



ASSOCIATION

PROMOTION DE LA MÉDECINE HOMÉOPATHIQUE

Lettre N° 25 – Mars 2001

ÉDITORIAL

Nous avons le plaisir de vous convoquer à l'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ORDINAIRE qui aura lieu le MARDI 3 AVRIL, à 15 heures, au Dispensaire Hahnemann – 1, rue Vergniaud 75013 PARIS (Métro Glacière). Nous remercions le Docteur GRECO qui met gracieusement ses locaux à notre disposition.

Lors de cette Assemblée Générale, il sera procédé à l'élection des membres du Conseil d'Administration, lequel choisira ensuite les membres du Bureau. Ainsi que d'autres membres du Conseil d'Administration actuel, je ne me présenterai pas lors de ces élections.

Je vous remercie de la très grande confiance que vous m'avez accordée pendant ces 7 années passées avec vous, dont 4 en assumant la fonction de Présidente ; nous avons souvent échangé des courriers dans lesquels vous nous avez confié vos soucis, suggéré vos idées, posé vos questions, et vous nous avez souvent encouragés et remerciés ; n'oubliez pas aussi que, grâce à la mobilisation de tous, les médicaments supprimés en 1998 ont été remis sur le marché.

Pour que l'Association poursuive ses actions, qu'elle continue dans la voie qui est la sienne et que sa pérennité soit assurée, nous lançons un appel à candidature. Si vous voulez participer activement à la vie de l'Association, vous pouvez vous présenter en remplissant la lettre de candidature ci-jointe : renvoyez-la le plus rapidement possible au Secrétariat ; elle doit nous parvenir impérativement avant le 15 mars. Si le Conseil d'Administration retient votre candidature, nous vous préviendrons aussitôt : votre présence le jour de l'Assemblée Générale sera alors obligatoire.

Nous comptons sur votre présence à tous et sur votre participation active. Cependant, si vous ne pouvez pas vous déplacer, et que vous souhaitez participer aux votes, vous devez obligatoirement remplir le pouvoir inclus dans cette Lettre et le renvoyer dès aujourd'hui à l'adresse de l'Association : 52, rue Lieutenant-Colonel Prévost 69006 LYON. Nous vous rappelons que seules les voix des membres actifs sont prises en compte : ceux qui n'ont pas encore réglé leur cotisation 2001 doivent le faire de toute urgence à l'aide du bulletin d'adhésion ci-joint.

Nous remercions le Docteur Joselyne GRECO pour son article qui nous apprend à mieux connaître et donc à mieux soigner le syndrome prémenstruel ainsi que le Docteur Alain HORVILLEUR pour ses conseils, extraits de son livre : Guide Familial de l'Homéopathie, en réponse à vos questions.

**La Présidente
Gisèle ADÉMA**

Adresse courrier : 52, rue Lieutenant-Colonel Prévost - 69006 LYON

Tous les mois, plusieurs jours avant les règles, des milliers de femmes ressentent et souvent se plaignent auprès de leur médecin, d'un ensemble de signes psychologiques et physiques qui les gênent à des degrés divers. On appelle syndrome prémenstruel cet ensemble de signes, toujours calmé par l'arrivée des règles.

I- Les symptômes physiques du syndrome prémenstruel

Ils sont caractérisés par des phénomènes de congestion :

- Au niveau des seins la femme ressent une sensibilité parfois extrêmement douloureuse. Les seins sont tendus, gonflés, lourds. Le moindre contact est pénible. Certaines femmes sont obligées de maintenir leurs seins dans un soutien-gorge même la nuit. Des nodules peuvent apparaître, ce qui impose une consultation médicale et la surveillance régulière par mammographie.
- La prise de poids, de 1 à 3 kg avant les règles, est due à la rétention d'eau. Le visage est bouffi au réveil, les paupières sont œdématisées, le ventre est ballonné surtout en fin de journée, les jambes sont lourdes et les doigts gonflent (signe de la bague). Le comportement alimentaire est également modifié avec des envies de sucre et parfois d'alcool.

D'autres symptômes cycliques apparaissent :

- des migraines ou des céphalées parfois très violentes et qui ne sont pas calmées par la prise d'analgésiques
- de l'herpès buccal (bouton de fièvre) ou vaginal
- de l'acné, de l'urticaire
- des cystites, de la diarrhée ou de la constipation
- des troubles O. R. L. comme des rhinites, des angines...

II- Les symptômes psychologiques

La femme ressent des variations d'humeur allant de la simple anxiété avec des crises de larmes plus fréquentes, à une irritabilité, une tension nerveuse agressive, pénible pour elle-même et pour l'entourage. Cette sensation de stress se répète tous les mois en deuxième période de cycle et varie selon le contexte familial et professionnel.

III- Les causes du syndrome prémenstruel

Le déséquilibre hormonal est l'hypothèse la plus admise. En deuxième période du cycle, après l'ovulation, les ovaires sécrètent de la progestérone pour réguler les effets des œstrogènes. Ces deux hormones féminines sont parfois en déséquilibre par excès d'œstrogènes ou par déficit de progestérone. D'autres facteurs peuvent intervenir comme le manque de magnésium ou de sucre dans le sang ou une mauvaise répartition de l'eau ou un déficit en vitamine B6...

IV- Le traitement du syndrome prémenstruel

1- Le traitement médical allopathique repose sur la prescription de progestérone 15 jours par mois. Ce traitement est d'une certaine efficacité sur la douleur des seins et les variations d'humeur mais présente des effets secondaires non négligeables : prise de poids, rétention d'eau, jambes lourdes, augmentation du cholestérol, saignements...

2- Le traitement homéopathique est ordonné après un interrogatoire minutieux et un examen gynécologique. Des examens complémentaires seront prescrits (échographie pelvienne, mammographie et échographie mammaire, frottis...) si cela s'avère nécessaire.

Le traitement homéopathique a l'avantage, outre l'absence d'effets secondaires, d'être individualisé et donc de s'adapter et d'être modulé en fonction des symptômes présentés.

a. Les médicaments de fond

Prescrits par le médecin, ils sont à prendre régulièrement 2 à 4 fois par mois. Ils seront choisis en tenant compte de tous les symptômes physiques et psychiques. Lachesis, Actaea racemosa, Natrum muriaticum, Sepia, Sulfur... sont des médicaments couramment prescrits et qui permettent de rétablir un équilibre hormonal harmonieux. Ils seront prescrits de préférence en dilutions hautes (9, 15 ou 30 CH).

b. Les médicaments symptomatiques

Ils seront choisis en fonction des signes cliniques présentés par la malade. Ils ont une action locale et seront utilisés en dilution basse (4 ou 5 CH).

c. Les dilutions d'hormones

- FOLLICULINUM est une dilution d'œstrogène utilisée pour son action antiœstrogénique. Ce médicament est d'une efficacité remarquable dans le syndrome prémenstruel. Il supprime la tension mammaire, régularise l'humeur, atténue les symptômes physiques comme le ballonnement abdominal ou les céphalées.

- PROGESTERONUM ou LUTEINUM sont des dilutions d'hormones utilisées en 2^e partie du cycle pour compenser le déficit en progestérone.

V- Exemple de traitement

1 - Dans tous les cas, on prendra : FOLLICULINUM 15 CH, une dose le 1^{er} jour du cycle (le premier jour du cycle est le premier jour des règles).

2 - Puis, à partir du 13^e jour du cycle, en fonction des signes cliniques, on prendra un ou plusieurs des médicaments suivants, 3 granules chaque jour :

- BRYONIA 5 CH, si seins douloureux, chauds, gonflés, sensibles au moindre contact, à la moindre secousse.
- PHYTOLACCA 5 CH, si seins polykystiques.
- LAC CANINUM 5 CH, si seins douloureux et congestionnés avant les règles.
- IGNATIA 9 CH, si anxiété, pleurs, nervosité, boule dans la gorge.
- RHUS TOXICODENDRON 5 CH, si herpès.
- LYCOPODIUM 5CH si ballonnement aggravé en fin de journée, ou constipation.
- BOVISTA 5 CH ou NATRUM SULFURICUM 5 CH, si rétention d'eau.
- EUGENIA JAMBOSA 5 CH, si acné.

L'homéopathie est particulièrement adaptée pour traiter efficacement le syndrome prémenstruel qui atteint plus de 40 % des femmes. Mais, comme pour toute pathologie gynécologique, il est **INDISPENSABLE** d'établir avec l'aide de votre médecin homéopathe un bilan précis et de ne pas hésiter à consulter en cas de douleurs mammaires.

Docteur Jocelyne GRECO

➔ **Quels conseils pouvez-vous donner pour avoir une bonne mémoire ?**

Le fait d'avoir, ou non, de la mémoire est avant tout une question d'attention. Intéressez-vous à ce qui vous entoure. Étonnez-vous au prochain visage que vous croiserez, au prochain nom que vous entendrez. Respirez de temps en temps de façon consciente. Servez-vous de vos sens (vision, ouïe) plus que de votre intelligence. Ainsi vous conserverez la mémoire.

Pour vous aider, utilisez l'un des conseils qui suivent en prenant trois granules 3 fois par jour du médicament retenu.

Selon la cause de la perte de la mémoire

- chez une personne âgée : BARYTA CARBONICA 9CH
- chez un enfant intellectuellement retardé : BARYTA CARBONICA 9CH
- en cas de lenteur à comprendre : CONIUM 9CH
- de surmenage cérébral : KALIUM PHOSPHORICUM 9CH
- de perte de mémoire avec apathie, indifférence à tout : PHOSPHORICUM ACIDUM 9CH

Selon ce qu'on oublie

- oubli des noms : ANACARDIUM ORIENTALE 9CH
- des rues dans un quartier que l'on connaît bien : BARYTA CARBONICA 9CH
- du fil de la pensée ou des gestes que l'on doit faire : CALADIUM SEGUINUM 9CH
- on confond les mots, les phrases : LYCOPODIUM 9CH
- oubli des événements récents : SULFUR 9CH

➔ **L'homéopathie peut-elle aider quand on veut arrêter de fumer ?**

Pour vous désintoxiquer du tabac, faites préparer un isothérapique, c'est-à-dire une dilution homéopathique de votre « poison » quotidien. La substance de base doit être votre cigarette habituelle avec son papier et son filtre s'il y a lieu, votre cigare ou votre tabac préféré. (1)

Achetez en pharmacie 12 tubes d'ISOTHÉRAPIQUE 9CH et prenez trois granules de cette préparation avant de fumer. Vous aurez immédiatement un mauvais goût de nicotine dans la bouche. Vous n'aurez pas envie d'allumer votre cigarette, votre cigare ou votre pipe, ou bien vous l'éteindrez rapidement.

Attention ! vous restez maître de votre choix. Si vous n'êtes pas vraiment motivé(e), vous trouverez divers prétextes pour ne pas prendre l'isothérapique. Il n'existe aucune méthode de désintoxication tabagique sans action positive de la part du candidat à l'abstinence.

(1) L'isothérapique est préférable à des dilutions homéopathiques de TABACUM car on prépare ainsi un médicament contenant tous les produits mélangés du tabac, plutôt qu'une dilution de feuille de tabac cru.

Docteur Alain HORVILLEUR

Extraits de « Guide familial de l'homéopathie »
Parents - Hachette

Association régie par la loi de 1901.

Siège Social : 52, rue Lieutenant-Colonel Prévost - 69006 LYON - Tél. / Fax 04 72 43 99 78