

Les ENFANTS, les VACANCES d'ETE ... et l'HOMÉOPATHIE



Vous allez partir en vacances (juillet/août surtout), avec vos enfants, les tout-petits, les petits et même les grands, jusqu'à un « certain âge » !

Bien entendu vous emporterez vos tubes de granules appropriés : ARNICA (chocs de toutes sortes), NUX VOMICA (problèmes digestifs), APIS MELLIFICA (allergies, piqûres de bestioles) CHAMOMILLA pour le bébé, COCCULUS pour tous les vomisseurs en voiture, bateau, avion, etc. . . Et, ainsi équipés, vous partez à la mer, à la montagne, à la campagne ... ou même en Bretagne. Certains d'entre vous vont plus loin, dans des îles ensoleillées ou même sur un autre continent ! Donc, il faut, probablement prévoir un peu large, c'est pourquoi vous consultez divers sites sur internet qui vous donnent des indications très valables, ou, parfois un peu « tirées par les cheveux . » !

Pour vous aider à mieux préparer vos vacances estivales et familiales, je peux vous donner trois sortes de conseils :

- 1- Consulter votre médecin homéopathe avant votre départ,
- 2- Penser aux « aggravations » climatiques, alimentaires, géographiques voire psychologiques,
- 3- Connaître quelques « astuces » plus ou moins inédites.

1 – Consulter votre médecin homéopathe

Il vaut mieux aller le voir, avec vos bambins **avant** votre départ, plutôt qu'à votre retour (après avoir consulté en « urgence » les médecins allopathes débordés des bords de mer ou même être allé faire un tour à l'hôpital local, ce qui arrive très souvent).

Votre médecin homéopathe (généraliste ou pédiatre) connaît bien vos enfants, il va vous aider à constituer votre « trousse » de voyage et surtout donner à votre (vos) enfant(s), le ou les **remèdes préventifs**, remède unique de fond ou Simillimum (s'il est « uniciste ») ou les médicaments principaux (s'il est « pluraliste »)

2 – les « aggravations » des vacances

Elles sont fréquentes et relèvent le plus souvent du bon sens, surtout si l'on ne veut pas de gâcher les vacances. Voyons quelques cas fréquents :

A - aggravations par la chaleur

→ Au grand soleil : ACONITUM NAPELLUS (soif, agitation, peur) ; BELLADONNA (rouge écarlate, abattu), maux de tête, coup de chaleur (LACHESIS, AGARICUS MUSCARIUS : avec vertiges)

→ Chaleur humide, temps orageux : particulièrement aggravation de l'asthme (NATRUM CARBONICUM, NATRUM SULFURICUM)

→ Alternance froid/chaleur : BELLADONNA, mais souvent GRAPHITES, MERCURIUS ou SEPIA

B – aggravations géographiques

→ **à la mer** : les NATRUM (MURIATICUM ou SULFURICUM, surtout pour les troubles du sommeil ou l'eczéma) mais aussi SEPIA,

→ **en altitude** : principalement COCA (eh oui ! et tous les troubles liés à l'altitude) ARSENICUM ALBUM si séjour prolongé en montagne.

→ **dans la brume ou le brouillard** (Ecosse, Bretagne... arrière- pays niçois) penser à SULFURICUM ACIDUM et DULCAMARA (asthme) et à HYPERICUM (fatigue, difficultés respiratoires)

→ **dans les pays « exotiques »** (voir petites notes ci-dessous)
-paludisme, dengue, chikungunya-

→ **perte des repères** : voyages assez lointains surtout pour les tout-petits : CAPSICUM ANNUUM (a lonesome cowboy a long way from home)

C – aggravations par l'alimentation

→ Boissons très froides : MURIATICUM ACIDUM (pas de vomissement), VERATRUM ALBUM (avec forte diarrhée et vomissements)

→ Intoxications alimentaires : ARSENICUM ALBUM, NUX VOMICA, penser aussi à PARATYPHOIDINUM B si la diarrhée domine, STAPHYLOCOCCINUM si les vomissements dominent.

Attention +++ aux glaces, crèmes, gâteaux, steak hachés peu cuits...

→ Intolérance aux odeurs alimentaires (surtout dans certains pays à fort environnement olfactif) COLCHICUM

→ Excès de beurre (Bretagne, Normandie, Savoie) CARBO VEGETABILIS, PULSATILLA

→ Intolérance au bon lait de vache entier des campagnes : FLUORICUM ACIDUM (diarrhée) KALIUM CARBONICUM (flatulence)

D - Aggravation du comportement

→ Problème de sommeil en voyage : cris et agitation nocturne : BORAX, CINA, ZINCUM METALLICUM, à cause de la chaleur exotique : GELSEMIUM, après avoir été grondé : STAPHYSAGRIA

→ « nervosité » : agitation insupportable (sauf si musique toute la journée) : TARENTULA, insupportable voire violent : HEPAR SULFUR

→ Anxiété, dépression, parce qu'il a perdu ses repaires : ANACARDIUM ORIENTALE, anxiété sans cause apparente : IGNATIA

Le plus pénible : le mal des transports incoercible (voiture, avion, bateau) : classiques : COCCULUS INDICUS, PETROLEUM, NUX VOMICA, IGNATIA, etc. .. mal connu mais très efficace : LAC DEFLORATUM. Donner LAC DEFLORATUM 9-12-15-30 CH une dose par jour, les 4 jours précédents les départs et emporter LAC DEFLORATUM 9 CH en granules pour les petits trajets intermédiaires.

3 - Quelques « astuces » bien utiles

■ **La fameuse « turista »** : tous les médicaments de diarrhée et vomissements mais un remède peu utilisé : BARYTA CARBONICA 9 ou 15 CH 3 granules toutes les 1 à 2 heures

■ **rhume des foins** (pollens) et « gouttes au nez » de toutes sortes : ALLIUM CEPA, SABADILLA, APIS MELLIFICA, POU MON HISTAMINE etc... méconnu : NAPHTALINUM 15 CH 3 granules plusieurs fois par jour !

■ **la constipation en voyage** : bien classiques LYCOPODIUM, ALUMINA et autres mais penser à SOLIDAGO 4 ou 5 CH + et se tenir à proximité des toilettes !

■ **les crampes à la marche** (surtout en montagne : « papa porte moi »)
CUPRUM METALLICUM est bien classique, et bon remède méconnu : SARCOLACTICUM ACIDUM en 15 CH 3 granules 4 à 5 fois par 24 heures (accumulation d'acide lactique dans les muscles)

■ penser à emporter :

SERUM de YERSIN (gastro, état grippal)

OSCILLOCOCCINUM : états grippaux, à noter que OSCILLOCOCCINUM est souvent plus utile dans les otites d'altitude que COCA, CAPSICUM ou même ARSENICUM ALBUM !

PYROGENIUM : tous états infectieux bénins quand le médecin local donne immédiatement des antibiotiques à votre cher bébé.

■ **last but not least** : **l'allergie au soleil** (à différencier du coup de soleil qui demande APIS et/ou BELLADONNA) **ou lucite**, peut être évitée grâce à MURIATICUM ACIDUM 15 CH 3 granules tous les matins.

LES VOYAGES LOINTAINS

Trois fléaux à éviter : le paludisme, le chikungunya (ou chik) et la dengue

PALUDISME :

Bien vous renseigner sur les sites de nos ambassades, sur les sites médicaux (en particulier celui de la faculté de médecine de Rouen), voir également à Institut Pasteur.

Votre médecin peut (ou doit !) vous prescrire et prescrire à vos enfants, les médicaments allopathiques préventifs ad hoc : il faut savoir qu'ils ne sont pas actifs à 100% et non dénués d'effets collatéraux.

Vous pouvez demander à votre médecin homéopathe une prophylaxie homéopathique (CHINA, LEDUM PALUSTRE, PSORINUM ou autre...) en sachant qu'il n'y a pas de preuve d'efficacité de l'homéopathie en la matière. Le plus utile pour les bébés et les enfants : les moustiquaires imprégnées type OMS (WHO)

CHIKUNGUNYA :

Fait couler beaucoup d'encre et de salive ! Transmission par les moustiques d'un arbovirus (togaviridae) à partir des singes, des chauves souris et des lémuriers.

Il s'agit d'une fièvre très douloureuse : chikungunya veut dire « qui brise les os » (SYMPHYTUM pour les homéopathes !)

Particulièrement grave chez les jeunes enfants et les personnes fragilisées par d'autres maladies, le chik peut se transmettre de la mère à l'enfant pendant la grossesse. Il n'existe pas de vaccin (celui utilisé par l'US Army a été abandonné) et il n'existe pas de traitement antiviral curatif efficace.

L'homéopathie a sûrement sa place dans cette maladie, mais des études sérieuses sont à conduire.

DENGUE : ou grippe tropicale ou fièvre rouge (-penser tout de suite à BELLADONNA)

Maladie transmise par un moustique Aedes et due à un arbovirus, 40% de la population mondiale serait exposée à cette maladie, d'après l'OMS. Il existe des formes graves (hémorragies, syndrome de choc). La fièvre dure 3 à 7 jours : dans une expérience personnelle l'association BELLADONNA + PHOSPHORUS + Sérum de YERSIN a été très efficace... mais rien de prouvé du côté de l'homéopathie !

CONCLUSION

Si vous prenez vos vacances avec vos enfants dans nos TOM-DOM (Réunion, Guadeloupe, Martinique, etc...) consultez sur place les excellents médecins homéopathes qui travaillent dans ces régions. (voir site du SNMHF)

François GASSIN

Pédiatre homéopathe

Nantes

Ouvrage utile :

HOMEOPATHIE d'urgence et de voyage

Par Albert Claude QUEMOUN (éditions Chariot d'Or)