

Numéro 24/Décembre 2023

FOCUS: Homéopathie et responsabilité individuelle

Chère lectrice, cher lecteur,

Pour ce numéro d'ACTUEL, nous avons eu le plaisir de nous entretenir avec la coprésidence de l'Association Suisse d'Homéopathie au sujet de l'association et du thème de la responsabilité individuelle. Rahel Häfeli et Rémy Schnell nous ont expliqué que l'Association Suisse d'Homéopathie (ASH), en tant qu'association professionnelle, était exclusivement compétente pour les homéopathes étudiants et praticiens. L'objectif de l'association est d'offrir des conditions de travail satisfaisantes et sûres. Elle s'engage également de manière générale pour l'homéopathie en Suisse et sert volontiers de centre d'information.

L'association est actuellement préoccupée par le manque de personnel qualifié. Les homéopathes formés exercent certes leur métier avec passion jusqu'à la retraite, mais il n'y a pas assez de relève. La voie de formation actuelle avec l'examen professionnel supérieur d'homéopathie (EPSH) est exigeante et coûteuse. Mais elle a aussi revalorisé la profession. Les homéopathes disposent d'une solide formation médicale de base et font office de premier contact dans le système de santé.

Dans cet interview, nous discutons du rôle des professionnels de la santé et des possibilités d'automédication.

Nous vous souhaitons une bonne lecture.

Fabienne Gigandet  
Co-présidente Homéopathie Suisse



Source: Bruno, Pixabay

## Homéopathie et responsabilité individuelle

La co-présidente Rahel Häfeli et le co-président Rémy Schnell de l'Association Suisse d'Homéopathie expliquent dans cette interview avec ACTUEL ce qu'ils entendent par responsabilité individuelle, quelles sont les limites de l'automédication et ce qu'il faut absolument avoir chez soi pour ce faire.

Texte et interview: Homéopathie Suisse

Que signifie pour vous la responsabilité individuelle et quel est le rapport avec l'homéopathie?

*Rahel Häfeli:* La responsabilité individuelle des patients est à mon avis très importante dans le domaine médical. Chaque personne est responsable de sa propre santé. Cette responsabilité ne peut et ne doit être déléguée ni à un médecin alternatif ni à un médecin conventionnel. Je pense que nos patientes et patients partagent ce point de vue. On ne se lance pas dans un traitement homéopathique par hasard, nos patients nous consultent de manière ciblée et autodéterminée.

*Rémy Schnell:* C'est aussi lié à notre système de santé. La médecine alternative est en grande partie couverte par l'assurance complémentaire, sauf si elle est pratiquée par un médecin conventionnel, auquel cas c'est l'assurance de base



qui paie. Or, il y a de moins en moins de médecins qui pratiquent la médecine alternative. Cela signifie que nos patients prennent généralement leurs responsabilités dès le choix de leurs prestations d'assurance et souscrivent, si possible, une assurance complémentaire. Une partie des coûts est alors prise en charge par l'assurance maladie, l'autre partie étant payée par les personnes elles-mêmes. La patiente ou le patient est en outre activement impliqué.e dans le processus de traitement. Cela est également lié à la responsabilité individuelle.

Que signifie la responsabilité individuelle pour les patients ? Cela a-t-il changé au cours des dernières années ?

*Rahel Häfeli :* La demande en médecine alternative augmente de manière générale. C'est l'avis de nombreux praticiens en médecine naturelle. Une explication possible pourrait être que les gens prennent davantage leurs responsabilités et souhaitent donc davantage travailler sur leur santé par le biais de la médecine alternative.

*Rémy Schnell :* D'une part, après la pandémie de Covid, un changement a eu lieu avec le Covid long. On a davantage essayé de trouver des solutions de médecine alternative. D'autre part, nous pouvons également observer que de nombreuses personnes sont mises sous pression par la situation financière et envisagent de résilier leur assurance complémentaire. Elles ne veulent pas s'engager volontairement dans une voie de médecine alternative qui les obligerait à payer en plus. On commence à se demander où l'on peut faire des économies. Même si cela n'est pas bénéfique pour sa propre santé.

Quelle est votre position sur l'automédication ?

*Rémy Schnell :* Pour moi, l'automédication fait partie de la responsabilité individuelle. Mais c'est un sujet délicat. Si une personne a quelques notions d'homéopathie et de médicaments qui lui font du bien, rien ne s'y oppose à mon avis. Mais il faut faire attention : il y a toujours des per-

sonnes qui, en cas d'échec du traitement, rejettent la faute sur l'homéopathie. Il faut plutôt admettre que l'on n'y arrive pas soi-même et demander le soutien d'un spécialiste. *Rahel Häfeli :* Si une personne n'est pas sûre ou n'a pas réussi avec le remède utilisé, elle devrait demander conseil à un naturopathe. Cela vaut en particulier pour les maladies plus graves ou les troubles chroniques. Je ne les traiterais pas non plus moi-même. En tant que personne concernée, on n'a pas l'objectivité nécessaire pour voir tous les symptômes importants. Il est important que quelqu'un d'extérieur pose un diagnostic.

En combien de temps une amélioration devrait-elle se faire sentir ?

*Rémy Schnell :* L'effet se fait sentir très rapidement. En cas de symptômes aigus comme la toux ou les problèmes gastriques, l'amélioration devrait être perceptible en quelques heures. Si cette amélioration ne se produit pas, il convient de consulter un spécialiste. Il en va de même si l'amélioration est de courte durée et que l'état s'aggrave ensuite. Un spécialiste peut en outre identifier plus facilement la cause des symptômes.

*Rémy Schnell :* Grâce au titre de naturopathe avec diplôme fédéral et aux compétences professionnelles ainsi acquises, nous sommes aujourd'hui un premier point de contact dans le domaine de la santé. Cela signifie qu'il n'est pas nécessaire d'aller d'abord chez le médecin de famille, on peut aussi aller directement chez l'homéopathe.

*Rahel Häfeli :* Le naturopathe a la responsabilité d'évaluer si les troubles peuvent être traités ou si le patient doit être orienté vers un service d'urgence ou un cabinet de médecine conventionnelle. Dans l'idéal, les homéopathes et les médecins traditionnels travaillent main dans la main pour le bien des patients.

Où obtenir les connaissances nécessaires à l'automédication ?

*Rahel Häfeli :* Il existe différents cours de pharmacie familiale proposés par différents fournisseurs. Il existe en outre des livres très précieux. Je demanderais conseil à mon homéopathe ou à une droguerie. L'homéopathe traitant peut également donner des recommandations concernant le dosage approprié.

*Rémy Schnell :* Pour beaucoup, il s'agit d'un processus. Je conseille généralement à mes patients d'avoir une pharmacie à la maison et je leur donne des conseils sur ce qui leur conviendrait le mieux. Ils peuvent ensuite m'appeler ou m'envoyer un message, et je peux leur expliquer quel médicament prendre. Avec le temps, ils apprennent ainsi à percevoir leurs symptômes et à les décrire. C'est une question d'entraînement. Au début, il faut poser une dizaine de questions mais, au bout d'un certain temps, on reçoit un rapport complet qui permet de recommander directement

un médicament précis de la pharmacie familiale.

*Rahel Häfeli* : Je le vis aussi de cette manière. Au début, mes patientes et patients m'appellent souvent pour me poser des questions, puis ils finissent par seulement me parler de ce qu'ils ont pris ou donné à leurs enfants.

Que faut-il avoir chez soi ?

*Rémy Schnell* : Il faudrait avoir une pharmacie homéopathique. Elle doit contenir des médicaments pour les situations aiguës. Pour les mesures d'accompagnement comme les enveloppements, les compresses ou les bains de pieds, que je recommande toujours, on a généralement déjà tout chez soi. Mais pour les cataplasmes plus spécifiques, il existe aussi des kits de cataplasmes que l'on peut acheter.

*Rahel Häfeli* : Je recommanderais vivement un bon livre sur les remèdes naturels et sur l'homéopathie. Quand on est malade, on n'a généralement pas l'énergie de passer des heures à effectuer des recherches sur Internet. Il est alors plus facile de se référer à un livre.

Un grand merci pour cet entretien.

## Portraits



Rahel Häfeli, co-présidente de l'Association Suisse d'Homéopathie (ASH), est naturopathe et titulaire d'un diplôme fédéral en homéopathie. Infirmière de formation, elle a suivi une formation d'homéopathe à l'ANHK (académie de naturopathie) à Bâle et a passé l'examen suisse d'homéopathie (ESH)

en 2008. Depuis 2009, elle dirige son propre cabinet à Döttingen, dans le canton d'Argovie.



Rémy Schnell, co-président de l'Association Suisse d'Homéopathie (ASH), est informaticien de formation et est venu à l'homéopathie par des chemins détournés. En été 2009, il a terminé sa formation en homéopathie classique de Zurich à la SkHZ (école d'homéopathie classique) et depuis 2019,

il est également naturopathe avec un diplôme fédéral dans la spécialité homéopathie. Il travaille depuis 2009 dans son propre cabinet à Zurich.

## Responsabilité individuelle – Celui qui tombe malade est-il fautif ?

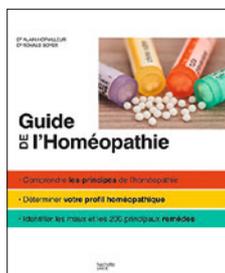
Auteur : Homéopathie Suisse



Avec le développement de l'individualisation, notre conscience en matière de santé et la recherche du bien-être et de l'optimisation des performances ont fortement augmenté. Un marché d'applications de fitness, d'offres sportives, de cours de pleine conscience, de compléments alimentaires, de podomètres et de traqueurs de sommeil nous fait croire que notre santé physique et psychique dépend uniquement de nos efforts et de notre discipline. Il ne faut pas oublier que cette focalisation sur un mode de vie sain offre des opportunités lucratives à différents secteurs économiques, la santé devenant un business.

Le fait que nous nous efforcions tous de manger équilibré, de faire suffisamment d'exercice et de traiter notre corps avec attention est important et prévient, du moins en partie, de nombreuses maladies. Mais ce n'est jamais une garantie de vie saine. Cela donne une fausse sécurité si l'on pense avoir sa propre santé entièrement entre ses mains. Non seulement ce n'est pas vrai, mais cela entraîne également des difficultés pour les personnes malades, car elles se sentent fautives. Cela peut avoir pour conséquence que non seulement nous, en tant que société, mais aussi notre système de santé et de sécurité sociale, n'offrent pas suffisamment de soutien et que les personnes doivent lutter non seulement contre leur maladie, mais aussi contre la stigmatisation sociale. Nous ne devons pas l'oublier dans le débat sur la responsabilité individuelle.

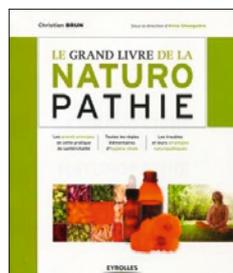
## Guide de l'Homéopathie de Dr Alain Horvilleur



Hachette Sante, 2016,  
EAN 2013964757

L'homéopathie est une méthode thérapeutique à la fois préventive et curative. Elle repose sur l'idée que l'être humain forme un tout et qu'il doit être soigné dans sa globalité et non dans les limites d'une pathologie spécifique. En tenant compte de toutes nos composantes physique, physiologique, psychique, héréditaire, chacun d'entre nous présente un « terrain » qu'il s'agit d'identifier pour mieux prévenir les maladies. Reconnue par l'Ordre des médecins et enseignée à l'université, l'homéopathie constitue une médecine complémentaire à l'efficacité reconnue, dépourvue d'effets secondaires. Cet ouvrage est la référence absolue dans cette discipline depuis plus de trente ans grâce à l'expertise du Dr Alain Horvilleur. Cette édition a été entièrement mise à jour par le Dr Ronald Boyer, homéopathe clinicien et enseignant aux États-Unis.

## Le grand livre de la naturopathie de Christian Brun



Eyrolles, 2011,  
EAN 9782212548037

La naturopathie, hygiène de vie, suscite des intérêts croissants auprès d'un public de plus en plus large. Figure incontournable dans ce domaine, Christian Brun nous livre ici ses connaissances, tant théoriques que pratiques. Comment fonctionne notre organisme? Que faire pour l'aider à s'équilibrer harmonieusement? En quoi les quatre piliers constitués par l'alimentation, la psychologie-relaxation, l'hydrothérapie et les exercices peuvent-ils contribuer à améliorer notre état de santé/vitalité? Comment éviter et prévenir les troubles respiratoires, digestifs, rhumatismaux, nerveux, dermatologiques, circulatoires... les plus courants? Ce livre expose, outre les grands principes fondateurs de la naturopathie, les meilleures stratégies naturopathiques à adopter. Pratique grâce à son système d'onglets, concret et détaillé, il apporte ainsi des réponses simples et claires, sans ambiguïté et sans artifice.

## Ma bible de la naturopathie de Charlotte Jacquet



LEDUC, 2023,  
EAN 9791028529840

La santé est notre capital le plus précieux, le fondement essentiel de notre bien-être global. Pour la préserver, de nombreux moyens naturels nous sont offerts, nous permettant de maintenir notre vitalité ou de retrouver cette harmonie perdue. C'est dans cette optique que Charlotte Jacquet a décidé de partager les bases de la naturopathie contemporaine, une approche qu'elle explore quotidiennement lors de ses consultations.

- Les principes fondamentaux de la naturopathie
- La boîte à outils du naturopathe
- L'abécédaire des pathologies de A à Z et leurs solutions naturo
- La naturothèque familiale

## Homéopathie Suisse

Case postale 817, 3000 Berne 8  
Téléphone: 031 306 20 20  
[www.homeopathie-suisse.org](http://www.homeopathie-suisse.org)  
[info@homeopathie-schweiz.org](mailto:info@homeopathie-schweiz.org)  
IBAN CH75 0900 0000 3002 4221 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 24/Décembre 2023  
Brochure destinée aux membres d'Homéopathie Suisse. Paraît semestriellement (en allemand et en français). Tirage global: 2400 exemplaires  
Rédaction: Homéopathie Suisse  
Impression: Mastra Druck AG, Urtenen-Schönbühl