

Numéro 12/Décembre 2017

POINT DE MIRE : Homéopathie et sport

Chères lectrices, chers lecteurs,

Lorsque les flocons de neige ne virevoltent pas joyeusement dans le ciel, l'hiver peut jouer sur notre moral : la nuit se prolonge le matin, le crépuscule tombe vite et les journées sont souvent grises. Une activité physique est un bon remède contre le blues hivernal : le sport fait du bien au corps et à l'esprit. Ce n'est pas pour rien que l'origine latine du mot sport signifie « se distraire » ou « s'amuser ». Le numéro d'ACTUEL que vous tenez entre les mains traite par conséquent du thème homéopathie et sport.

Nous apprenons dans l'article Point de mire de Justine Stäheli pourquoi le sport agit positivement sur le corps et pourquoi l'homéopathie est un bon choix dans le sport. Le docteur Gisela Etter Kalberer illustre quant à elle, avec deux exemples tirés de son activité professionnelle, combien l'homéopathie agit rapidement en cas de blessure. Le marathonien Adrian Lehmann nous fait part, dans une interview, comment faire face aux besoins engendrés par l'effort physique intense dans le sport de haut niveau.

Prenez soin de vous au cours de la période à venir durant laquelle nous sommes très souvent occupés à préparer des cadeaux pour les autres : offrez-vous le temps de faire de l'exercice, à l'extérieur ou à l'intérieur, loin du stress et des contraintes.

Nous vous remercions de l'intérêt que vous portez à ce nouveau numéro d'ACTUEL et nous vous souhaitons de belles journées hivernales.

Fabienne Gigandet et Eveline Fuchs
Homéopathes et co-présidentes
d'Homéopathie Suisse



Le sport est sain et bénéfique pour la santé – été comme hiver.

Tous en mouvement

« Faire tomber son adversaire », « dépasser ses limites », « rivaliser avec le concurrent » : ce qui peut paraître à premier abord comme agressif n'a rien à voir avec la violence ou la guerre mais avec l'équité, le plaisir, la performance, l'esprit d'équipe et l'entraînement. Nous parlons bien entendu du sport.

par Justine Stäheli, homéopathe diplômée hfnh, Berne

Nous le savons tous: le sport est bon pour la santé. Celui qui pratique régulièrement un sport renforce son système immunitaire, prévient les maladies et maintient son système cardiovasculaire. Car un entraînement régulier préserve l'élasticité des vaisseaux sanguins et renforce la musculature cardiaque ce qui permet au cœur de pomper davantage de sang à travers le corps. Cela a pour conséquence que le cœur peut battre moins vite ce qui permet de le préserver et de mieux l'irriguer. Le risque d'hypertension est par conséquent réduit. Toute personne qui pratique régulièrement une activité physique perd de surcroît quelques kilos ce qui entraîne également une baisse de la tension artérielle et, par là même, une réaction en chaîne : le taux de cholestérol LDL diminue dans le sang alors que celui du cholestérol HDL augmente. Le risque d'athérosclérose, responsable d'accidents vasculaires cérébraux et d'infarctus, est par conséquent réduit.

Le sport est également bon pour nos os : les os sont renforcés par une activité sportive régulière car de la nouvelle substance osseuse est générée par cette activité. La substance osseuse est centrale pour la densité osseuse qui a tendance à diminuer régulièrement dès 35 ans. Nos organes internes profitent aussi du sport car une activité physique régulière permet de réduire la graisse abdominale. Elle se trouve dans la cavité abdominale et enveloppe les organes internes. Plus nous avons de graisse abdominale, plus nous courons le risque de souffrir de diabète et de maladies vasculaires. Afin de se débarrasser de manière durable de la graisse abdominale, les sports d'endurance sont particulièrement bien adaptés tels que le jogging, le nordic walking, le vélo ou la natation. →

En sus de son action positive sur le système cardiovasculaire, les os et les organes internes, le sport agit aussi favorablement sur le cerveau : les activités sportives conduisent à une meilleure irrigation du cerveau ce qui améliore l'approvisionnement de notre matière grise en oxygène et en nutriments.

Le sport a donc une forte influence positive sur le corps et l'esprit. Il est bénéfique pour la santé s'il est pratiqué correctement. Si ce n'est pas le cas, l'homéopathie peut venir en aide.

L'homéopathie dans le sport

Le sport n'est pas sans risque. On discute avec une amie ou un ami en faisant son jogging et on ne voit pas une racine et nous voilà par terre. Un faux pas, un muscle étiré ou un surmenage sont vite arrivés. Le gros avantage du traitement de la phase aiguë par l'homéopathie, par exemple lors de blessures, d'inflammations ou de douleurs, est sa rapidité d'action. Avec la bonne substance, les douleurs disparaissent relativement rapidement, l'inflammation est enrayée, l'enflure réduite et la cicatrisation accélérée. Pour un traitement réussi, il est important de ne pas faire ses propres expériences en tâtonnant avec des globules mais de faire appel à un spécialiste, à savoir un ou une homéopathe.

Médicaments homéopathiques fréquemment utilisés lors de blessures sportives

ARNICA MONTANA (arnica des montagnes)

Le médicament homéopathique utilisé lors de blessures le plus connu est l'arnica, plante de la famille des astéracées. Elle prospère sur les sols acides pauvres en calcaire dans les forêts de conifères ou sur les prairies de montagne non fertilisées. En raison de la surfertilisation et de la récolte intensive, l'arnica est devenue une plante rare. Elle est par conséquent protégée dans l'espace alpin. L'arnica est utilisée lors de contusions, d'ecchymoses, de courbatures, d'élongation, de ligaments déchirés, de coups, de bosses et autres blessures (sans plaies ouvertes).

BELLIS PERENNIS (pâquerette)

La pâquerette appartient, comme l'arnica, aux astéracées. On trouve les pâquerettes presque partout dans les prairies, les parcs et les jardins et sur les talus de chemin de fer. Bellis est très efficace lors de traumatismes des tissus profonds. Elle est utilisée lors de courbatures musculaires, après une surcharge sportive, lors de contusions du bout des doigts et des orteils, contusions et blessures liées à un choc ou un impact (notamment des organes abdominaux). Elle est aussi utile lors d'entorses du poignet ou de la cheville et pour traiter l'épicondylite.

RHUS TOXICODENDRON (sumac de Virginie)

Le sumac est originaire d'Amérique du Nord et appartient à la famille des anacardiaceae. Un contact cutané avec la plante peut provoquer une forte réaction allergique. Avec son aspect anodin et sa forte prolifération, le sumac de Virginie est la plante toxique la plus dangereuse d'Amérique. Rhus est efficace lors de blessures des tendons et des articulations, lors de foulures et d'entorses, d'élongation et de surmenage sportif.

Deux suggestions de lecture pour ceux qui souhaitent s'informer de manière approfondie sur le traitement des blessures sportives.



Soigner les blessures avec l'homéopathie

Ce guide détaillé et pratique explique comment soigner efficacement les blessures, qu'il s'agisse de blessures liées au sport, aux tâches ménagères, aux activités de loisirs ou professionnelles, ceci de manière alternative ou complémentaire à d'autres traitements.

Mohinder Singh Jus (2007)
Homöosana Verlag, Zoug (CH)
ISBN: 978-3-906407-09-8
CHF 47.00 (En allemand seulement)



Premiers soins en homéopathie

L'auteur travaille depuis plusieurs années sur l'utilisation de l'homéopathie en médecine urgentiste et a acquis une grande expérience dans ce domaine, notamment durant ses expéditions. Ce livre, qui s'adresse aussi bien aux homéopathes qu'au grand public, donne des conseils éclairés pour toutes les situations qui nécessitent des premiers soins rapides, y compris les blessures sportives.

Manuel Mateu i Ratera (à paraître au premier semestre 2018)
Editions narayana
ISBN: 978-3-944125-08-4
EUR 36,00

Les prix sont donnés à titre indicatif.



Le sportif de pointe de 28 ans mise sur une prise en charge intégrative pour réaliser son rêve olympique.

Du soutien au succès sportif

Interview d'Adrian Lehmann, marathonien suisse de Berne.

par Julia Fischer, Homéopathie Suisse

Homéopathie Suisse : Après une fracture de fatigue l'année dernière, vous laissez une période mouvementée derrière vous. Vous êtes maintenant de nouveau en tête et, au marathon de Berlin de septembre dernier, vous avez été sélectionné pour les Championnats d'Europe. Comment avez-vous été soutenu dans votre convalescence ?

Adrian Lehmann : Je suis suivi depuis longtemps par un médecin du sport et je me tourne également vers les méthodes complémentaires. Mon médecin est un médecin conventionnel mais je fais aussi appel à d'autres personnes pour mes traitements. Cette année mouvementée a également été l'occasion d'essayer de nouvelles formes de thérapies.

On peut le voir sur votre site internet, une grande équipe soignante collabore avec vous. Comment en êtes-vous arrivé là ?

La pratique d'un sport de haut niveau est généralement un long processus. J'ai débuté enfant dans un club d'ath-

létisme et essayé différentes disciplines sportives. Il s'est avéré que les longues distances me convenaient bien. Au fil du temps, le nombre d'entraînements a augmenté. Actuellement, j'effectue 12 séances de course par semaine, les entraînements sont devenus ma routine quotidienne. De nouveaux besoins sont apparus avec les efforts croissants imposés à mon corps. Pour moi, l'accompagnement sportif est comme un puzzle qui ne cesse de s'agrandir. Cela me permet d'accomplir ce sport d'élite en étant de plus en plus soutenu. Il est important de trouver ce qui est bon pour soi à un moment précis.

Voyez-vous la combinaison de différents traitements comme une chance ?

J'irais même plus loin : « C'est une nécessité ». Mon entraînement dépasse les 200 km par semaine. Sans régénération active, cela ne me serait pas possible. Avec le sport de pointe, j'ai développé un très bon ressenti de

mon corps. Je ressens ce qui peut m'aider et ce n'est pas toujours la médecine sportive classique.

Que conseillerez-vous à quelqu'un qui souhaite débiter un sport d'endurance ?

Cela dépend des besoins et de la motivation de la personne. Il faut d'abord réfléchir à ce que l'on veut atteindre avec une telle activité. Cela peut être simplement « J'ai besoin de bouger ». Si l'entraînement reste dans des limites raisonnables, un suivi médico-sportif n'est pas nécessaire. Mais un check-up complet peut être approprié. Si le niveau d'entraînement augmente, cela peut valoir la peine de déterminer quels traitements prophylactiques sont adaptés aux éventuels risques de blessures. Un joueur de longue date qui souhaite augmenter ses ambitions devrait en discuter avec son thérapeute. Je suis convaincu que l'on éviterait bien des blessures.

Quelle influence a votre entourage proche dans votre activité de sportif d'élite ? Comment le cadre de vie influence-t-il vos performances ?

C'est un facteur difficilement mesurable. Je pratique le sport par plaisir et conviction personnelle. Je suis devenu, avec le temps, un sportif de pointe, cela ne faisait pas partie de mes plans initiaux. Je poursuis maintenant de grands objectifs mais, sans le soutien de ma famille et de mes collègues de course, je ne serais jamais allé aussi loin. Les marathonien sont souvent considérés comme des sportifs solitaires. Mais cela aurait été extrêmement difficile voire impossible pour moi de le faire sans mon équipe. Le soutien est essentiel. Et dans la société le sport rend plus heureux.

CONTACT : www.adrianlehmann.ch



L'homéopathie agit rapidement

Beaucoup de mes patientes et patients bougent volontiers, font du sport pendant leurs loisirs ou du sport de compétition. Une blessure est toujours malvenue.

Docteur Gisela Etter Kalberer, spécialiste en médecine interne générale, membre de la FMH, attestation de formation en homéopathie SSMH, présidente de la Société suisse des médecins homéopathes et de l'Union des sociétés suisses de médecine complémentaire, chargée de cours au sein de la SSMH Academy

Un père de famille sportif s'était foulé la cheville lors d'une marche en forêt. La cheville a rapidement enflé jusqu'à ressembler à un ballon et mon patient souffrait de fortes douleurs. Il ne voulait pas se laisser examiner ou manipuler. Je l'ai traité à l'aide de médicaments homéopathiques : après un quart d'heure, les douleurs et l'enflure ont rapidement diminué. Je l'ai laissé repartir avec un bandage de stabilisation de la cheville. Le patient n'a manqué aucun jour de travail, n'a pas eu besoin d'autres médicaments et a pu reprendre le sport après trois semaines déjà.

Une sportive de compétition, que je suis depuis longtemps, m'a contactée après un accident de voiture. Elle souffrait de douleurs croissantes à la nuque et à la tête qui s'amplifiaient lors de tout contact, mouvement ou vibration. La patiente était en état de choc

mais ne voulait pas être hospitalisée, elle voulait seulement dormir... J'ai réussi à la persuader de prendre un médicament homéopathique de sa pharmacie de ménage et de se rendre à l'hôpital pour un contrôle. Le diagnostic fut le suivant : commotion cérébrale et coup du lapin. Elle s'est rétablie exceptionnellement rapidement, sans autre traitement médicamenteux. Elle a pu reprendre ses études après trois jours, s'entraîner sans douleurs après dix jours et elle a participé à une compétition quatorze jours plus tard.

Dans ces deux cas de figure, l'homéopathie a conduit à une récupération complète et surtout durable. Cela m'impressionne toujours de constater à quel point l'homéopathie peut guérir rapidement, même des blessures, par rapport à la médecine conventionnelle !

Même les footballeurs

par Julia Fischer, Homéopathie Suisse

Les footballeurs professionnels ne courent pas uniquement après le ballon rond. Ils apprécient aussi les globules, notamment pour traiter les blessures musculaires et articulaires. Le docteur Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt, médecin de l'équipe nationale allemande de football, a confirmé dans la revue allemande des médecins qu'il travaillait avec des médicaments homéopathiques et que, pour ce faire, il utilisait une vaste thérapie.

Ce médecin n'est pas le seul à avoir cette approche : d'après un sondage en ligne du journal allemand Spiegel, 90% des médecins des équipes allemandes de footballeurs professionnels utilisent des médicaments homéopathiques. Cette volonté d'avoir recours aux méthodes thérapeutiques douces ne vient pas seulement des médecins : « Toute une série de joueurs me demandent régulièrement ce type de médicaments », précise le Dr Müller-Wohlfahrt.

Les sportifs professionnels apprécient le fait que la prise de médicaments homéopathiques fonctionne sans effets secondaires et qu'ils ne figurent pas sur les listes des substances dopantes. Car par exemple les préparations à base de cortisone doivent être approuvées par l'agence nationale antidopage et elles ne peuvent être utilisées que dans des cas exceptionnels. Des premiers soins rapides faisant appel à la médecine conventionnelle ne sont ainsi souvent pas possibles alors que l'homéopathie peut être utilisée en tout temps, sans autorisation préalable. Le score est clair : 1 à 0 pour l'homéopathie.

Homéopathie Suisse

Case postale 817, 3000 Berne 8
Téléphone : 031 306 20 20
www.homoeopathie-suisse.org
info@homoeopathie-suisse.org
Compte postal : 30-24221-7

Homéopathie Suisse est une organisation de patients pour l'homéopathie en Suisse. Elle informe de manière globale, transparente et avec qualité sur la médecine douce qu'est l'homéopathie – méthode éprouvée depuis plus de 200 ans. Homéopathie Suisse défend les intérêts de ses membres dans le domaine public et politique.

ACTUEL – Numéro 12/Décembre 2017

Brochure destinée aux membres d'Homéopathie Suisse. Paraît semestriellement (en allemand et en français). Tirage global : 3600 exemplaires. Rédaction : Comité d'Homéopathie Suisse. Impression : Vögeli AG, Langnau