

ALBERT-CLAUDE QUEMOUN  
pharmacien

# SOIGNER SES ENFANTS AVEC L'HOMÉOPATHIE

**OPÉRATION  
SOLIDAIRE**

**1€**

reversé à la  
fondation FANA\*

\*voir en page 367

De la naissance à l'adolescence  
les meilleurs conseils homéo  
pour prendre soin d'eux

QUOTIDIEN MALIN  
ÉDITIONS

# SOIGNER SES ENFANTS AVEC L'HOMÉOPATHIE

## L'homéopathie, une médecine efficace et sans danger !

Maladies infantiles, rhume, insomnie, poussées dentaires, coliques, accompagnement de la vaccination... L'homéopathie offre une solution aux maux quotidiens et évite dans bien des cas d'avoir recours à des traitements plus agressifs.

Dans ce livre :

- Les clés pour soigner votre enfant avec l'homéopathie, de la naissance à l'adolescence : à partir de quel âge, à quelles fréquences prendre les granules...
- Découvrez le profil de votre enfant pour adapter le traitement : le Renfermé, l'Inquiet, le Décontracté, l'Autoritaire...
- Les 40 médicaments indispensables : Arnica, Gelsemium, Histaminum... à chaque remède homéo ses propriétés !
- Les 7 trousseaux homéopathiques essentielles : spéciale hiver, du petit sportif, de l'ado...
- De Allergies à Zona, tous les maux les plus courants et leurs réflexes homéo.



Albert-Claude Quemoun est pharmacien et chercheur. Vice-président de la Société française d'homéopathie, chargé de cours à la faculté de médecine de Paris-Nord et président de l'Institut homéopathique scientifique, il est notamment l'auteur de *Ma bible de l'homéopathie*.

Avec la collaboration de Sophie Pensa, journaliste spécialisée en médecines douces.  
**Retrouvez les auteurs sur leur blog [Homeomalin.com](http://Homeomalin.com)**

ISBN 979-10-285-0002-3



18 euros  
Prix TTC France

QUOTIDIEN MALIN  
ÉDITIONS

design : bernard amiard  
RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ



DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS QUOTIDIEN MALIN

*L'homéopathie, c'est malin*, 2014.

*Ma bible de l'homéopathie*, 2013.

*Homéopathie, guide pratique*, 2010.

*Maigrir avec l'homéopathie*, 2007.

*Retrouvez plus d'infos et d'actualités sur l'homéopathie sur le blog **Homeomalin.com**, animé par les auteurs de cet ouvrage.*

## REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur notre site :  
**www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins  
sur notre blog : **www.quotidienmalin.com**  
sur notre page Facebook : **www.facebook.com/QuotidienMalin**

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Marjorie Champarou (p. 36 à 68) et Fotolia

© 2014 Quotidien Malin, une marque des éditions Leduc.s

17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0002-3

ALBERT-CLAUDE QUEMOUN  
AVEC LA COLLABORATION DE SOPHIE PENSA

# SOIGNER SES ENFANTS AVEC L'HOMÉOPATHIE



QUOTIDIEN MALIN  
ÉDITIONS



# SOMMAIRE

Préface du docteur Alain Joseph	6
Introduction	7
<b>Chapitre 1.</b> L'homéopathie, une médecine douce pour votre enfant	9
<b>Chapitre 2.</b> Les clés pour bien soigner son enfant avec l'homéopathie	17
<b>Chapitre 3.</b> L'homéopathie : un autre regard sur votre enfant	27
<b>Chapitre 4.</b> Les 7 troussees homéopathiques de base	71
<b>Chapitre 5.</b> En bonne santé avec l'homéo	79
<b>Chapitre 6.</b> Les 40 médicaments indispensables	295
Table des matières	360

# PRÉFACE

## DU DOCTEUR

## ALAIN JOSEPH

Dans ce recueil dédié aux enfants, le docteur Albert-Claude Quemoun nous donne un complément d'informations à *Ma bible de l'homéopathie*, son dernier livre.

Grâce à lui, vous allez facilement comprendre qui est votre enfant, sa constitution, l'origine diathésique des maladies dont il peut être atteint et les premiers soins à lui prodiguer en attendant le médecin, dont la venue sera peut-être évitée en appliquant ces premiers conseils.

Ce sont des conseils précieux : suivez-les.

DOCTEUR ALAIN JOSEPH,  
Homéopathe, acupuncteur, ostéopathe,  
Enseignant l'homéopathie dans différentes universités françaises,  
Membre de la Société française d'homéopathie (SFH),  
Vice-président de l'Institut homéopathique scientifique (IHS).



# INTRODUCTION

Un sondage réalisé en 2010\* montre que l'homéopathie est de plus en plus utilisée dans notre pays. Ainsi, 53 % des Français disent y avoir recours, contre 35 % en 2004. Cette enquête a également établi que 45 % des enfants suivent ou ont déjà suivi un traitement homéopathique. Nous ne pouvons que nous réjouir de cette progression, qui va dans le sens du développement d'une médecine moins toxique, plus écologique et à l'écoute du patient. L'étude EPI3 actuellement menée par l'Inserm corrobore ce fait : les médecins qui prescrivent de l'homéopathie délivrent par ailleurs moins de médicaments psychotropes et anti-inflammatoires, souvent peu efficaces, alors qu'ils ont toujours des effets secondaires parfois graves !

Pourtant, ce même sondage de 2010 a aussi dévoilé que les Français s'estiment encore trop mal informés sur l'homéopathie. Ainsi, six sondés sur dix affirment mal ou très mal connaître cette alternative thérapeutique. C'est pour vous aider à mieux comprendre les bases de cette médecine et à pratiquer une automédication raisonnée que nous avons publié *Ma Bible de l'homéopathie* en 2013. Suite à la sortie de ce livre, vous avez été nombreux à demander un guide portant spécifiquement sur les pathologies infantiles. C'est désormais chose faite. Nous espérons que ce livre vous aidera à soigner les différents maux de vos enfants, qu'il s'agisse de nourrissons, d'enfants plus grands ou d'adolescents.

---

\* Ipsos/Boiron.



# CHAPITRE 1

# L'HOMÉOPATHIE, UNE MÉDECINE DOUCE POUR VOTRE ENFANT

*Que vous soyez novice ou déjà familiarisé avec cette médecine, vous êtes certain d'une chose : avec l'homéopathie, vous disposez d'un traitement à la fois sûr, efficace et sans risque pour soigner la plupart des maladies infantiles. Les enfants sont de très bonnes « cibles » pour cette médecine. En effet, leur organisme jeune et vigoureux, encore peu ou pas du tout pollué par les médicaments classiques, réagit généralement très vite à la stimulation homéopathique, pour un rétablissement d'autant plus rapide.*

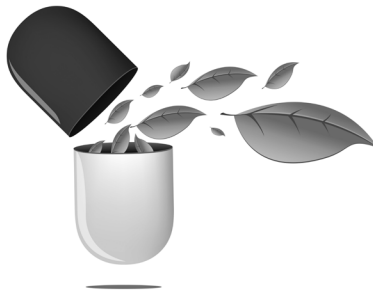
## UNE MÉDECINE SANS RISQUE NI EFFET SECONDAIRE

Ces dernières années, les scandales sanitaires se sont multipliés. Cela a au moins le mérite de nous rappeler que les médicaments allopathiques doivent être utilisés le moins souvent possible et avec la plus grande prudence, uniquement lorsqu'ils sont absolument nécessaires. A fortiori lorsqu'il s'agit d'enfants. Leur organisme et leur cerveau sont en pleine construction, d'où une

plus grande vulnérabilité aux effets potentiellement toxiques des médicaments. C'est pourquoi de plus en plus de généralistes et de pédiatres se forment à l'homéopathie pour proposer une alternative efficace et sans danger à leurs petits patients. C'est pour cela aussi que vous êtes de plus en plus de parents à vouloir vous documenter sur cette médecine dans le but de soigner les pathologies courantes de vos enfants.

## UNE MÉDECINE GLOBALE

L'homéopathie accompagne l'enfant dans son développement physique, psychologique, émotionnel et même intellectuel de la naissance à la puberté. Elle a réponse à ses petits et grands soucis de santé (poussées dentaires, infections ORL, douleurs de croissance, fatigue, problèmes de sommeil, acné...). Elle l'équilibre d'un point de vue psychoaffectif et comportemental (colères, peurs, cauchemars, timidité, agressivité, agitation se tempèrent par l'homéo...). Elle l'accompagne dans ses progrès intellectuels (socialisation, scolarité...) mais également dans son évolution hormonale. Cette dimension globale de la prise en charge est l'essence même de l'homéopathie. Aucune autre médecine ne fait aussi bien le lien entre le corps et l'esprit, entre le physique et l'émotionnel. Cela s'explique par les différents niveaux d'action de cette science, efficace aussi bien sur les troubles aigus que sur les maux chroniques, anciens ou psychiques.



### QU'EST-CE QU'UNE MÉDECINE DE TERRAIN ?

Comme toute médecine, l'homéopathie a pour but premier la guérison de la maladie. Mais elle ne s'arrête pas là. Son objectif à plus long terme est de rétablir l'équilibre de l'organisme afin que le patient ne retombe plus malade. Pour cela, l'homéopathie agit au niveau du terrain pour le modifier dans le sens d'une meilleure santé. Le terrain prend en compte :

- *le mode réactionnel du patient*, c'est-à-dire la façon dont il réagit en cas de maladie : est-il plutôt abattu, excité, angoissé ? Fait-il de grosses poussées de fièvre ? Est-il amélioré au repos ou au contraire en bougeant...
- *sa constitution* : plutôt grand, mince, gros, trapu...
- *son profil* : défini en fonction du comportement du patient, de sa personnalité et ses antécédents médicaux et familiaux.

L'analyse de ces trois données permet au médecin homéopathe de prescrire un traitement *de fond*, dit *de terrain*. Celui-ci est à prendre sur plusieurs semaines, contrairement au traitement *aigu* que l'on arrête dès que les symptômes disparaissent. Comme son nom l'indique, le traitement de fond agit dans la globalité et dans la profondeur.

## UNE MÉDECINE NATURELLE ET ÉCOLOGIQUE

Les quelque 3 000 remèdes existants sont tous issus de l'un des trois règnes de la nature : *le règne végétal* (dilutions de bourgeons, fleurs, racines, écorces, feuilles, champignons...), *le règne animal* (dilutions de venin d'animaux, encre de seiche, insecte...) et *le règne minéral* (dilution d'or, d'argent, de sel de mer, de mercure...) et *le règne organique* (dilutions de microbes, de sérum, de vaccins, de venins...). À lui seul, le règne végétal fournit plus de 60 % des remèdes homéopathiques.

## COMMENT SONT PRÉPARÉS LES MÉDICAMENTS HOMÉO ?

Prenons l'exemple d'un remède très célèbre : **Arnica montana**. Il est issu d'une fleur, l'arnica des montagnes, cueillie à l'état sauvage à environ 1 000 mètres d'altitude lors de sa floraison début juillet. La plante entière fraîche (fleur, tige, racine et feuille) est ensuite broyée au laboratoire puis mise à macérer dans un mélange d'eau et d'alcool. Au bout d'une quinzaine de jours, la plante y a libéré ses principes actifs. La solution est filtrée et la plante imbibée est mise sous presse, puis le liquide résultant de cette compression est lui-même filtré et mélangé au premier filtrat. On a alors obtenu la teinture-mère (TM).

Cette teinture-mère est très concentrée et parfois toxique. Elle va être diluée soit au centième, soit au dixième, selon la méthode définie par Hahnemann lui-même. **La 1<sup>re</sup> dilution au centième** (1 CH) s'obtient en diluant 1 goutte de TM dans 99 gouttes de solvant. Cette solution est agitée au moins 100 fois (dynamisation). La 2<sup>e</sup> dilution au centième (2 CH) s'obtient en prenant 1 goutte de la 1 CH et en la diluant dans 99 gouttes de solvant puis en la dynamisant. On continue ainsi jusqu'à obtenir les 5 CH, 7 CH, 9 CH, 15 CH ou 30 CH communément employées en homéopathie en France (dans certains pays les dilutions peuvent être beaucoup plus hautes). La dilution est ensuite pulvérisée sur les granules, petites boules de sucre.

**La dilution au dixième** (DH) suit le même schéma de préparation, à la différence près que la goutte de TM est diluée dans 9 gouttes de solvant et également agitée vigoureusement au moins 100 fois.

**Il existe une deuxième méthode de dilution dite korsakovienne** (K), à flacon unique dans laquelle l'accent est mis sur la dynamisation plus que sur la dilution. Les « korsakoviennes » relèvent plus de la prescription que de l'automédication. Le flacon est vidé, puis rempli du solvant (eau + alcool), agité de la même façon que la préparation hahnemannienne, vidé à nouveau, puis rempli à nouveau, agité à nouveau, etc. La dilution est réalisée par les particules qui adhèrent aux parois du flacon.

S'ajoutent à cela des médicaments plus spécifiques appelés hétéro-isothérapeutiques. Il s'agit de dilutions préparées sur mesure pour soigner un malade en particulier. Par exemple une dilution des poils du chat qui rendent la personne allergique, ou de la poussière de sa propre maison, ou encore une dilution du médicament ou du vaccin dont elle supporte mal les effets secondaires ou auxquels elles sont accoutumées et qui deviennent une véritable drogue.

Les hétéro-isothérapeutiques permettent de pratiquer une homéopathie très individualisée et sur mesure. Ils s'obtiennent généralement sur prescription.

Jusqu'en 1999, on pouvait également utiliser des auto-isothérapeutiques, médicaments fabriqués à partir des sécrétions du malade lui-même (urine, sang, pus, larmes, sécrétions bronchiques, etc.).

### **QU'EST-CE QU'UN ISOTHÉRAPIQUE ?**

Il s'agit de la dilution homéopathique d'une substance (vaccin, médicament, allergène...) ayant provoqué le trouble de la personne ou une accoutumance. Son nom exact est l'hétéro-isothérapeutique.

## **LES 3 GRANDS PRINCIPES DE L'HOMÉOPATHIE**

L'homéopathie a été inventée à la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle par le médecin allemand Samuel Hahnemann (1755-1843). Elle repose essentiellement sur ses observations et sur ses expérimentations. Trois grandes lois la régissent.

### **LA SIMILITUDE : SOIGNER PAR LES SEMBLABLES**

« Les semblables soignent les semblables », avait énoncé Hippocrate, le grand médecin grec de l'Antiquité. Hahnemann redécouvre ce principe et l'expérimente sur lui-même et sur son entourage. Pour guérir un malade, il donne une substance qui provoque chez un individu sain exactement les mêmes symptômes que ceux dont se plaint la personne souffrante. Ainsi, pour guérir une otite avec un tympan rouge, chaud, gonflé et soulagé par des compresses fraîches, Hahnemann préconise **Apis mellifica**, médicament issu de l'abeille. En effet, quand un individu sain est piqué par une abeille, la zone devient rouge, chaude et il se forme un œdème soulagé par l'application de compresses froides.

### **L'INFINITÉSIMALITÉ : SOIGNER PAR L'INFINIMENT PETIT**

Hahnemann se rend cependant vite compte que de nombreuses substances sont trop toxiques pour être administrées telles quelles à un malade. Il a alors l'idée de les diluer et de les dynamiser plusieurs fois avant de les prescrire. Il obtient des doses infimes de produit qui captent l'énergie et la fréquence du remède tout en étant totalement dénuées de toxicité. Contrairement à l'allopathie et la phytothérapie, l'homéopathie n'est pas une médecine pondérale (« que l'on peut peser ») mais une science de l'infiniment petit. Les dilutions successives expliquent que, dans certains cas (quand la dilution est très haute, à partir de la 12 CH), l'on ne trouve plus trace du produit initial dans les granules.

### **LA GLOBALITÉ : SOIGNER PAR LA PERSONNALISATION**

Plutôt que de se focaliser uniquement sur les symptômes de la maladie, l'homéopathie s'intéresse surtout à la façon dont ils s'expriment chez le malade. Elle ne soigne pas un rhume, mais un enfant enrhumé dans sa globalité. Elle ne soigne pas une otite, mais l'otite de Maxence, différente de celle de Mélanie. Et pour



cela, cette médecine très précise prend en compte les symptômes de Maxence mais aussi la façon dont le petit garçon réagit face à son otite : fait-il une poussée de fièvre ? Est-il soulagé par la chaleur ? Se réveille-t-il la nuit, angoissé ? Cela explique la variété des médicaments indiqués pour une même affection, qui permet de personnaliser le traitement. Et cela explique aussi l'interrogatoire médical très approfondi du médecin homéopathe afin de choisir avec soin le ou les médicaments qui « colleront » parfaitement au malade et à la façon dont il exprime ses symptômes.

### **BIEN COMPRENDRE LE PRINCIPE DE SIMILITUDE : L'EXEMPLE D'ARSENICUM ALBUM**

Des trois lois homéopathiques, le principe de similitude est probablement le plus déconcertant et donc le plus difficile à bien cerner. Avec un exemple, tout devient plus clair. Prenons celui d'un médicament très utilisé en homéo : **Arsenicum album**. Il s'agit d'une dilution d'arsenic oxydé. Prise à dose pondérale\*, cette substance provoque une intoxication qui se manifeste par des symptômes très variés.

- *Digestifs* : nausées, vomissements, douleurs abdominales améliorées par la chaleur locale.
- *Cutanés* : eczéma sec et brûlant amélioré par la chaleur locale.
- *Respiratoire* : asthme amélioré à l'air frais.
- *Psychiques* : agitation, anxiété, peur de la mort.

À noter : tous ces troubles sont aggravés entre 1 heure et 3 heures du matin.

Selon le principe de similitude, l'homéopathie va utiliser à doses infinitésimales une dilution d'arsenic (**Arsenicum album**) pour soigner ces divers troubles. Cette loi explique la diversité d'indications pour un même remède qui peut surprendre au début.

\* *Que l'on peut peser, par opposition à infinitésimale.*



# **CHAPITRE 2**

## **LES CLÉS**

### **POUR BIEN SOIGNER**

### **SON ENFANT AVEC**

### **L'HOMÉOPATHIE**

*Voici les questions qui reviennent le plus souvent lorsque l'on souhaite soigner ses enfants par la médecine des granules.*

#### **À PARTIR DE QUEL ÂGE PEUT-ON DONNER DE L'HOMÉOPATHIE ?**

Dès la naissance, si l'état de santé de l'enfant l'impose. On peut même en prendre pendant la grossesse, pour protéger le fœtus contre certaines pathologies.

#### **À QUELLE FRÉQUENCE DONNER LES GRANULES ?**

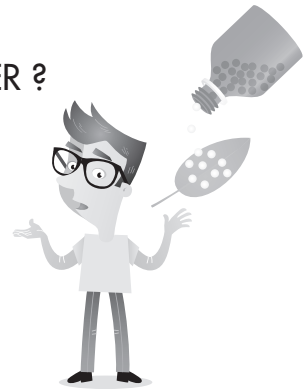
Sauf lorsque cela est mentionné autrement, la plupart des médicaments que nous recommandons se prennent à raison de 2 granules 3 fois par jour. Cela étant, vous pouvez adapter ce schéma thérapeutique selon l'état de votre enfant, sachant qu'en

homéopathie ce n'est pas tant la dose qui importe que le rythme des prises. Plus la maladie est aiguë, plus il faudra prendre le remède rapidement et répéter les prises de façon rapprochée (toutes les 10 minutes, toutes les ½ heures ou toutes les heures par exemple) afin de faire réagir l'organisme. Les prises sont ensuite espacées peu à peu en fonction de l'amélioration de l'état de santé. Puis totalement interrompues à guérison.

En cas de problème chronique, la fréquence des prises varie selon l'ancienneté des troubles. Par exemple, en cas de troubles ORL à répétition, si l'enfant est légèrement immunodéprimé, on pourra conseiller **Aviaire 9 CH** à raison d'une dose par mois, associé aux médicaments aigus s'il y a lieu.

## COMBIEN DE GRANULES ADMINISTRER ?

Au risque de nous répéter : en homéopathie, la dose compte moins que la répétition des prises. Vous pouvez donc donner 2 granules à chaque fois, cela ne sera pas moins efficace que d'en donner 5, voire 10 (tout en étant bien plus économique !). Ne soyez pas non plus étonné de retrouver dans ce guide des posologies pour enfant ou même pour bébé qui pourraient être identiques à celles recommandées pour un adulte. En homéopathie, on ne raisonne pas en termes d'âge ou de poids mais plutôt en fonction de l'expression des symptômes et du comportement du malade face à son trouble (a-t-il soif ? est-il anxieux ? est-il amélioré par la chaleur ? par le frais ? en mangeant ? en bougeant ? au repos ?). Ces symptômes et ces modalités comportementales peuvent être identiques chez le nouveau-né et le senior. Le traitement sera alors le même.



### **OÙ SE PROCURER LES MÉDICAMENTS HOMÉOPATHIQUES ?**

La plupart des médicaments cités dans cet ouvrage sont fabriqués par les laboratoires pharmaceutiques autorisés. Ils sont vendus en pharmacie, sur prescription ou en automédication. Cependant certains médicaments spécifiques n'ayant pas fait l'objet d'enregistrement homéopathique ne sont plus toujours disponibles par ce biais. Ils peuvent néanmoins être faits sur mesure en préparation magistrale par certains pharmaciens spécifiquement formés disposant d'un préparatoire. Car, contrairement à ce que l'on pourrait croire, la fabrication de l'homéopathie ne relève pas exclusivement du monde industriel. Un certain nombre de pharmaciens continuent d'imprégner globules et granules dans leurs officines, pérennisant en cela la démarche originelle de cette pratique. Vous trouverez leurs adresses sur le site du Syndicat national de la pharmacie homéopathique : [www.snphpharma.fr](http://www.snphpharma.fr)

### **AU BOUT DE COMBIEN DE TEMPS LE TRAITEMENT FERA-T-IL EFFET ?**

Contrairement à ce que l'on pense souvent, l'homéopathie n'est pas une médecine « lente ». Elle agit très rapidement sur les symptômes aigus. Dès lors que le remède est bien choisi, l'effet peut même être spectaculaire. Certains enfants vont se révéler plus sensibles au traitement que d'autres et réagir dès les premières prises. D'autres auront besoin d'un peu plus de temps.

En cas de trouble chronique, l'homéopathie agit plus lentement, mais en profondeur pour aider peu à peu l'organisme de l'enfant à retrouver son potentiel d'autoguérison. Le traitement peut s'étendre alors sur plusieurs semaines.

## **GRANULES, GLOBULES, GOUTTES OU COMPRIMÉS, LESQUELS CHOISIR ?**

Le médicament homéopathique existe sous plusieurs formes.

- *Les granules* : ces petites boules de sucre se prennent à raison de 2 à 5 granules plusieurs fois par jour de façon à répéter le message à intervalles réguliers jusqu'à provoquer une amélioration progressive et durable de l'organisme. Vous pouvez les donner dès l'âge de 2 ans, sans risque de fausse route. Chez le bébé plus jeune, diluez-les dans un petit biberon d'eau.
- *Les globules* : dix fois plus petits que les granules, les globules sont prescrits en dose unique pour lever un barrage psychologique ou physique, ou à intervalles réguliers (toutes les semaines, tous les mois, etc.) dans les traitements de fond et de terrain. Ils peuvent être donnés dès l'âge de 2 ans sans risque de fausse route. Chez le bébé plus jeune, diluez-les dans un petit biberon d'eau.
- *Les gouttes* : il s'agit d'un mélange d'eau et d'alcool dans lequel on retrouve la dilution de plusieurs substances homéopathiques sous forme de complexes. Chez l'enfant, on préfère une solution aqueuse sans alcool. Pour garantir hygiène et conservation, elles sont souvent présentées sous forme d'unidoses stériles.
- *Les comprimés* : il s'agit de spécialités pharmaceutiques incluant plusieurs médicaments homéopathiques pour soulager un trouble spécifique (mal des transports, maux de gorge...). Avant 6 ans, les comprimés sont à dissoudre dans de l'eau pour éviter les risques de fausse route.

**Bon à savoir** : vous trouvez également des médicaments homéopathiques sous forme de pommades ou de sirops.

## PENDANT COMBIEN DE TEMPS TRAITER SON ENFANT ?

Donnez les granules jusqu'à disparition des symptômes pour éviter toute éventualité de rechute. La fréquence des prises, très rapprochées au début, s'espace au fur et à mesure de l'amélioration de l'état général pour laisser au corps la possibilité de mobiliser ses propres ressources de guérison. Arrêtez complètement le traitement dès que les symptômes disparaissent. Le prolonger pourrait en effet se révéler contre-productif et engendrer des symptômes identiques à ceux qu'il devait soigner. C'est ainsi que **Drosera**, indiqué en cas de toux, risque de l'entretenir si le médicament est utilisé trop longtemps ou après guérison.



## COMMENT CHOISIR LE BON REMÈDE ?

Commencez par bien observer votre petit malade pour analyser précisément la nature de ses symptômes et les signes qui accompagnent sa maladie. En homéopathie, chaque détail a son importance. Ainsi, vous devez prendre en compte :

- *Le mode d'apparition du symptôme* : d'invasion brutale ou au contraire d'installation progressive ?
- *Les circonstances qui l'ont déclenché* : par exemple suite à un coup de froid sec ou un coup de chaud, après une exposition à l'humidité, suite à un choc physique ou psychique.
- *Comment l'enfant réagit à ce symptôme* : anxiété, réveil nocturne, soif abondante ou, au contraire, absence de soif, etc.
- *Les circonstances d'aggravation ou d'amélioration* : en bougeant, au repos, en mangeant ou en jeûnant, à la chaleur, à la fraîcheur, le matin, le soir...
- *Si ce symptôme s'accompagne de douleur, de quel type est-elle* : plutôt piquante, brûlante, lancinante, etc.

## COMMENT CHOISIR LA BONNE DILUTION ?

Il existe une règle simple à retenir :

- *Les symptômes locaux* se soignent avec des basses dilutions (généralement des 4 ou 5 CH). Bosses, hématomes, piqûres d'insectes, otites, reflux gastriques... font partie des symptômes locaux.
- *Les symptômes généraux* ou *comportementaux* se soignent avec des dilutions moyennes (généralement des 7 ou 9 CH). Il en va ainsi de la fièvre, des courbatures, des douleurs de croissance, de la fatigue, de la colère, de certains troubles du sommeil...
- *Les problèmes chroniques, récidivants, anciens* ou *les troubles psychiques* se soignent avec des dilutions hautes (généralement des 15 ou 30 CH). Il est néanmoins recommandé de consulter son homéopathe pour la mise en route de ces traitements, moins faciles à soigner en automédication (à moins d'être déjà un grand « pro »).

### **BIEN CHOISIR SA DILUTION : L'EXEMPLE D'ARNICA MONTANA**

Ce médicament est bien connu pour soulager les chocs et les traumatismes.

- Pour soigner un coup ou une bosse (symptôme local), on utilise **Arnica montana 4** ou **5 CH**.
- Pour soigner des courbatures, aussi bien pour un sportif que des courbatures grippales (symptôme général), on l'emploie en **7** ou **9 CH**.
- En cas d'anxiété ou de troubles du sommeil suite à un accident de voiture déjà ancien ou suite à un choc psychologique (deuil, licenciement, rupture affective...), on le délivrera en **15** ou **30 CH**.



## QUELLES PRÉCAUTIONS PRENDRE ?

Nous vous l'avons déjà dit : l'homéopathie est une médecine sans danger ni effet secondaire. Si par mégarde votre enfant avale le contenu entier d'un tube de granules (cela arrive plus souvent qu'on ne le pense car leur goût sucré attire beaucoup les petits ; gardez donc vos granules bien à l'abri de leurs mains exploratrices...), inutile d'appeler le Centre antipoison, il ne court aucun risque d'intoxication !

Pensez simplement :

- *À arrêter le traitement* dès que votre enfant est guéri.
- *À lui donner ses granules de préférence à jeun* en lui demandant de les laisser fondre sous la langue pour que le produit passe directement dans le sang. Cela peut se révéler difficile chez les plus petits qui prendront plaisir à sucer leurs granules comme des petits bonbons. Ne vous inquiétez pas pour autant, ça marchera aussi. Chez le bébé, diluez les granules dans un petit biberon d'eau pour faciliter la prise.
- *À éviter qu'il se brosse les dents avec un dentifrice au menthol* car la menthe empêche la bonne assimilation des substances homéopathiques. En réalité, ce conseil est surtout valable pour les plus grands car rares sont les enfants de moins de 8 ans qui acceptent autre chose que leur dentifrice au goût de fraise.
- *À éviter qu'il touche les granules.* D'abord, ce n'est pas très hygiénique. Ensuite, cela risque d'enlever une partie de la substance active du médicament qui est imprégnée sur la petite boule de sucre.

Un petit conseil de maman : donnez les granules avant chaque repas, pour avoir des repères fixes dans la journée. Cela évitera de les oublier. Après le repas, incitez votre enfant à se brosser les dents. Ainsi il n'y aura pas de risque de carie (au cas où la présence de sucre dans les granules vous mettrait mal à l'aise).

## DANS QUELS CAS ASSOCIER L'HOMÉOPATHIE À D'AUTRES TRAITEMENTS ?

Dans de nombreuses pathologies, l'homéopathie va pouvoir agir seule de manière rapide et efficace. Mais cela n'est pas vrai pour toutes les maladies. Et comme il est hors de question de laisser un enfant souffrir, l'association avec un traitement allopathique doit alors s'envisager sans complexe. Ainsi, si un enfant a des vers intestinaux, aucun granule au monde ne va pouvoir l'en débarrasser, ce que fait l'antiparasitaire à merveille. Mais l'homéopathie sera indiquée en complément, pour limiter les démangeaisons, les douleurs abdominales ou l'agitation. Idem en cas de crise d'appendicite. La chirurgie s'impose, mais la médecine d'Hahnemann reste néanmoins utile pour mieux récupérer de l'anesthésie et de l'intervention.

## QUAND S'AUTOMÉDIQUER, QUAND CONSULTER ?

Nous conseillons l'automédication dans la plupart des cas aigus qui ne relèvent pas de l'urgence médicale. Si les symptômes ne s'améliorent pas dans les 24 à 48 heures, consultez. De même, consultez sans délais en cas de troubles inhabituels, très prononcés ou survenant suite à un traumatisme (chute, choc, accident...).

L'automédication est moins aisée dans les maladies chroniques et récidivantes, par exemple en cas d'infections ORL à répétition. La prise en charge nécessite de personnaliser le traitement, en fonction du mode réactionnel, du terrain et du profil de votre enfant. Dans ce guide, nous vous livrons quelques grandes clés pour vous aider à les cerner (voir chapitre 3). Mais il s'agit d'une première approche, à affiner avec votre médecin homéopathe.

### **PRÉCAUTION AVEC LES TEINTURES-MÈRES**

Dans certaines indications, nous conseillons de donner des teintures-mères sous formes de gouttes. Comme il s'agit de solutions hydroalcooliques, elles doivent toujours être diluées dans l'eau et sont interdites avant l'âge de 3 ans.

## LE CAS PARTICULIER DES VACCINS

Certains vaccins protègent votre enfant de maladies graves, lourdement handicapantes, voire mortelles (tétanos, poliomyélite, méningite...). Ils sont absolument indispensables et leur administration ne se discute pas, même si vous êtes un aficionado des médecines douces !

D'autres vaccinations doivent être étudiées au cas par cas, selon l'état de santé de l'enfant et son milieu de vie.

Quoi qu'il en soit, un traitement par homéopathie avant et après le vaccin permettra d'en limiter les effets secondaires (voir p. 282).





## CHAPITRE 3

# L'HOMÉOPATHIE : UN AUTRE REGARD SUR VOTRE ENFANT

*Vous l'avez compris, l'homéopathie est une médecine bien à part, qui a son mode de raisonnement particulier très différent de celui de la médecine allopathique classique. Pour soigner votre enfant, elle ne s'arrête pas uniquement à ses symptômes, elle le considère au contraire dans sa globalité et à travers son mode de comportement pour proposer un traitement à la fois curatif mais aussi préventif, permettant d'éviter les récives et de le maintenir dans le meilleur équilibre de santé possible. Ce traitement de fond relève le plus souvent du médecin homéopathe car il nécessite des connaissances spécifiques, un diagnostic clinique précis et une expérience thérapeutique. Toutefois, nous pensons qu'il est important de vous livrer les grandes clés de ce savoir. Tout simplement parce qu'il vous permettra de comprendre autrement votre enfant et de dialoguer avec votre homéopathe en meilleure connaissance de cause. Certes, vous ne pourrez pas, à la seule lecture de ce chapitre, trouver précisément son remède de fond. Là n'est pas le but. Mais vous pourrez déjà vous faire une petite idée...*

### **MÉDICAMENT DE TERRAIN : COMMENT LE DÉTERMINER ?**

Pour déterminer le remède de terrain de votre enfant, l'homéopathe va prendre en compte deux grandes notions : sa *constitution* (c'est-à-dire sa façon d'être) et sa *diathèse* (c'est-à-dire sa façon de réagir face à la maladie). Il croise ces deux données et y ajoute des informations sur la vie de tous les jours de l'enfant : comment se comporte-t-il à l'école ? Est-il plutôt sociable ou introverti ? Est-il amélioré par le repos ou par le mouvement ? Par la chaleur, par l'humidité ou par le froid sec ?... Il obtient alors un profil d'enfant qui correspond à un grand médicament homéopathique. Ce remède de profil est le médicament de fond (ou de terrain) indiqué pour soigner l'enfant dans sa globalité.

## **LA CONSTITUTION : LA FAÇON D'ÊTRE DE VOTRE ENFANT**

Il existe quatre grandes constitutions d'enfants, dont voici les caractéristiques.

### **LES CARBONIQUES : BRÉVILIGNES**

- Ce sont des bébés joufflus et potelés, typiquement des bébés Cadum, des enfants pas très grands mais costauds et musclés. Ils ont les doigts et les membres courts, un corps plutôt large, pas très souple, des dents carrées bien alignées. Si on voulait les caricaturer, ce serait plutôt des petits sumos ou, pour les animaux, des bouledogues.
- À l'école, ce sont des enfants lents mais persévérants qui finissent toujours ce qu'ils ont commencé, plutôt brillamment d'ailleurs... Un peu comme la tortue de la fable de La Fontaine.

- Côté appétit, il est généreux, d'où une tendance à la prise de poids... car les carboniques éliminent peu, surtout s'ils sont sédentaires.

À ce type d'enfant, l'homéopathe donnera volontiers **Calcarea carbonica** s'il est bien équilibré (pour le maintenir dans cet état d'équilibre...) ; **Kalium carbonicum** s'il est fatigué ; **Graphites** s'il est anémié et frileux ; **Baryta carbonica** s'il est ralenti tant physiquement que psychiquement, avec une tendance à l'hypothyroïdie et à l'obésité.

### LES FLUORIQUES : ASYMÉTRIQUES

- Autant le carbonique est carré, droit comme un I et raide, autant le fluorique est tout en asymétrie et en souplesse... Plutôt hyperlaxe, il a les bras qui partent vers l'arrière, les doigts de la main qui se retournent comme du chewing-gum, une colonne vertébrale déformée. Il peut avoir la bouche un peu de travers, les dents mal alignées, un œil légèrement plus bas que l'autre. Côté caricature, ce serait plutôt un Quasimodo ou, pour les animaux, un teckel...
- Son asymétrie et son hyperlaxité le prédisposent aux scoliozes, aux troubles tendineux (entorse à répétition), au mal de dos, aux soucis dentaires.

À ce type d'enfants, l'homéopathe donnera volontiers **Calcarea fluorica** s'il est équilibré, **Natrum fluor** si le sujet est asthénique et **Fluoricum acidum** si l'enfant est hyperlaxe avec des ulcérations.

### LES PHOSPHORIQUES : LONGILIGNES

- Ces enfants longilignes et maigres ont tendance à grandir trop vite. Comme le phosphore de l'allumette, ils s'enflamment facilement pour de nombreux projets mais cette flamme s'éteint aussi vite... Ce sont des passionnés, qui fourmillent d'idées

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Soigner ses enfants avec l'homéopathie**  
Albert-Claude Quemoun et Sophie Pensa



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Quotidien Malin et recevez des  
**bonus, invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

QUOTIDIEN MALIN  
ÉDITIONS