

René Schwarz
Claudia Cairone
Andrea Zeugin

Automédication naturelle

Remèdes naturels
pour la pharmacie familiale



Collection
Conscience
et Santé

Avant-propos

Il existe une large palette de remèdes de la médecine anthroposophique et d'autres médecines complémentaires pour conserver la santé et guérir la maladie. Mais de nombreuses personnes ne connaissent pas la richesse de ce trésor de remèdes fabriqués avec beaucoup de soin, en accord avec la nature et conformes à l'être humain. C'est pourquoi les auteurs méritent notre reconnaissance pour avoir condensé en une forme pratique la riche expérience qu'ils ont acquise avec ces médicaments. Je souhaite que les remèdes recommandés dans ce guide – évidemment en tenant compte des limites qui sont également indiquées par les auteurs – aident de nombreuses personnes de tout âge à garder ou retrouver la santé.

Docteur Kaspar H. Jaggi
Médecine générale et anthroposophique

Remarque importante

Les informations médicales contenues dans cette brochure sont basées sur les sources mentionnées en fin de brochure. Elles ne remplacent en aucun cas le diagnostic et la thérapie par une personne spécialisée. Les connaissances en médecine sont soumises à un constant changement dû à la recherche et l'expérience clinique, en particulier pour ce qui touche le traitement et la thérapie médicamenteuse.

Les auteurs ont fait un travail de recherche très soigneux pour que les indications thérapeutiques correspondent au stade actuel des connaissances. Chaque personne endosse la responsabilité de l'usage qu'elle fait de ces recommandations. En cas de doute, il faut toujours consulter un professionnel de la santé. Les recommandations de remèdes et de traitements correspondent à un choix subjectif et n'ont pas la prétention d'être exhaustives. Les patientes et les patients présentant des symptômes graves doivent consulter un médecin.

Des erreurs et fautes d'impression ne sont pas exclues.

Pour l'utilisation de ce guide, veuillez consulter les remarques, les abréviations et la posologie standard au dos de ce rabat



Remarques, abréviations et posologie standard

Choix du médicament

S'il n'y a pas de différence concernant l'usage des remèdes indiqué dans le texte, ceux-ci peuvent être considérés comme des alternatives de même valeur. Les conseils d'une personne spécialisée en naturopathie peuvent faciliter le choix. Munissez-vous de ce guide quand vous allez dans votre magasin spécialisé habituel. Souvent il est nécessaire d'impliquer d'autres critères que la seule indication du domaine d'application pour choisir un remède. Les ouvrages indiqués en annexe peuvent fournir des points de vue complémentaires (page 48).

Symboles / Abréviations

CC	= cuiller à café
CS	= cuiller à soupe
Pc	= pointe de couteau
A	= adultes (dès 16 ans)
E	= enfants de 6 à 16 ans
PE	= enfants en bas âge (1 à 5 ans)
N	= nourrissons (en dessous d'un an)

☘ Infusions

Les recommandations données sont un choix possible. Demandez conseil à votre pharmacien ou droguiste pour la composition d'un éventuel mélange. Nous recommandons une bonne qualité, si possible de culture biologique.

👵 Remèdes de grand-mère

😊 Convient pour les enfants

Pour les nourrissons en dessous d'un an, il est judicieux de demander conseil à une personne spécialisée.

♀ Peut être utilisé durant la grossesse

✗ Ne doit pas être utilisé durant la grossesse

+ Réservé à la vente en pharmacie dans certains cantons

∅ teinture mère

📖 Voir page...

Où trouver les remèdes ?

Les remèdes indiqués sont des préparations qui se trouvent sur le marché suisse. On peut se les procurer dans les drogueries ou pharmacies. Veuillez tenir compte du fait que parmi les remèdes indiqués, beaucoup n'ont pas de notice jointe à l'emballage; cela, parce qu'ils ont obtenu l'autorisation de mise sur le marché de Swissmedic sans indication du domaine d'application.

Posologie

Posologie ✓	= selon texte sur le rabat
Posologie !	= différente, mentionnée dans le texte
Posologie NE	= voir notice jointe à l'emballage

Posologie standard

selon les recommandations du fabricant

Collyres

A/E/PE/N: 1 goutte 2–3 fois par jour

Comprimés (Weleda)

A: 1–2 comprimés 3 fois par jour

E/PE/N: ½–1 comprimé 3 fois par jour

Gouttes (Weleda)

A: 10–15 gouttes 3 fois par jour

E: 5–10 gouttes 3 fois par jour

PE/N: 3–5 gouttes 3 fois par jour

Gouttes sans alcool (Weleda)

A/E/PE: 5–10 gouttes 3 fois par jour

Gouttes (Ceres)

A: 3–5 gouttes 3 fois par jour

E/PE: 1–2 gouttes 3 fois par jour

N: 1–2 gouttes dans ½ verre d'eau; en donner 1 CC 3 fois par jour

Globules = Globuli (Weleda)

A: 3–5 globules 3 fois par jour

E/PE/N: 1–3 globules 3 fois par jour

Globules = Globuli velati (Wala)

A/E: 5–10 globules 3 fois par jour

PE/N: 3–5 globules 3 fois par jour

Huiles

A/E/PE/N: frictionner 1–2 fois par jour

Liquides, usage externe

1–2 CC pour 1 verre d'eau bouillie; pour lavages, enveloppements ou compresses

Pommades, gels

A/E/PE/N: 1–2 fois par jour étendre sur l'endroit concerné

Poudres

A: 1 Pc 3 fois par jour

E/PE/N: ½ Pc 3 fois par jour

Tisanes: herbe, fleurs, feuilles

Verser une tasse d'eau bouillante sur 1 CC de substance et laisser tirer 10 minutes.

Suppositoires, ovules vaginaux

A/E/PE/N: 1 suppositoire le soir

Brochure n° 774

Titre original :
Natürliche Selbsthilfe –
Heilmittel für Ihre Hausapotheke

Traduit de l'allemand par Béatrice Vianin

© 2013
anthrosana
Association pour une médecine
élargie par l'anthroposophie
Case postale 128
CH-4144 Arlesheim
Tél. +41 61 701 15 14
Fax +41 61 701 15 03
info@anthrosana.ch
www.anthrosana.ch

Diffusion en France:
Association de Patients de la Médecine
d'orientation Anthroposophique APMA
13 rue Gassendi, F-75014 Paris
Tél./Fax +33 140 47 03 53
apma.france@wanadoo.fr
www.apma.fr

On peut souvent soigner très facilement soi-même des troubles passagers ou des maladies légères. Ce guide pratique s'adresse aux personnes qui veulent prendre leur propre responsabilité en ce qui concerne leur santé et se soigner de manière naturelle. Cette brochure sert à la fois d'introduction à la connaissance des remèdes de la médecine anthroposophique et de guide pratique. Les troubles et les remèdes qui les soulagent sont ordonnés de manière claire. Des recettes de grand-mère ainsi que de nombreux trucs pratiques complètent ce guide.

Toujours plus de personnes veulent se soigner par des thérapies naturelles. Or jusqu'ici il n'existait pratiquement pas d'informations claires et utilisables dans la pratique sur les médicaments de la médecine anthroposophique et complémentaire. Le guide pratique «Automédication naturelle» aimerait combler cette lacune.

Les remèdes indiqués conviennent très bien pour une thérapie naturelle. Les traitements recommandés ne remplacent en aucun cas la consultation d'un médecin, d'un ou d'une thérapeute ou le conseil d'un pharmacien ou d'un droguiste.

René Schwarz, né en 1958; a travaillé pendant plus de trente ans dans la production chez différents fabricants de médicaments anthroposophiques. En 2003, il a achevé une formation de naturopathe; il est indépendant depuis 2011. Il est engagé dans la formation de personnes spécialisées et de naturopathes.

Claudia Cairone, née en 1977; elle travaille comme naturopathe, principalement en gynécologie. D'autre part, elle a été, durant de nombreuses années, conseillère pour les professionnels dans une entreprise de production de remèdes anthroposophiques. Elle est engagée dans la formation de personnes spécialisées.

Andrea Zeugin, née en 1971; droguiste diplômée et depuis plus de 20 ans, conseillère de la clientèle pour les médicaments anthroposophiques. Depuis 2011, elle est praticienne en shiatsu. Elle est également engagée dans la formation de personnes spécialisées.

Automédication naturelle

René Schwarz, Claudia Cairone, Andrea Zeugin

Automédication naturelle – Introduction	2
Santé – maladie – guérison	3
Appareil digestif	4
Appareil locomoteur	9
Appareil urinaire – reins et vessie	12
Cœur et circulation sanguine	14
Convalescence, état d'épuisement	17
Douleurs	18
Enfants	19
Grossesse et accouchement	21
Insomnie, nervosité	24
Métabolisme	26
Œil	29
Plaies et autres problèmes de peau	30
Problèmes féminins et masculins	35
Refroidissements	38
Rhume des foins	44
Applications externes	45
Index	46
Sources	48
Littérature complémentaire	48
Liens	48

Automédication naturelle – Introduction

Pratique Le besoin de se soigner par des thérapies naturelles est en constante augmentation. Des informations claires et axées sur la pratique, par exemple des indications pour l'utilisation et la posologie des différents médicaments de la médecine anthroposophique et complémentaire disponibles sur le marché suisse, n'existaient pratiquement pas jusqu'ici. Le but de cette brochure est de permettre d'entrer dans le monde des remèdes anthroposophiques et de servir de guide pratique.

Naturelle Ce guide d'automédication s'adresse aux personnes qui veulent prendre la responsabilité de soigner elles-mêmes les premiers signes d'un trouble léger de l'état général ou d'une maladie. Les médicaments indiqués conviennent parfaitement pour un traitement naturel. Les conseils donnés ne peuvent en aucun cas remplacer un traitement par le médecin, la consultation d'un ou d'une naturopathe ou les conseils dispensés par un pharmacien ou un droguiste. Quand cela est possible et a un sens pour une automédication, les recommandations données tiennent compte des différents groupes d'âge et de la grossesse.

Les préparations recommandées proviennent de laboratoires où les produits sont fabriqués avec un très haut niveau de conscience pour la qualité. Ainsi, par exemple, les plantes médicinales proviennent le plus souvent de cultures biologiques. Les producteurs attachent également de l'importance aux aspects écologiques et sociaux.

Individuelle Lors de maladies sérieuses, ces recommandations ne peuvent pas assurer un traitement anthroposophique global et individuel qui dépasse les limites d'une automédication. Le choix d'un médicament selon un livre de recettes ne correspond pas à l'approche thérapeutique individuelle de la médecine anthroposophique. Un traitement nécessite un suivi par un médecin ou un thérapeute possédant une compréhension globale de la santé, de la maladie et de la thérapie et fondé sur la confiance.

Davantage Ce guide pratique ne peut pas décrire tout ce dont il faut tenir compte lors de l'usage d'un médicament. Il offre avant tout la possibilité de faire ses premières expériences avec des remèdes naturels et de les accumuler, de se préoccuper plus profondément des éléments liés à sa propre maladie et guérison. Des ouvrages où trouver des informations complémentaires sont indiqués à la fin d'un chapitre ou de la brochure.

Santé – maladie – guérison

Santé – Il n'est pas facile de donner une définition de la santé. Le plus souvent, on en prend conscience quand on l'a perdue. La santé serait-elle donc simplement une absence de maladie? En venant au monde, nous apportons avec nous des facultés et des faiblesses très individuelles et pourtant, nous n'avons pas le sentiment d'être malades. La santé repose sur un équilibre dynamique individuel entre le corps dont nous avons hérité, notre propre impulsion spirituelle (le sens que l'on donne à sa vie) et notre âme qui vit et crée la relation entre les deux. Cet équilibre doit être perpétuellement conquis. Il rend l'être humain capable de s'adapter au monde environnant physique et social et d'agir activement sur lui. Considérée de ce point de vue, la santé n'est pas un processus passif confortable mais demande un engagement personnel pour trouver comment réaliser ses propres impulsions et donner un sens à sa vie, ce qui implique également d'accepter ses forces et ses faiblesses et de les transformer.

Maladie – La définition qui dit qu'une maladie existe quand un diagnostic permet de constater des résultats d'analyse objectifs qui diffèrent de la norme correspond à un penser scientifique unilatéral. Les normes correspondent toujours à une moyenne et ne peuvent jamais être déterminants pour l'individu. A côté des résultats objectifs il faut aussi tenir compte de ce que ressent subjectivement le patient. Toute définition qui ne tient compte que du diagnostic ou de l'absence de bien-être ne suffit pas à caractériser le concept de maladie.

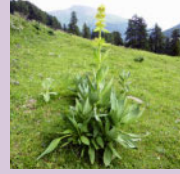
Guérison – Ce qui permet à l'être humain de rester en bonne santé (salutogénèse) bien plus que ce qui le rend malade (pathogénèse) constitue l'objectif central d'une thérapie naturelle. Dans l'approche pathogénique, les virus déclenchent un rhume alors que l'approche salutogénique recherche les conditions qui permettent aux virus de coloniser l'organisme. Par sa faculté d'autorégulation l'organisme tente de rétablir l'équilibre qui a été ébranlé par la maladie. Cette autorégulation peut être soutenue par différents facteurs : nourriture équilibrée, mobilité sensée, activité artistique et travail sur ses idéaux et émotions. Reconnaître les corrélations de sa propre vie implique souvent la nécessité d'y apporter des changements si l'on veut reconquérir la santé. Cette situation demande de se séparer de ce qui pèse et d'intégrer ce qui dispense des forces. Le but de la thérapie est certes de se libérer de la maladie mais cela ne signifie pas toujours que celle-ci soit complètement éliminée. La libération comporte également de savoir se familiariser avec ses insuffisances et de les intégrer dans sa vie. Croire et être persuadé que sa propre vie a un sens et que l'on peut soi-même lui donner des formes sont deux piliers importants pour la récupération de la santé.

La stimulation de l'autorégulation, également par les médicaments recommandés ci-après, est au centre d'une thérapie. Quand l'être humain s'est libéré d'une maladie, un nouvel équilibre entre corps, âme et esprit s'est constitué sur un plan supérieur.

Appareil digestif

Gentiane jaune (*Gentiana lutea*)

Cette grande plante vivace d'altitude possède des racines fortement développées. De l'inflorescence à la racine, la plante est entièrement pénétrée de substances amères, même le sucre qu'elle produit est partiellement amer. L'extrait de sa racine aide l'être humain à « ouvrir » sa nourriture de manière optimale en incitant les glandes digestives à une meilleure activité.



En règle générale, une alimentation équilibrée prévient les troubles digestifs. Mais, périodiquement, notre style de vie moderne surcharge nos organes digestifs qui ont aussi besoin de phases de détente. Le fast-food, les repas d'affaires, le stress, l'alcool et autres denrées d'agrément provoquent des problèmes quand ils deviennent une habitude car le rythme sain de la digestion est perturbé. Prenez le temps de manger et appréciez la nourriture que vous ingérez. Une conversation teintée d'humour et pas trop intellectuelle favorise une bonne digestion.

Troubles digestifs dus à la perte du rythme

+ Digestodoron® gouttes (Weleda)

☺ ♀ Posologie NE

Cure d'environ 8 semaines suivie de 2 semaines de pause, puis nouvelle cure de 8 semaines

Les **substances amères** stimulent de manière simple et efficace la fonction digestive et l'appétit. L'introduction d'aliments amers dans le menu aide dans bien des cas.

Pour **stimuler l'appétit**, on peut prendre des préparations à base de substances amères environ **¼ h avant le repas**. Il est important de bien percevoir l'amertume dans la bouche.

En cas de sensation de pesanteur, de ballonnements et de brûlures gastriques, les remèdes doivent être ingérés **une heure après le repas**.

Ce n'est pas la quantité qui est déterminante mais la perception de l'amertume dans la bouche. L'augmentation de la dose affaiblit l'effet. Il faut introduire des pauses dans la consommation de préparations amères afin d'éviter une accoutumance.

Préparations à base de substances amères (énumération selon le degré croissant d'amertume)

Cichorium Rh D3, gouttes sans alcool (Weleda)

ou Cichorium intybus Ø gouttes (Ceres)

☺ ♀ Posologie ✓

Melissa comp. gouttes (Ceres)

☺ ♀ Posologie ✓

Gentiana comp. globules (Wala)

☺ ♀ Posologie ✓

Utile si nausées concomitantes; approprié pour le voyage

Gentiana lutea Rh 5% gouttes sans alcool (Weleda)

☺ ♀ Posologie ✓

Elixir amer (Wala)

☺ dès 12 ans ♀ Posologie NE

Amer contenant du sucre et des composants qui réchauffent

Amara gouttes (Weleda)

☺ dès 6 ans ♀ Posologie NE

Préparation combinée, large spectre d'action

Le plus souvent, les personnes touchées disent simplement qu'elles ont « mal au ventre ». Dans ce cas, il est important de procéder à une différenciation soignée car des maladies graves peuvent également se manifester ainsi. Si la cause est du domaine digestif, un premier traitement peut être instauré avec les préparations suivantes.

Traitement de base en cas de **maux de ventre**

✿ **Fleurs de camomille, graines de fenouil, herbe de menthe**

*Le bon truc : ici également les **préparations amères** sont de bons et indispensables remèdes d'accompagnement.*

Les crampes dans la région gastro-intestinale sont des symptômes typiques d'une digestion surmenée. La camomille et la menthe sont des plantes médicinales qui ont fait leurs preuves. La camomille est particulièrement recommandée quand la chaleur est ressentie comme bienfaisante ; la menthe est avant tout indiquée quand on souhaite un effet rafraîchissant, décontractant et stimulant de la digestion.

Traitement de base en cas de **spasmes abdominaux (coliques)**

✿ **Infusion de camomille et/ou de menthe**

Spiritus Melissa comp. gouttes (Weleda) ☺ dès 6 ans ♀ Posologie !
10–20 gouttes sur un sucre ou dans de l'eau, jusqu'à 5 fois par jour

Chamomilla Cupro culta, Radix, eth. Dec. 0,1 % globules (Weleda)
ou **Belladonna / Chamomilla globules** (Wala) ☺ ♀ Posologie ✓

*Le bon truc : soutenir par des frictions avec la pommade **Cuprum metallicum praeparatum 0,4 %** (Weleda). Ensuite tenir chaud.*

Application extérieure réchauffante et décontractante

Melissa comp. huile (Wala)
ou **Oxalis, Folium 10 % pommade** (Weleda) ☺ ♀ Posologie ✓

Le bon truc : des frictions avec des huiles essentielles de lavande ou de cumin diluées à environ 5 % sont en général ressenties comme très bienfaisantes.

L'apparition de ballonnements peut avoir des causes diverses : aliments provoquant de l'aérocolie, troubles fonctionnels des glandes digestives, constipation mais aussi des incompatibilités alimentaires. L'adjonction d'épices aide à la digestion d'aliments provoquant des flatulences.

Traitement de base en cas de **ballonnements (aérocolie)**

✿ **Graines de cumin, de fenouil et d'anis**

Carvon® comprimés (Weleda) ☺ dès 6 ans ♀ Posologie NE
Également très utile en voyage si l'on consomme des aliments inhabituels.

Le bon truc : L'action des substances amères sur la digestion empêche l'apparition de ballonnements (voir ci-dessus).