

Soins Homéopathiques pour
Enfants :
Conseils et Pratiques en
Officine

Sommaire

1ère Partie : Généralités

- 1. Qu'appelle-t-on "jeune enfant" ?**
- 2. Méthodologie et Limites du Conseil Officiel**
- 3. Les Principes Fondamentaux de l'Homéopathie**
- 4. Les Dilutions**
 - Mode de Fabrication
 - Techniques de Dilution
- 5. La Notion de Globalité**

2ème Partie : Pathologies Infectieuses

- 1. La Fièvre chez l'Enfant**
- 2. La Rhinopharyngite et le Rhume**
- 3. Le Mal de Gorge**
- 4. La Toux**
- 5. La Varicelle**
- 6. L'Herpès**

3ème Partie : Pathologies Digestives

- 1. Les Douleurs Abdominales**
- 2. Les Régurgitations et les Vomissements**
- 3. Les Diarrhées**
- 4. La Constipation**

4ème Partie : Pathologies Dermatologiques

- 1. L'Eczéma**
- 2. Les Verrues**

5ème Partie : Pathologies du Comportement

- 1. L'Enfant Agité**
- 2. L'Enfant Fatigué**
- 3. Le Trac**
- 4. Les Troubles du Sommeil chez l'Enfant**

6ème Partie : Accidents Bénins

- 1. Les Traumatismes et Douleurs Musculaires**
- 2. Les Plaies Bénignes**
- 3. Les Piqûres d'Insectes**
- 4. Les Brûlures et les Coups de Soleil**
- 5. Le Mal des Transports**

Conclusion

Malgré les débats entourant l'homéopathie, il est indéniable que cette approche thérapeutique occupe désormais une place significative dans le paysage médical. À une époque où la France se distingue par une consommation élevée de tranquillisants et où les résistances aux antibiotiques, particulièrement chez les enfants, deviennent un enjeu majeur, l'homéopathie s'impose comme une alternative précieuse.

Certes, même après deux siècles de pratique, le mécanisme d'action de l'homéopathie demeure en grande partie inexpliqué. Pourtant, il serait injuste de nier ses bienfaits thérapeutiques. Fondée sur une approche personnalisée qui tient compte des réactions propres à chaque patient face à sa maladie, l'homéopathie se distingue par son absence de toxicité et sa compatibilité avec tous les autres traitements. Pour le patient comme pour le pharmacien, elle offre une sécurité appréciable grâce à l'absence d'effets indésirables, de contre-indications physiopathologiques, d'interactions médicamenteuses ou de risques de surdosage.

En pédiatrie, le conseil en officine présente une complexité particulière. Il est souvent impossible d'interroger directement l'enfant malade, et les symptômes peuvent évoluer rapidement, passant de bénins à nécessitant une consultation médicale urgente. Le pharmacien doit donc faire preuve d'une vigilance accrue et être conscient de ses limites. Cependant, dans la pratique quotidienne, les demandes concernent généralement des symptômes mineurs, car les parents consultent rapidement un médecin dès qu'ils ont des doutes sur la gravité de l'état de leur enfant.

L'homéopathie est particulièrement adaptée aux jeunes enfants. En plus de son absence de toxicité, elle propose des formes galéniques qui conviennent aux nourrissons et aux enfants : des granules au goût sucré qui plaisent aux petits, une taille réduite minimisant les risques de fausse route, et une administration sublinguale pratique, même en cas d'angine ou de grande fatigue. Ces caractéristiques facilitent l'acceptation du traitement par les enfants. De plus, l'aspect préventif des médicaments de terrain suscite l'intérêt des parents, souvent lassés des consultations répétées chez le médecin.

Le pharmacien doit donc être à même de conseiller efficacement en homéopathie. Qu'il s'agisse de répondre aux interrogations des parents sur cette méthode, d'expliquer une ordonnance parfois complexe, ou de recommander un traitement simple à une personne déjà intéressée par l'homéopathie, son rôle est essentiel.

Ce livre n'a pas pour ambition d'aborder tous les problèmes de santé des jeunes enfants, ni de lister toutes les solutions homéopathiques existantes. Il se concentrera sur les pathologies pédiatriques pour lesquelles les parents se tournent vers leur pharmacien, ainsi que sur les conseils pratiques et homéopathiques que celui-ci doit maîtriser en tant que professionnel de santé.

1ère Partie.

Généralités

Qu'appelle-t-on "jeune enfant" ?

On distingue généralement quatre grandes étapes avant l'âge adulte :

1. **Le nouveau-né**

Cette phase correspond aux dix premiers jours de la vie. C'est une période cruciale où l'organisme s'adapte à son nouvel environnement. Après la naissance, des changements majeurs se produisent : le passage de la circulation placentaire à une circulation sanguine normale, l'activation des poumons, et la mise en place de la thermorégulation. Cette transition rend le nouveau-né particulièrement fragile, nécessitant une surveillance et une manipulation délicates.

2. **Le nourrisson**

Cette étape couvre les deux premières années de vie, jusqu'à environ 30 mois. Durant cette période, la croissance est rapide : environ 24 cm de gain en taille la première année, et 11 cm la deuxième. L'environnement et la nutrition jouent un rôle déterminant dans ce développement.

3. **Le jeune enfant**

Cette phase s'étend de 30 mois jusqu'à environ 12 ans. Ici, la croissance physique ralentit considérablement, au profit d'un développement fonctionnel plus marqué des organes.

4. **Le grand enfant ou adolescent**

La puberté marque le début de cette phase, généralement à 11 ans pour les filles et 12 ans pour les garçons, et se termine autour de 15 ans, à la fin de la puberté. Cette période est caractérisée par des changements hormonaux majeurs, avec la sécrétion des hormones hypophysaires gonadotropes. Cela entraîne des transformations physiques (pilosité, développement des organes génitaux, apparition des règles) et psychiques (affirmation de la personnalité, changement de comportement). En raison de la diversité et de l'intensité des bouleversements, cette période est souvent difficile à gérer pour l'enfant, mais aussi pour son entourage. Elle marque le passage à l'âge adulte, avec un individu formé physiquement et psychiquement plus mature.

Dans ce livre, nous nous concentrerons sur les pathologies rencontrées entre la naissance et l'enfance pour deux raisons principales :

- Une homogénéité dans les types de pathologies observées.
- Les bouleversements psychologiques de l'adolescence nécessitent souvent une prise en charge plus globale. En homéopathie, cela se traduit généralement par la mise en place d'un traitement de fond, qui relève du médecin homéopathe.

Méthodologie et Limites du Conseil Officiel

Méthodologie du Conseil Officiel :

La réussite d'un conseil homéopathique en officine repose sur deux principes fondamentaux : une écoute attentive et un choix éclairé du remède simillimum.

Voici les étapes clés d'un conseil efficace :

- **Écouter :**
Il est essentiel de permettre au patient de s'exprimer pleinement sur ses symptômes. En adoptant une posture d'écoute compréhensive, le pharmacien permet au patient de partager toutes les informations sans se sentir jugé ou interrompu.
- **Reformuler :**
Après avoir écouté, le pharmacien doit reformuler ou résumer ce qui a été dit, voire interpréter certains non-dits. Par exemple, si un patient mentionne des douleurs lombaires après un déménagement, cela peut révéler un stress lié au changement ou un problème d'adaptation à un nouvel environnement.
- **Questionner :**
À ce stade, le pharmacien recueille les informations manquantes en questionnant le patient sur les détails des symptômes : leur apparition, leurs déclencheurs ou ce qui les atténue, ainsi que tout autre signe associé.
- **Conseiller :**
Le pharmacien choisit ensuite le ou les médicaments les mieux adaptés au cas du patient, en appliquant la loi de similitude. Le choix du bon remède est crucial pour une prise en charge efficace.

Les Limites du Conseil Officiel :

Le pharmacien ne doit pas se substituer au médecin. Il n'a ni le temps, ni les compétences ni l'environnement adéquat pour établir un diagnostic clinique complet. Le conseil homéopathique à l'officine doit respecter deux règles essentielles :

1. **Se limiter aux symptômes d'une affection aiguë :**
Si les symptômes se répètent ou deviennent chroniques, ils relèvent de la compétence du médecin homéopathe.
2. **Limites la durée du traitement :**
Le traitement doit être court, de deux à sept jours maximum. Si aucune amélioration n'est observée sous 48 heures (ou même plus rapidement dans le cas de symptômes sévères comme la fièvre, les vomissements ou la diarrhée chez l'enfant), il est impératif de consulter un médecin.

Le rôle du pharmacien est donc d'orienter vers trois types de remèdes :

- **Les remèdes de drainage :**
Utilisés pour purifier un organe ou l'ensemble du corps, ils sont prescrits en basse dilution (1DH à 4DH) selon la loi de similitude.
- **Les remèdes satellites :**
Ces remèdes complètent l'action des grands polychrestes (remèdes de fond) en préparant leur efficacité.

- **Les remèdes symptomatiques ou fonctionnels :**

Ces remèdes ciblent des troubles spécifiques d'un organe ou d'un tissu, et sont caractérisés par une action rapide mais superficielle, nécessitant des prises fréquentes en basses dilutions (maximum 9CH). Ils sont à distinguer des remèdes de fond, qui agissent en profondeur et sur le long terme, souvent administrés en hautes dilutions (15-30CH) et à raison d'une dose hebdomadaire.

C'est principalement ces remèdes symptomatiques ou fonctionnels que nous allons étudier dans ce contexte.

Les principes fondamentaux de l'homéopathie

Définition et historique

L'homéopathie repose sur l'administration de substances à des doses très faibles ou infinitésimales, qui, à des doses plus élevées chez une personne en bonne santé, provoqueraient des symptômes similaires à ceux du malade. Cette approche thérapeutique repose sur trois grands principes :

1. Le principe de similitude,
2. L'utilisation de substances à doses infinitésimales,
3. La prise en compte de l'ensemble du patient, tant sur le plan physique que mental.

L'homéopathie a été fondée par le médecin allemand Christian Samuel Frédéric Hahnemann (1755-1843), qui, insatisfait des pratiques médicales de son époque, a formulé une hypothèse révolutionnaire après avoir traduit un ouvrage du médecin écossais William Cullen en 1790. Hahnemann a alors émis l'idée suivante : "Une substance, selon sa dose, ne pourrait-elle pas provoquer chez une personne saine des symptômes, et les soulager chez une personne malade présentant des symptômes similaires ?"

Pour vérifier cette hypothèse, Hahnemann a mené une série d'expérimentations. Il a d'abord administré des doses élevées de substances actives à des personnes saines pour observer leurs effets. Ensuite, il a donné ces mêmes substances à des doses beaucoup plus faibles, obtenues par des dilutions successives, à des personnes malades présentant des symptômes similaires. Ces expérimentations ont souvent mené à une amélioration ou une guérison.

En 1796, Hahnemann a publié ses premiers résultats dans un essai où il a exposé le principe de similitude, une idée déjà évoquée par Hippocrate sous la formule : « Similia similibus curentur » (les semblables guérissent les semblables). C'est ainsi que l'homéopathie est officiellement née, en opposition à l'allopathie, qui repose sur le traitement par des opposés.

En 1810, Hahnemann a publié la première édition de son ouvrage majeur, *Organon de l'art de guérir*, qui a connu six éditions successives. Entre 1811 et 1821, il a réuni les résultats de ses recherches dans six volumes intitulés *Matière médicale pure*, où il a catalogué les effets des substances qu'il avait étudiées. Ses travaux ont permis de diffuser l'homéopathie en Europe, notamment en France, où Hahnemann a enseigné à Paris. Toutefois, il a dû faire face à de nombreux détracteurs dès son époque.

Aujourd'hui, l'homéopathie est reconnue comme une approche thérapeutique à part entière, et les substances utilisées à doses infinitésimales sont considérées comme des médicaments, soumis à des réglementations strictes. Depuis 1965, les souches homéopathiques sont répertoriées dans la Pharmacopée Française, et plusieurs directives européennes régissent leur fabrication et utilisation.

Les dilutions :

L'un des fondements de l'homéopathie repose sur l'utilisation de doses infinitésimales. Ce principe est souvent sujet à débat, notamment concernant l'efficacité des traitements, car dès la 9CH, les techniques modernes ne permettent plus de détecter la moindre trace de la substance initiale.

Selon Samuel Hahnemann, le fondateur de l'homéopathie, ces doses sont obtenues par des dilutions successives du produit de base, chacune étant accompagnée d'une agitation vigoureuse du flacon, appelée dynamisation ou succussion.

Mode de fabrication :

Les souches homéopathiques sont d'origine végétale, animale, minérale, ainsi que chimique et complexe.

- **Les souches végétales :** Elles sont issues soit de la teinture mère, soit du macérat glycéro-alcoolique. La teinture mère est obtenue par macération d'une plante ou d'une partie de celle-ci, idéalement fraîche, dans une solution alcoolique (de 45 à 90% v/v) pendant environ trois semaines. Ensuite, un processus de décantation, d'expression, et de filtration est appliqué pour obtenir la solution finale. Le macérat glycéro-alcoolique, quant à lui, utilise certaines parties spécifiques de la plante (bourgeons, jeunes pousses) et un mélange d'alcool et de glycérol. Des contrôles rigoureux sont effectués tout au long du processus, garantissant la qualité et la conformité des solutions obtenues.
- **Les souches animales :** Celles-ci peuvent être obtenues à partir d'un animal entier (ex. Apis mellifica, des abeilles), ou à partir d'extraits tissulaires ou glandulaires (ex. Lachesis mutus, venin de serpent). Le processus de fabrication reste le même que pour les souches végétales, avec un contrôle adapté au produit de base.
- **Les souches minérales :** Elles comprennent des éléments du tableau périodique (ex. Sulfur) ainsi que des combinaisons naturelles (ex. Natrum muriaticum, sel marin). Certains produits minéraux, comme Hepar sulfur, sont obtenus par des procédés spécifiques de calcination. Selon la solubilité du principe actif, on optera pour une dilution ou une trituration.
- **Les biothérapeutiques :** Ce sont des médicaments homéopathiques obtenus à partir de substances d'origine biologique, comme des produits microbiens (ex. Tuberculinum), des sécrétions (ex. Psorinum), ou des tissus (ex. Pyrogenium). Ces produits, disponibles à partir de la 4CH, nécessitent une prescription médicale.
- **Les isothérapeutiques :** Ce sont des biothérapeutiques spécifiques obtenus à partir d'un prélèvement sur le malade lui-même (ex. urine, crachat), ou à partir d'allergènes extérieurs. La première dilution est soumise à une stérilisation obligatoire, et la prescription médicale est nécessaire pour ces produits.

Les techniques de dilution :

Deux méthodes de dilution sont principalement utilisées : la dilution hahnemannienne (CH ou DH) et la dilution korsakovienne.

- **La dilution hahnemannienne :** Elle consiste en des dilutions successives au 1/100e (CH) ou au 1/10e (DH) de la substance de base dans un solvant alcoolique. Après chaque dilution, la solution est dynamisée. Les dilutions les plus courantes vont de 4CH à 30CH, avec des paliers adaptés à différents symptômes.
- **La dilution korsakovienne :** Cette méthode, disponible en France depuis 1993, utilise un flacon unique où la teinture mère est diluée successivement en ajoutant du solvant après aspiration. Les dilutions peuvent atteindre des concentrations très élevées, allant jusqu'à 100 000K.

Ces différentes techniques de dilution permettent d'adapter le traitement homéopathique en fonction des symptômes observés, qu'ils soient locaux, généraux ou psychiques. Par exemple, une poussée dentaire chez un nourrisson peut être traitée par Chamomilla 5CH pour des douleurs localisées, Chamomilla 9CH si des symptômes généraux comme la fièvre apparaissent, et Chamomilla 15CH si des troubles comportementaux sont associés.

La notion de globalité :

Le troisième et dernier principe fondamental de l'homéopathie est le suivant : « L'ensemble des symptômes observés chez chaque individu est la seule indication qui guide le choix du remède » (8). Autrement dit, qu'il s'agisse d'une pathologie aiguë ou chronique, les symptômes reflètent une globalité : l'ensemble des réactions du patient. Cela implique également l'existence d'un « terrain » propre à chaque personne. Toutefois, la conception de ce terrain a évolué, y compris chez Hahnemann et ses successeurs (20).

L'homéopathie ne se concentre donc pas uniquement sur la maladie elle-même, mais aussi sur la manière dont chaque patient y réagit de façon spécifique. Cette réponse individuelle dépend de deux facteurs (13) :

- **Sa constitution** : il s'agit de sa structure morphologique stable, sa manière d'être dans l'espace.
- **Sa diathèse ou mode réactionnel spécifique** : cela fait référence à la façon dont le patient réagit dans le temps.

Là où l'allopathie mènera à une ordonnance identique pour deux patients, l'homéopathie propose des remèdes distincts. Par exemple, deux sœurs, A. et L., contractent la rougeole à quelques jours d'intervalle. Bien que les symptômes généraux soient similaires (fièvre élevée, irritation oculaire et nasale, éruption cutanée), leur comportement diffère : A. transpire et semble abattue, tandis que L. reste agitée sans transpirer. Ainsi, Belladonna a été efficace pour A., tandis que L. a bénéficié d'Aconit.

1. Les différentes constitutions :

Chaque individu naît avec une constitution particulière, c'est-à-dire un ensemble de caractéristiques morphologiques et physiologiques. Cette constitution peut rester inchangée tout au long de la vie ou évoluer. C'est pourquoi cette notion est surtout utilisée chez les enfants et moins chez les adultes. Les constitutions prédisposent également à des diathèses spécifiques :

- Le type **carbonique** est prédisposé à la psore.
- Le type **phosphorique** tend vers le tuberculisme.
- Le type **fluorique** est associé au luetisme.
- Chacun de ces types peut également évoluer vers la sycose.

Voici quelques caractéristiques des constitutions :

a. Constitution carbonique :

- **Morphologie** : développement en largeur, corps bréviligne, visage carré ou rond, dents larges, hypolaxité ligamentaire.
- **Comportement** : méthodique, discipliné, peu loquace, recherche de la sécurité.
- **Tendances pathologiques** : obésité, diabète, hypertension, arthrose, etc.
- **Médicaments associés** : Calcarea carbonica, Hepar sulfur, Graphites.

b. Constitution phosphorique :

- **Morphologie** : longiligne, visage triangulaire, normolaxité ligamentaire.
- **Comportement** : hypersensible, créatif, déteste la routine.
- **Tendances pathologiques** : troubles de la croissance, déminéralisation, spasmophilie, problèmes ORL et digestifs.
- **Médicaments associés** : Calcarea phosphorica, sels de phosphore.

c. Constitution fluorique :

- **Morphologie** : dysmorphique, mince, dents mal implantées, hyperlaxité ligamentaire.
- **Comportement** : agité, désordonné, grande ambition, apprentissage rapide.
- **Tendances pathologiques** : scoliose, troubles sexuels, problèmes vasculaires.
- **Médicaments associés** : Calcarea fluorica, Fluoricum acidum, Mercurius.

2. Les modes réactionnels (diathèses) :

Hahnemann a identifié quatre grandes diathèses à partir de maladies chroniques : la gale, la tuberculose, les blennorragies et la syphilis. Un individu peut appartenir à plusieurs diathèses, mais l'enjeu consiste à identifier celles qui dominent.

a. La psore :

La psore, du latin « psora » signifiant gale, se manifeste par des troubles cutanés (eczéma), respiratoires (asthme), et digestifs. Ce mode est souvent associé à des allergies et une mauvaise odeur corporelle. Sur le plan psychique, il se traduit par de l'agressivité et de l'irritabilité.

- **Médicaments associés** : Sulfur, Arsenicum album, Lycopodium, Psorinum.

b. Le tuberculinisme :

Caractérisé par une lenteur au niveau digestif, circulatoire et respiratoire, cette diathèse prédispose aux infections ORL fréquentes et à une grande fatigabilité.

- **Médicaments associés** : Phosphorus, Sulfur iodatum, Tuberculinum.

c. La sycose :

Ce mode se caractérise par une accumulation de liquides et toxines, des tumeurs bénignes, ainsi que des problèmes de rétention d'eau et de transpiration excessive.

- **Médicaments associés** : Thuya, Nitricum acidum, Medorrhinum.

d. La luèse :

Résultant de l'imprégnation syphilitique, éthylique ou tabagique, la luèse se manifeste par des troubles de croissance et une aggravation nocturne des symptômes.

- **Médicaments associés** : Mercurius solubilis, Lachesis, Aurum metallicum.

2ème Partie.
Pathologies
infectieuses

1. La Fièvre chez l'Enfant

Définition :

La fièvre est une réponse naturelle de l'organisme face à une agression extérieure, qu'elle soit virale ou bactérienne. Cependant, elle peut parfois entraîner des complications, notamment la déshydratation et des convulsions chez les enfants de moins de 5 ans. Chez un nourrisson, une température dépassant 39°C requiert une consultation médicale urgente afin d'établir un diagnostic précis. De même, chez l'enfant plus âgé, une fièvre persistante au-delà de 48 heures doit alerter et inciter à consulter un médecin.

Un traitement homéopathique peut être envisagé pour les affections débutantes, à condition qu'il n'y ait aucun signe de gravité (l'enfant est conscient, hydraté, et son état général n'est pas altéré).

Nous aborderons ici les médicaments homéopathiques utiles lorsque la fièvre est le symptôme principal.

2. Conseils Hygiéno-diététiques :

- **Hydratation** : Faire boire l'enfant régulièrement.
- **Habillage** : Ne pas trop le couvrir et maintenir la chambre à une température idéale de 18 à 20°C.
- **Antipyrétiques** : En cas de forte fièvre, donner des antipyrétiques (paracétamol, aspirine) pour prévenir les convulsions.
- **Bain tiède** : Si la fièvre persiste, donner un bain dont la température est inférieure de 2°C à celle du corps.

3. Principaux Médicaments :

- **Ferrum phosphoricum 9CH** (3 granules, 3 fois par jour) : Utilisé lorsque la fièvre est modérée (moins de 39°C), que l'enfant présente une alternance de rougeur et de pâleur au niveau du visage, et qu'il est fatigué avec une tendance aux épistaxis. Ce médicament est souvent employé en cas d'évolution vers une otite, une bronchite ou une gastro-entérite.
- **Aconit 9CH** (3 granules toutes les heures, à espacer dès amélioration) : Recommandé en cas de forte fièvre (supérieure à 39°C), lorsque l'enfant ne transpire pas, est agité, et a été exposé à un coup de froid ou de chaleur sèche. Aconit est souvent indiqué pour éviter l'évolution vers une otite, une angine ou une gastro-entérite.
- **Belladonna 9CH** (3 granules toutes les heures, à espacer dès amélioration) : Efficace si l'enfant commence à transpirer après la prise d'Aconit, avec un visage rouge et congestionné, des douleurs vives et spasmodiques, et une soif intense. Ce médicament est crucial en raison du risque de convulsions chez les enfants de moins de 5 ans. Il est fréquemment utilisé pour les pathologies ORL ou les maladies éruptives.
- **Bryonia 9CH** (3 granules toutes les heures, à espacer dès amélioration) : Indiqué lorsque l'enfant a soif de grandes quantités d'eau froide, souvent accompagnée d'une toux sèche.

2. La Rhinopharyngite et le Rhume

Définition :

La rhinopharyngite est une inflammation des voies respiratoires supérieures, caractérisée par un écoulement nasal clair qui devient rapidement plus épais et muco-purulent. Elle s'accompagne souvent d'une toux légère, de fièvre, et de douleurs à l'arrière-gorge, rendant parfois difficile la tétée ou provoquant des plaintes chez l'enfant.

Cette affection est l'une des plus fréquentes chez les nourrissons et les enfants de moins de 7 ans. Chez les enfants plus âgés, elle prend souvent la forme d'un simple rhume, avec des symptômes similaires mais sans douleur pharyngée.

Dans la majorité des cas, un traitement homéopathique permet de faire disparaître les symptômes en quelques jours. Toutefois, si ces derniers persistent, une consultation médicale est nécessaire. Pour les formes récidivantes, un traitement de fond prescrit par un médecin homéopathe peut offrir une prévention efficace.

Conseils Hygiéno-diététiques :

- Moucher l'enfant plusieurs fois par jour pour éliminer les sécrétions.
- Nettoyer le nez avec du sérum physiologique ou de l'eau de mer isotonique après le mouchage.

Médicaments Principaux :

Phase Initiale :

- **Écoulement nasal prédominant :**
 - Si l'écoulement nasal est clair et irritant, accompagné d'éternuements fréquents :
Allium cepa 9CH – 3 granules, 3 fois par jour.
 - Si le nez coule principalement le jour, mais se bouche la nuit, avec des éternuements au moindre courant d'air :
Nux vomica 9CH – 3 granules, 3 fois par jour.
- **Obstruction nasale prédominante :**
 - Si l'enfant veut se moucher sans succès, avec douleur à la racine du nez et des éternuements :
Sticta pulmonaria 5CH – 3 granules, 3 fois par jour.
 - Si le nez est complètement sec et bouché, l'enfant dort la bouche ouverte et renifle constamment :
Sambucus nigra 5CH – 3 granules, 3 fois par jour.

Phase Secondaire (Écoulement Muqueux ou Muco-Purulent avec Toux) :

- **Écoulement nasal prédominant :**
 - Si l'écoulement est épais, verdâtre et visqueux, aggravé par le froid et amélioré dans une pièce chaude :
Kalium bichromicum 9CH – 3 granules, 3 fois par jour.

- Si l'écoulement est jaunâtre, coule dans l'arrière-gorge et forme des bouchons muqueux, aggravé en milieu chaud et amélioré au grand air :
Hydrastis canadensis 9CH – 3 granules, 3 fois par jour.
- **Obstruction nasale prédominante** avec douleurs tympaniques au mouchage et croûtes dans le nez :
Kalium muriaticum 9CH – 3 granules, 3 fois par jour.

3. Le Mal de Gorge

Définition :

À l'officine, les maux de gorge légers, sans fièvre, peuvent être pris en charge. Cependant, si les symptômes persistent au-delà de 24 heures malgré le traitement homéopathique, il est recommandé de consulter un médecin. En effet, une angine mal soignée peut entraîner des complications sérieuses.

Les maux de gorge peuvent être le symptôme de :

1. Une rhinopharyngite,
2. Une pharyngotrachéite,
3. Un début d'angine.

Dans les deux premiers cas, il est essentiel de traiter la cause sous-jacente. En cas d'angines répétées, il est conseillé de diriger l'enfant vers un médecin homéopathe qui pourra prescrire un traitement de fond. Ce dernier permettra de renforcer le terrain de l'enfant et de diminuer, voire d'éliminer, les récurrences.

Médicaments Principaux :

En présence d'une gorge rouge vif et brillante, avec des amygdales enflammées et des difficultés à avaler, on pourra administrer :

- **Belladonna 7CH** : 3 granules, 3 fois par jour.

Selon les symptômes spécifiques, il est possible d'ajouter :

- **Mercurius solubilis 9CH** : si la langue est chargée avec l'empreinte des dents, accompagnée d'une hypersalivation et d'une mauvaise haleine.
Posologie : 3 granules, 3 fois par jour.
- **Phytolacca decandra 9CH** : en cas de douleurs irradiant vers les oreilles et d'une déglutition particulièrement douloureuse.
Posologie : 3 granules, 3 fois par jour.

4. La toux

Définition :

La toux est un réflexe naturel déclenché par la présence d'irritants dans la gorge ou les bronches. On distingue quatre types de toux : sèche, rauque, quinteuse et grasse.

Il est essentiel de bien différencier la toux grasse de la toux sèche. En effet, il ne faut pas chercher à arrêter une toux grasse, car elle est souvent provoquée par la présence de mucus dans les bronches. Ce mucus peut être à l'origine d'infections, et l'objectif est donc d'aider à son expulsion. Une fois les bronches nettoyées, la toux cessera naturellement.

À l'inverse, la toux sèche, qui résulte généralement d'une irritation de l'arrière-gorge ou du larynx, doit être calmée.

La toux rauque, non productive, est caractérisée par un changement de timbre de la voix, qui devient plus grave et voilée. Quant à la toux quinteuse, elle se manifeste par des salves spasmodiques, souvent comparées au chant du coq.

Chez les nourrissons, la toux n'est pas du ressort du conseil officinal, et, quel que soit l'âge, si une toux persiste plus de 48 heures malgré un traitement, une consultation médicale est indispensable. Toutefois, dans les cas de toux bénigne, sans signe de gravité (comme la fièvre élevée, un sifflement à l'expiration ou une gêne respiratoire), certains médicaments homéopathiques peuvent offrir de bons résultats.

Médicaments principaux :

- **Toux sèche :**
 - Toux incessante, irritante, avec une sensation de chatouillement dans la fosse sus-sternale, aggravée par l'inhalation d'air frais : *Rumex crispus* 9CH, 3 granules 3 fois par jour.
 - Toux douloureuse, aggravée par le moindre mouvement, associée à une sécheresse des muqueuses et une grande soif : *Bryonia alba* 9CH, 3 granules 3 fois par jour.
- **Toux rauque :**
 - Nez sec, bouché, toux suffocante et sifflement respiratoire, avec des sueurs abondantes : *Sambucus nigra* 9CH, 3 granules 3 fois par jour.
 - Laryngite aiguë, toux aboyante et sifflante : *Spongia tosta* 9CH, 3 granules 3 fois par jour.
- **Toux quinteuse :**
 - Toux productive avec mucus clair abondant et démangeaisons du larynx : *Coccus cacti* 9CH, 3 granules 3 fois par jour.
 - Toux sèche, en quinte, avec difficulté à reprendre son souffle : *Drosera rotundifolia* 9CH, 3 granules 3 fois par jour.
- **Toux grasse :**
 - Toux spasmodique non productive, avec des nausées ou des vomissements, mais langue propre : *Ipeca* 5CH, 3 granules 3 fois par jour.
 - Toux productive, accompagnée de rhinorrhée irritante, avec des excréments jaune-verdâtres et visqueuses : *Kalium bichromicum* 9CH, 3 granules 3 fois par jour.

- Toux sèche la nuit et grasse le jour, avec écoulement nasal jaune-verdâtre non irritant : *Pulsatilla* 9CH, 3 granules 3 fois par jour.

5. La varicelle

Définition :

La varicelle est une maladie éruptive causée par un virus de la famille des herpès-virus. C'est une primo-infection fréquente chez l'enfant, généralement bénigne, qui se manifeste principalement entre 2 et 10 ans. Très contagieuse, elle se propage rapidement dans cette tranche d'âge.

La phase d'incubation, silencieuse, dure environ 14 jours. Elle est suivie par une phase d'invasion souvent discrète, marquée par une légère fièvre autour de 38°C, une sensation de malaise général, et parfois une éruption cutanée de type rash scarlatiniforme, survenant 24 heures avant l'apparition des premiers boutons. L'éruption commence par des macules, qui évoluent rapidement en petites vésicules transparentes, comparables à des « gouttes de rosée ». Après environ 48 heures, ces vésicules se dessèchent, leur contenu devient trouble, et des croûtes se forment entre le 4e et le 5e jour, tombant généralement entre le 8e et le 10e jour.

Les lésions de la varicelle sont particulièrement prurigineuses (démangeaisons) et peuvent apparaître sur n'importe quelle partie du corps, y compris le cuir chevelu et l'intérieur de la bouche.

Bien que la varicelle soit généralement bénigne, certaines complications peuvent survenir, telles que des otites, stomatites, bronchites, ou encore des surinfections des lésions cutanées causées par le staphylocoque doré, pouvant laisser des cicatrices. Si une complication est suspectée, une consultation médicale est indispensable. Cependant, certains médicaments homéopathiques peuvent être conseillés en officine pour soulager l'enfant, favoriser la cicatrisation et ainsi prévenir l'apparition de cicatrices.

Médicaments principaux :

- **Au début de l'éruption :**
Une dose unique de *Sulfur* 15CH est recommandée systématiquement.
- **Pour les vésicules à liquide clair, petites et très prurigineuses :**
Rhus toxicodendron 9CH, 3 granules 3 fois par jour.
- **Pour les vésicules à liquide épais, opalescent ou blanc-jaunâtre, très prurigineuses et se transformant en croûtes épaisses :**
Mezereum 9CH, 3 granules 3 fois par jour.

Il est fréquent d'observer plusieurs poussées d'éruptions, entraînant la coexistence de différentes phases évolutives des lésions. Dans ces cas, l'association de deux médicaments homéopathiques peut s'avérer nécessaire.

- **Localement :**
L'application de talc au *Calendula* permet de prévenir les surinfections et de diminuer les démangeaisons.
- **À la fin de l'éruption :**
Une dose unique de *Sulfur iodatum* 9CH aide à la récupération et prévient l'asthénie post-infectieuse.

6. L'herpès

Définition :

L'herpès est une infection virale causée par un virus de la famille des herpès-virus. Chez l'enfant, on distingue principalement deux formes :

1. La primo-infection, qui se manifeste le plus souvent sous forme de stomatite.
2. L'herpès labial, plus communément appelé « bouton de fièvre ».

Une crise d'herpès dure environ une semaine. Elle commence par de légers picotements, puis apparaissent des vésicules remplies de liquide, qui sont à la fois douloureuses et prurigineuses (provoquant des démangeaisons). Ensuite, des croûtes se forment, puis tombent naturellement.

Après la primo-infection, généralement entre 1 et 3 ans, le virus reste latent dans un ganglion et peut se réactiver sous certaines conditions : fatigue, maladie infectieuse, stress, ou encore exposition au soleil.

En officine, l'intervention se limite à l'herpès labial. Pour toutes les autres formes de cette infection virale, une consultation médicale est recommandée.

Conseils hygiéno-diététiques :

- **Prévention** : Si un adulte présente une crise d'herpès, il est important d'éviter d'embrasser un enfant pour ne pas lui transmettre le virus.
- **Facteurs déclencheurs** : Si l'enfant a déjà eu une poussée d'herpès, il est essentiel de prévenir les facteurs qui peuvent déclencher une nouvelle crise : appliquer un écran total sur les lèvres en cas d'exposition solaire, et veiller à éviter toute fatigue ou stress excessif.
- **Réagir rapidement** : Il est important de traiter l'herpès dès les premiers signes de picotements sur la lèvre. Une fois que les vésicules apparaissent, il devient plus difficile de stopper la crise. Une attention particulière doit être portée lors des périodes où l'enfant combat une autre maladie ou semble fatigué.

Médicaments principaux :

- **En présence de petites vésicules remplies de liquide clair et très prurigineuses** :
Rhus toxicodendron 9CH, 3 granules 3 fois par jour.
- **En présence de vésicules à liquide opalescent, blanc-jaunâtre, se transformant en croûtes** :
Mezereum 9CH, 3 granules 3 fois par jour.
- **Si la lèvre est très gonflée (œdème important)** :
Apis mellifica 9CH, 3 granules 3 fois par jour.

En cas de récurrence :

- **Dès les premiers picotements** :
Une dose unique de *Vaccinotoxinum* 9CH est recommandée systématiquement.

3ème Partie.

Pathologies digestives

1. Les douleurs abdominales

Introduction :

Lorsqu'il s'agit de douleurs abdominales chez les enfants, il est crucial de s'assurer de l'absence de lésions avant d'intervenir en officine. Ces douleurs sont souvent liées à des troubles dyspeptiques, résultant d'excès alimentaires ou de gastro-entérites virales.

Médicaments principaux :

Les douleurs abdominales peuvent être particulièrement intenses et spasmodiques, se manifestant par des crises intermittentes. Pour soulager ces symptômes, voici quelques recommandations :

- **En cas de météorisme important**, où la douleur s'améliore en se pliant ou en exerçant une pression forte :
Colocynthis 5CH, 3 granules 3 à 4 fois par jour.

Pour accompagner ce traitement et soulager d'éventuels troubles dyspeptiques, on peut envisager les options suivantes :

- **Si la constipation est présente**, notamment avec des besoins urgents mais inefficaces, des flatulences, ou si l'enfant est un gros mangeur ayant fait un repas copieux :
Nux vomica 9CH, 5 granules 2 fois par jour.
En cas de **constipation chronique**, accompagnée de ballonnements, surtout après un excès alimentaire (comme des aliments gras ou des pâtisseries) :
Lycopodium 9CH, 5 granules 2 fois par jour.
- **Si la diarrhée est le symptôme principal** :
Pour une diarrhée indolore, accompagnée de ballonnements sur tout l'abdomen et en cas d'intolérance au lait ou aux fruits :
China 9CH, 5 granules 2 fois par jour.
Si la diarrhée se manifeste sous forme de jets, aqueuse, abondante et douloureuse :
Pulsatilla 9CH, 5 granules 2 fois par jour.

2. Les régurgitations et les vomissements

Définition :

Les régurgitations sont des rejets spontanés de petites quantités de lait, qui se produisent sans efforts, parfois après un mouvement. Il est essentiel de les différencier des vomissements, qui nécessitent un effort et résultent de contractions spasmodiques de l'estomac et des muscles abdominaux.

Chez le nourrisson, il est impératif de consulter un médecin pour exclure toute cause organique ou extra-digestive, comme une otite ou une méningite. Pour les enfants plus âgés, des vomissements importants peuvent rapidement conduire à une déshydratation, ce qui nécessite une surveillance attentive de l'évolution de ces symptômes. Dans d'autres cas, tels qu'une indigestion, une erreur diététique, ou une légère gastro-entérite d'origine virale, des médicaments peuvent apporter un soulagement rapide. Cependant, si aucun progrès n'est constaté après quelques heures, une consultation médicale est indispensable.

Conseils hygiéno-diététiques :

Pour les régurgitations des nouveau-nés :

- Surélever le lit afin que la tête soit positionnée plus haut que le tronc.
- Épaissir le lait avec des produits comme Gumilk® ou Gélopectose®.

Concernant les vomissements :

- Réhydrater l'enfant avec de petites quantités d'eau froide et adopter une diète hydrique jusqu'à ce que les vomissements cessent, puis réintroduire progressivement l'alimentation habituelle.

Médicaments principaux :

Pour les nourrissons (des premiers jours aux premiers mois) :

- En cas de vomissements brusques, que ce soit immédiatement après la prise du biberon ou plus tard sous forme de gros caillots acides, donner :
Aethusa cynapium 9CH, 3 granules avant la prise de lait.
- Pour les nourrissons présentant des coliques post-prandiales, immédiatement après le biberon, accompagnées d'agitation, d'éructions et de vomissements acides, souvent avec des diarrhées irritant le siège :
Magnesia carbonica 9CH, 3 granules avant chaque repas.
- Pour les nourrissons qui têtent trop rapidement et qui sont de gros mangeurs, ayant des coliques post-prandiales, des éructations, des ballonnements et une langue couverte d'un épais enduit blanchâtre :
Antimonium crudum 9CH, 3 granules avant chaque repas.

Chez les enfants plus grands :

- En cas d'hypersalivation, avec une langue propre et absence de soif :
Ipeca 9CH, 3 granules 3 à 4 fois par jour.

- Pour une langue chargée et recouverte d'un enduit blanchâtre, avec des vomissements alimentaires, des éructations et des ballonnements :
Antimonium crudum 9CH, 3 granules 3 à 4 fois par jour.

3. Les diarrhées

Définition :

La diarrhée se manifeste par une modification de l'exonération fécale, où les selles deviennent plus fréquentes, molles ou liquides. Il est crucial de noter que toute diarrhée chronique, ou une diarrhée chez le nourrisson, qui présente un risque de déshydratation rapide, doit être évaluée par un médecin. En officine, nous pouvons intervenir sur les diarrhées d'origine alimentaire, émotive, ou celles qui accompagnent une poussée dentaire.

Conseils hygiéno-diététiques :

Pour le nourrisson sous alimentation lactée exclusive :

- Si l'allaitement maternel est pratiqué, compléter par des biberons contenant de l'eau ou une solution de réhydratation.
- Si le lait classique est donné, le remplacer par des laits de substitution comme HN25® ou Olac®.

Pour les enfants plus âgés :

- Éviter certains aliments : fruits (à l'exception des pommes, bananes ou coings), légumes verts, et produits laitiers (sauf les fromages à pâte cuite).
- Favoriser les céréales, le riz, les carottes, ainsi que les viandes et poissons maigres.
- Assurer une bonne hydratation avec de l'eau ou du Coca-Cola (à condition de supprimer les bulles).

Médicaments principaux :

Le choix des médicaments repose sur le symptôme prédominant et l'aspect des selles :

- **Pour des douleurs abdominales importantes** accompagnées de selles jaunâtres et abondantes expulsées en jet :
Podophyllum 9CH, 3 granules après chaque selle liquide.
- **En cas de ballonnements importants :**
 - Pour une diarrhée indolore, abondante et épuisante :
China 9CH, 3 granules après chaque selle liquide.
 - Pour une diarrhée impérieuse et urgente (voire une incontinence fécale), immédiatement après avoir mangé ou bu, avec des selles muqueuses :
Aloé socotrina 5CH, 3 granules après chaque selle liquide.
- **Si des vomissements sont associés :**
 - Pour des selles aqueuses, peu abondantes, foncées, brûlantes et irritantes pour l'anus, avec soit pour de petites quantités d'eau froide et frilosité :
Arsenicum album 7CH, 3 granules toutes les 3 heures.
 - Pour des selles aqueuses, abondantes, verdâtres ou ressemblant à de l'eau de riz, avec douleurs abdominales, aggravation de l'état général et sueurs froides :
Veratrum album 5CH, 3 granules toutes les 30 minutes, à espacer dès amélioration.

On peut également ajouter un médicament en fonction de l'origine de la diarrhée :

- **Après un abus de sucreries, de glaces ou de pâtisseries :**
Pulsatilla 9CH, 3 granules 3 à 4 fois par jour.
- **Après un abus de fruits :**
Podophyllum 9CH, 3 granules 3 à 4 fois par jour.
- **Après un excès alimentaire :**
Antimonium crudum 9CH, 3 granules 3 à 4 fois par jour.
- **Lors d'une poussée dentaire :**
Chamomilla 9CH, 3 granules 3 à 4 fois par jour.
- **Pour une diarrhée d'origine émotive :**
 - Chez un enfant inhibé, avec tremblements :
Gelsemium sempervirens 9CH, 3 granules 3 à 4 fois par jour.
 - Chez un enfant agité, précipité, avec anxiété d'anticipation :
Argentum nitricum 9CH, 3 granules 3 à 4 fois par jour.

4. La constipation

Définition :

La constipation se définit par un retard dans l'évacuation des selles. On parle de constipation lorsque l'enfant a moins de trois selles par semaine. Les conseils pharmaceutiques ne concernent que la constipation occasionnelle, qui peut survenir après un écart alimentaire ou en période de stress. Si la constipation devient chronique, il est important de consulter un médecin pour écarter toute cause organique sous-jacente.

Conseils hygiéno-diététiques :

Pour le nourrisson sous alimentation lactée exclusive :

- Discutez avec le médecin traitant de l'éventuelle utilisation d'un lait spécial transit ou de l'ajout d'eau d'Hépar dans les biberons.

Pour les enfants plus âgés :

- Favorisez les aliments riches en fibres, comme les légumes verts, les céréales et les fruits.
- Assurez-vous que l'enfant boit suffisamment d'eau tout au long de la journée.

Médicaments principaux :

- **Pour une constipation avec des envies fréquentes mais inefficaces, et l'impression que des selles restent dans le rectum :**
Nux vomica 9CH, 3 granules deux fois par jour.
- **Pour une constipation sans envie :**
 - En cas d'atonie intestinale, d'inertie rectale, avec des selles sèches, dures et noires :
Opium 9CH, 3 granules deux fois par jour.
 - Lorsque les selles sont de petites billes rondes (« crottes de brebis »), s'émiettant au bord de l'anus :
Magnesia muriatica 9CH, 3 granules deux fois par jour.
 - Pour des selles volumineuses, accompagnées de mucus et parfois de fissures anales :
Graphites 9CH, 3 granules deux fois par jour.
 - Si les selles sont molles, adhérentes, et nécessitent un grand effort pour être expulsées :
Alumina 9CH, 3 granules deux fois par jour.

4ème Partie.
Pathologies
dermatologiques

1. L'eczéma

Définition :

L'eczéma est une affection cutanée inflammatoire, caractérisée par des plaques rouges, des vésicules et des démangeaisons intenses, qui évolue par poussées chez les enfants ayant un terrain « atopique ». L'évolution de l'eczéma suit généralement cinq phases, bien qu'elles puissent souvent coexister chez un même patient :

1. **Phase érythémateuse** : la peau présente des plaques rouges, chaudes et granuleuses au toucher, accompagnées de fortes démangeaisons.
2. **Phase vésiculeuse** : des vésicules claires se forment sur la peau érythémateuse.
3. **Phase de suintement** : les vésicules se rompent, ce qui réduit temporairement le prurit.
4. **Phase croûteuse** : le suintement diminue, des croûtes se forment et finissent par tomber.
5. **Phase de réparation** : la peau devient rouge vif, puis des squames se forment et tombent, laissant la peau reprendre un aspect normal. Cependant, un grattage répété peut provoquer un épaissement de la peau, appelé lichenification.

Des complications sont possibles, notamment une surinfection des lésions de grattage par le staphylocoque doré. À long terme, l'évolution est souvent favorable : 50 % des dermatites atopiques disparaissent avant l'âge de deux ans, et 20 % des cas s'améliorent à la puberté.

À l'officine, le traitement sera principalement symptomatique. Cependant, pour les eczémas récidivants ou rebelles, un traitement de fond est nécessaire et nécessite une consultation médicale.

Conseils hygiéno-diététiques :

- Si l'eczéma est d'origine allergique, éliminer les allergènes de l'environnement de l'enfant.
- Utiliser un pain surgras pour l'hygiène corporelle.
- Appliquer quotidiennement une crème émolliente pour hydrater la peau.
- Laver le linge avec du savon de Marseille, sans adoucissant.
- Privilégier les vêtements en coton.

Médicaments principaux :

Phase érythémateuse :

- Si la peau est rouge et chaude :
Belladonna 9CH, 3 granules 2 fois par jour.
- Si la peau est rosée, rugueuse au toucher, avec des démangeaisons soulagées par le froid :
Apis mellifica 9CH, 3 granules 2 fois par jour.

Phase vésiculeuse :

- En présence de petites vésicules brûlantes et très prurigineuses :
Rhus toxicodendron 9CH, 3 granules 2 fois par jour.
- Si les vésicules sont confluentes avec de grosses bulles brûlantes et prurigineuses :
Cantharis 9CH, 3 granules 2 fois par jour.

Phase suintante et croûteuse (eczéma humide) :

- Si les suintements ressemblent à du miel et s'accompagnent de croûtes écailleuses jaune clair, surtout situées derrière les oreilles, sur le cuir chevelu, dans les plis de flexion, sur les paupières ou les doigts :
Graphites 9CH, 3 granules 2 fois par jour.
- Si les croûtes sont épaisses et blanchâtres ou brunâtres, localisées principalement sur le visage, le cuir chevelu et les mains :
Mezereum 9CH, 3 granules 2 fois par jour.

Phase de réparation (eczéma sec) :

- Si la peau se desquame en larges plaques sur une peau rouge, avec des démangeaisons soulagées par le froid :
Natrum sulfuricum 9CH, 3 granules 3 fois par jour.
- Si la desquamation se présente sous forme de fines particules (comme de la farine) sur une peau pâle, froide et sèche, avec des démangeaisons aggravées par le froid :
Arsenicum album 9CH, 3 granules 3 fois par jour.

2. Les verrues

Définition :

Les verrues sont de petites excroissances cutanées d'origine virale, fréquemment localisées sur les doigts et les pieds.

Traitements homéopathiques :

Dans tous les cas de verrues, on recommande l'administration de **Thuja occidentalis** 15CH, à raison d'une dose par semaine.

En complément, selon le type de verrue, on peut associer les traitements suivants :

- **Verrues cornées et dures (souvent plantaires) :**
 - Si elles sont sensibles au toucher : **Antimonium crudum** 9CH, 5 granules par jour.
 - Si elles présentent une teinte jaune d'or : **Nitricum acidum** 9CH, 5 granules par jour.
- **Verrues planes et translucides :**
 - Si elles saignent facilement : **Causticum** 9CH, 5 granules par jour.
 - Si elles ne saignent pas, souvent localisées sur le dos des mains ou le visage : **Dulcamara** 9CH, 5 granules par jour.
- **Molluscum contagiosum (verruces planes en amas, souvent situées sur le thorax) :**
 - Traitement recommandé : **Cinnabaris** 9CH, 5 granules par jour.

Traitement local :

En application externe, il est possible d'utiliser **Thuja** en teinture mère ou en pommade.

5ème Partie.
Pathologies du
comportement

1. L'enfant agité

Définition :

Un enfant a naturellement besoin de bouger et d'explorer son environnement tout en apprenant à maîtriser ses gestes et son langage. Cependant, l'agitation devient préoccupante lorsqu'elle perturbe sa capacité à se concentrer ou à mener à bien une activité, comme à l'école, où il ne parvient pas à rester assis ou attentif plus de quelques minutes.

Dans ces cas, un traitement de fond, souvent sous la supervision d'un médecin homéopathe, est nécessaire. Toutefois, certains médicaments homéopathiques peuvent apporter une aide complémentaire.

Médicaments homéopathiques :

- **L'enfant capricieux :**
Cet enfant exige des choses et les rejette dès qu'il les obtient. Il est colérique et ne supporte pas les réprimandes.
 - **Chamomilla 9CH**, 5 granules par jour.
- **L'enfant hyperactif (« petit singe ») :**
Toujours en mouvement, parfois violent, cet enfant ressent le besoin de frapper. Son comportement s'améliore lorsqu'il écoute de la musique.
 - **Tarentula hispanica 9CH**, 5 granules par jour.
- **L'enfant précipité :**
Il se précipite dans tout ce qu'il fait, anxieux à l'idée de ne pas finir avant même d'avoir commencé. Il est souvent sujet à de multiples peurs.
 - **Argentum nitricum 9CH**, 5 granules par jour.
- **L'enfant distrait :**
Indifférent, cet enfant oublie tout et ne cesse de manipuler des objets, agité en permanence avec les doigts.
 - **Kalium bromatum 9CH**, 5 granules par jour.
- **L'enfant coléreux :**
Cet enfant ne supporte même pas qu'on le regarde. Il grince des dents pendant son sommeil et peut être sujet à des parasitoses intestinales, des troubles souvent aggravés par les phases lunaires.
 - **Cina 9CH**, 5 granules par jour.

2. L'enfant fatigué

Définition :

La fatigue chez l'enfant peut se manifester de différentes façons : difficultés à se lever le matin, incapacité à accomplir des tâches quotidiennes comme les devoirs ou le sport, ou encore manque de concentration. Cependant, il est important de noter que la fatigue peut parfois être le premier signe d'une maladie sous-jacente. En cas de fatigue chronique ou sans cause évidente, il est essentiel de consulter un médecin afin d'écartier cette possibilité. Bien qu'il n'existe pas de "fortifiants" homéopathiques, certains médicaments peuvent aider l'enfant à récupérer après un surmenage physique ou intellectuel.

Conseils hygiéno-diététiques :

- Établir un rythme de vie régulier : veiller à ce que l'enfant mange à heures fixes et se couche à des horaires réguliers, suffisamment tôt.
- Favoriser une alimentation équilibrée et variée, en privilégiant les viandes, poissons, légumes verts et fruits.
- Prévoir des moments de pause pour que l'enfant puisse se détendre, jouer et prendre l'air, particulièrement lors de périodes de travail intense (examens, compétitions, etc.).

Médicaments homéopathiques :

- **Après un effort physique intense, avec courbatures et douleurs musculaires :**
 - **Arnica 9CH**, 3 granules, 3 fois par jour.
- **Surmenage intellectuel avec épuisement nerveux, lorsque l'enfant se sent incapable de retenir ou de faire quoi que ce soit, particulièrement avant les examens scolaires :**
 - **Kalium phosphoricum 9CH**, 5 granules, 2 fois par jour.
- **Pour soutenir la convalescence après une maladie :**
 - **Après une gastro-entérite, une hémorragie ou en cas d'anémie :**
 - **China 9CH**, 5 granules, 2 fois par jour.
 - **En cas de maladies ORL répétées chez un enfant amaigri, pâle, frileux mais agité :**
 - **Silicea 9CH**, 5 granules par jour.

3.Le trac

Le trac se manifeste par une perte de confiance en soi et un blocage mental face à une situation jugée exceptionnelle, comme un examen, une compétition sportive ou un spectacle.

Médicaments principaux :

- **Pour un individu inhibé, tremblant et incapable de se concentrer, souvent accompagné d'une diarrhée due au stress :**
Gelsemium sempervirens 9CH
Posologie : 5 granules, tous les matins, à commencer 15 jours avant l'événement.
- **Pour un individu agité, précipité, qui souhaite finir avant même d'avoir commencé, accompagné également d'une diarrhée due au stress :**
Argentum nitricum 9CH
Posologie : 5 granules, tous les matins, 15 jours avant l'événement.
- **En complément, pour une hypersensibilité aux contrariétés, des insomnies, une sensation de boule dans la gorge ou des maux de ventre :**
Ignatia amara 9CH
Posologie : 5 granules, tous les soirs.
- **En plus de ces traitements, il est conseillé de prendre systématiquement une dose de Gelsemium 30CH la veille et le matin de l'événement pour renforcer la préparation.**

4. Les troubles du sommeil chez l'enfant

Définition :

Les troubles du sommeil chez l'enfant se manifestent par des difficultés à s'endormir, un sommeil agité (réveils fréquents durant la nuit), ou encore un manque de sommeil. En fonction de l'âge, les besoins en sommeil varient : un nourrisson d'un mois dort environ 16 heures par jour, un enfant de 3 ans environ 12 heures, tandis qu'un adolescent de 14 ans en requiert environ 8 heures.

Ces troubles sont souvent passagers, et un traitement de quelques jours peut suffire à surmonter cette période difficile. Cependant, ils peuvent aussi être le reflet d'une angoisse latente chez l'enfant, causée par des peurs, des difficultés scolaires ou des tensions familiales. Dans ce cas, l'homéopathie peut apporter un soutien, mais il est essentiel de rassurer l'enfant et de s'attaquer à la racine du problème.

Si les troubles du sommeil persistent ou deviennent chroniques, il est conseillé de consulter un médecin homéopathe pour mettre en place un traitement de fond adapté.

Conseils hygiéno-diététiques :

- Pour les nourrissons de plus de 3 mois, il est possible, après avis médical, d'épaissir le biberon avec de la farine diastasée.
- Éviter les excès d'alimentation ou de liquide le soir ou pendant la nuit.
- Maintenir la chambre à une température idéale entre 18 et 20°C et veiller à ce que l'air soit suffisamment humide (placer un bol d'eau près du radiateur si nécessaire).
- Limiter les activités stimulantes avant le coucher, comme les devoirs scolaires, les jeux vidéo ou certaines émissions télévisées.
- Mettre en place un rituel rassurant : lire une histoire, écouter de la musique douce, ou laisser un objet familier dans le lit pour apaiser l'enfant.

Médicaments principaux :

- **En cas de difficulté à s'endormir :**
 - Si l'enfant est très excité, joyeux, et refuse d'aller se coucher : *Coffea tosta* 9CH, 5 granules au coucher.
 - Si l'enfant est capricieux ou souffre d'insomnie due à une poussée dentaire : *Chamomilla* 9CH, 5 granules au coucher.
- **En cas de réveils nocturnes :**
 - Si l'enfant a peur du noir, fait des cauchemars ou des terreurs nocturnes, et ne reconnaît pas ceux qui entrent dans la chambre : *Stramonium* 9CH, 5 granules au coucher.
 - Si l'enfant est jaloux, agité, avec une toux nocturne : *Hyoscyamus niger* 9CH, 5 granules au coucher.
 - En cas d'insomnie aggravée par le changement de lune, avec grincements de dents et petits cris durant le sommeil : *Cina* 9CH, 5 granules au coucher.

6ème Partie.
Accidents Bénins

1. Les traumatismes et douleurs musculaires

Définition :

L'apprentissage de la marche, qui se déroule généralement entre 9 et 18 mois, est une étape aussi passionnante qu'émotionnelle pour les parents et l'enfant. Toutefois, il est souvent ponctué de petites chutes et maladroites, entraînant des traumatismes mineurs, qu'ils soient fermés ou ouverts. Heureusement, dans la plupart des cas, ces incidents sont sans gravité (pas de perte de conscience, ni de fractures) et ne nécessitent pas de consultation médicale.

À la suite d'un choc, des bosses, gonflements ou hématomes peuvent apparaître, mais un des « incontournables » de l'homéopathie permettra de les résorber rapidement. En grandissant, la pratique du sport peut également occasionner des douleurs musculaires ou des courbatures, domaines dans lesquels l'homéopathie peut également apporter un soulagement efficace.

Médicaments principaux :

- **Après un choc :**
 - *Arnica montana 9CH* : 3 granules toutes les 15 minutes, puis espacer les prises à mesure que l'amélioration se manifeste.
- **En complément, selon les symptômes :**
 - *Hypericum perforatum 15CH* : Pour des douleurs irradiantes le long des nerfs (comme celles ressenties dans les doigts ou lors de traumatismes dentaires), prendre 3 granules 3 fois par jour.
- **Pour les douleurs musculaires :**
 - Si les douleurs sont piquantes, lancinantes, aggravées par le moindre mouvement ou toucher, et soulagées par l'immobilité :
 - *Bryonia alba 9CH*, 3 granules 3 fois par jour.
 - Si les douleurs s'accompagnent d'une sensation de courbature ou de brisure, soulagées par le mouvement :
 - *Ruta graveolens* et *Rhus toxicodendron 9CH*, 3 granules 3 fois par jour.

Traitement local :

- Appliquer une pommade à base d'Arnica sur les bleus et bosses, ou utiliser Arnigel.
- Pour les courbatures, un massage à l'huile d'Arnica apportera un soulagement rapide.

2. Les plaies bénignes

Définition :

Les plaies bénignes sont des blessures superficielles, sans signe de surinfection. Si l'enfant n'est pas à jour de sa vaccination contre le tétanos (3 rappels à 1 mois d'intervalle, un rappel un an après la troisième injection, puis un rappel tous les 5 ans jusqu'à 17 ans) ou si des signes d'infection apparaissent (plaie suintante, très inflammatoire), il est important de consulter un médecin.

Dans les autres cas, le traitement homéopathique peut accélérer la cicatrisation, mais il ne remplace pas les soins locaux essentiels.

Conseils :

- Nettoyez soigneusement la plaie avec de l'eau stérile ou du sérum physiologique, puis appliquez un antiseptique.
- Tant que la plaie est encore ouverte, protégez-la avec un pansement pour éviter toute infection. Une fois qu'elle est refermée ou qu'une croûte s'est formée, il est préférable de la laisser à l'air libre pour favoriser la cicatrisation.
- Surveillez régulièrement l'évolution de la plaie et consultez un médecin si un suintement apparaît ou si la douleur persiste.

Médicaments principaux :

- **Pour une blessure causée par un objet pointu** (clou, épingle, etc.), sans saignement mais avec une douleur localisée :
 - *Ledum palustre* 5CH, 3 granules 3 fois par jour.
- **Pour une blessure causée par un objet tranchant** (couteau, incision chirurgicale, etc.) avec une coupure nette :
 - *Staphysagria* 5CH, 3 granules 3 fois par jour.
- **Pour un usage local :**
 - *Calendula officinalis* teinture mère, à diluer dans un peu d'eau avant application sur la plaie.

3. Les piqûres d'insectes

Définition :

Dans nos régions, les piqûres d'insectes sont rarement dangereuses. Cependant, les piqûres d'hyménoptères (abeilles, guêpes, frelons) peuvent présenter des risques importants, notamment en cas d'allergie. Les complications les plus redoutées sont l'œdème de Quincke ou le choc anaphylactique, ainsi que le risque d'asphyxie si la piqûre se situe au niveau de la bouche ou près du larynx.

Dans ces deux situations, une consultation médicale urgente est nécessaire. Si c'est la première fois que l'enfant se fait piquer, il est crucial de surveiller l'apparition de signes d'allergie généralisée dans l'heure qui suit. Les premiers symptômes à repérer sont un malaise, une pâleur, des sueurs (choc anaphylactique), ou encore un gonflement des muqueuses associé à une sensation de malaise (œdème de Quincke).

Quel que soit l'insecte en cause, il est important de retirer le dard si nécessaire et de bien désinfecter la zone de la piqûre pour prévenir une surinfection. L'homéopathie peut aider à réduire l'œdème et à soulager les démangeaisons.

Médicaments principaux :

- Si la piqûre entraîne un gonflement rosé de la peau avec des démangeaisons soulagées par le froid :
 - *Apis mellifica* 9CH, 3 granules 3 à 4 fois par jour.**Attention** : éviter les dilutions plus basses en cas de risque allergique.

Selon le type d'insecte, vous pouvez également ajouter :

- **Pour une piqûre d'araignée** :
 - *Tarentula hispanica* 9CH, 5 granules 2 fois par jour.
- **Pour une piqûre de moustique** :
 - *Ledum palustre* 9CH, 5 granules 2 fois par jour.
- **En application locale** :
 - *Calendula officinalis* en gel.

4. Les brûlures et les coups de soleil

Définition :

Pour évaluer une brûlure, il est essentiel d'examiner l'aspect de la peau et l'étendue des lésions. Si la brûlure semble profonde ou couvre plus de 10 % de la surface corporelle, une consultation médicale est impérative.

Médicaments principaux :

- **Pour une brûlure légère** (peau rose, œdématiée, douleurs piquantes soulagées par le froid) :
 - *Apis mellifica 9CH*, 3 granules toutes les 1/2 heure, à espacer dès amélioration.
- **Pour une brûlure du 1er degré** (peau rouge, lisse, chaude au toucher, avec des douleurs brûlantes et pulsatiles) :
 - *Belladonna 7CH*, 3 granules toutes les 1/2 heure, à espacer dès amélioration.
- **Pour une brûlure du 2ème degré** (présence de grosses cloques contenant un liquide clair, avec un œdème sous-jacent) :
 - *Cantharis 7CH*, 3 granules toutes les 1/2 heure, à espacer dès amélioration.
- **Application locale** :
 - Utilisez de la vaseline au calendula pour apaiser la peau.

5. Le mal des transports

Définition :

Le mal des transports est un malaise fréquent lors des voyages en voiture, en bateau ou d'autres modes de transport. Il se manifeste d'abord par des vertiges, une pâleur du visage et des maux de tête, suivis de nausées qui peuvent aboutir à des vomissements douloureux. L'homéopathie offre l'avantage de soulager ces symptômes sans provoquer de somnolence.

Médicaments principaux :

En cas de nausées, vomissements, vertiges et maux de tête, voici les remèdes adaptés :

- **Si les symptômes sont soulagés par l'air frais, en fermant les yeux, mais aggravés par tout mouvement :**
 - *Tabacum 9CH*, 5 granules la veille et 5 granules une heure avant le départ, à renouveler si nécessaire pendant le voyage.
- **Si les symptômes sont aggravés par l'air frais et par tout mouvement :**
 - *Cocculus indicus 9CH*, 5 granules la veille et 5 granules une heure avant le départ, à renouveler si besoin pendant le voyage.
- **Si les symptômes s'améliorent en mangeant et en fermant les yeux :**
 - *Petroleum 9CH*, 5 granules la veille et 5 granules une heure avant le départ, à renouveler si nécessaire pendant le trajet.
- **Si l'enfant éprouve de l'angoisse avant chaque trajet, craignant de tomber malade :**
 - Ajoutez *Gelsemium sempervirens 15CH*, 1 dose la veille, à renouveler une heure avant le départ si besoin.

Il peut être difficile de cerner précisément les modalités des symptômes. Il est donc souvent judicieux de combiner ces différents remèdes. Par ailleurs, il existe des spécialités qui regroupent plusieurs souches :

- **Cocculine :** Prenez 2 comprimés (ou 1 dose) la veille et 2 comprimés (ou 1 dose) une heure avant le départ, avec la possibilité de reprendre 2 comprimés si nécessaire pendant le trajet.
- **Homéogène 21 :** Prenez 2 comprimés la veille, 2 comprimés une heure avant le départ, puis 1 comprimé toutes les 1/2 heures durant le voyage.

Conclusion

Plus de 200 ans après sa découverte par Hahnemann, l'homéopathie connaît un regain d'intérêt, au même titre que d'autres médecines dites « douces » telles que la phytothérapie ou l'aromathérapie. Elle répond aux attentes croissantes de nombreux patients, notamment en raison de ses atouts : elle est non toxique, sans effets secondaires indésirables, et, lorsqu'elle est bien prescrite, elle agit rapidement.

Contrairement à l'allopathie, qui vise à éliminer l'agent pathogène responsable de la maladie – processus qui peut parfois affaiblir davantage le patient –, l'homéopathie stimule les mécanismes de défense naturels de l'organisme. Cela permet non seulement de traiter la maladie, mais aussi de réduire les risques de rechute, offrant ainsi une prévention efficace contre les affections récidivantes. Il va sans dire que certaines pathologies nécessitent un traitement allopathique, mais dans ces cas, l'homéopathie peut être utilisée en complément, sans interférer avec les médicaments prescrits, et contribuer à accélérer la guérison.

Ces caractéristiques font de l'homéopathie une approche particulièrement adaptée aux jeunes enfants. Elles expliquent également son intégration de plus en plus fréquente dans le cadre du conseil officinal.

Cependant, le pharmacien se retrouve confronté à deux défis majeurs lorsqu'il conseille un traitement homéopathique pour un enfant :

1. **L'exclusion des pathologies nécessitant une consultation médicale** : Comme pour toute approche thérapeutique en officine, il est essentiel d'écartier, lors de l'interrogatoire, une pathologie qui relève de la compétence du médecin.
2. **L'application rigoureuse du principe de similitude** : L'efficacité de l'homéopathie repose sur une connaissance approfondie de la Matière médicale. Pour être certain de choisir le bon remède, il peut être utile pour le pharmacien de disposer d'un ouvrage de référence facilement accessible.

Les fiches de conseils proposées dans ce livre, par souci de simplicité, ne fournissent pas une liste exhaustive des médicaments homéopathiques pour chaque pathologie. Cela signifie que certains patients peuvent ne pas réagir au traitement suggéré. De plus, elles n'incluent pas les « types sensibles » ou les symptômes psychiques qui nécessiteraient des dilutions plus élevées. Toutefois, ces fiches regroupent les médicaments les plus fréquemment efficaces et aident le pharmacien à poser les bonnes questions pour sélectionner le remède le mieux adapté au patient. La présentation en arbre décisionnel en annexe permet une lecture plus claire et structurée.

En comparaison avec l'allopathie, le conseil homéopathique à l'officine offre plusieurs avantages. Le pharmacien a la garantie de ne pas aggraver la pathologie, à condition d'éviter des médicaments réactifs comme *Hepar sulfur*. Il n'y a également aucun risque d'interaction avec une pathologie sous-jacente ou un traitement en cours. Enfin, l'homéopathie reste une option thérapeutique abordable, souvent remboursée, ce qui la rend accessible au plus grand nombre.

Malgré ces atouts, il est regrettable que l'homéopathie rencontre encore une opposition systématique de la part de certains médecins, pharmaciens ou patients, particulièrement lorsqu'il s'agit d'enfants. Dans ce contexte, le pharmacien homéopathe joue un rôle clé en répondant aux demandes croissantes de sa patientèle, tout en informant les réticents des nombreux bénéfices que cette approche thérapeutique peut offrir.