



La prévention *estivale*

Docteur en pharmacie, Ludivine Cheik, Channay-sur-Lathan (37)



Ah l'été ! Bien que l'idée d'une prévention estivale nous semble bien lointaine et peu claire dans ce contexte si particulier, nous nous devons pour notre bien être de nous évader, de rêver et donc de se projeter pourquoi pas sur une terrasse, face à la mer, verre à la main venant accompagner quelques huîtres doucement iodées...

Définissons ensemble le terme de prévention : ensemble de mesures pour lutter contre certains risques. La question suivante va alors se poser naturellement à notre esprit : quels sont les risques de l'été ?

L'été rime avec soleil, chaleur, déjeuners et dîners en terrasse, pique-niques en forêt, activités plein-air et surtout c'est au sein de cette belle saison que la plupart d'entre nous prennent des vacances ! Les vacances, c'est l'occasion tant attendue pour certains de randonner en nature, de lézarder sur le sable, de se baigner dans les eaux apaisantes et vivifiantes d'un lac de montagne ou de l'océan... que cela soit chez soi ou plus loin si les vacances sont dédiées au voyage.

Toutes ces situations réjouissantes sont destinées à nous procurer de la joie, de la sérénité, de la nouveauté, de l'aventure mais cachent aussi la possibilité de survenue de petits ou gros tracas selon le climat, l'environnement et le terrain de chacun. Il est donc important de mettre en place une prévention adaptée à l'aide de mesures intégrant à la fois l'hygiène de vie, le respect de certaines règles pratiques et l'emploi de thérapeutiques le plus possible tournées vers la naturalité et le respect de l'organisme. L'homéopathie de par son innocuité et sa polyvalence dans le soin (actions préventives, curatives et personnalisées), doit être conseillée à tous en première intention.

Nous balayerons ainsi successivement les plus gros risques estivaux en proposant les thérapeutiques homéopathiques adéquates.

1) Homéopathie et risques liés au soleil

L'été rime déjà tout d'abord avec ensoleillement et chaleur (si la météo souhaite encore s'accommoder de la saisonnalité), ce qui conviendra plus ou moins à nos patients. **Sulfur** bouillonnera d'autant plus, cherchant le moindre recoin d'ombre, de fraîcheur tandis que **Psorinum** se réconfortera dans cette augmentation de thermostat mais cela sera-t-il suffisant pour le faire dévêtir ?

La saison estivale doit nous faire craindre alors les coups de soleil, insulations ou bien encore la lucite estivale qui touche environ 15% de la population. Son apparition se déclenche souvent dans les 12 à 72h après une exposition solaire prolongée. L'éruption, très prurigineuse et se présentant comme des petites papules érythémateuses, atteint le plus souvent le décolleté, les épaules et les membres. Le visage est respecté.

Depuis 1992, l'exposition au soleil est classée cancérogène pour l'homme par le CIRC, de par les UVA et les UVB. Deux types de cancer sont générés : les carcinomes cutanés (les plus fréquents et les moins graves) et les mélanomes cutanés (les plus graves pouvant vite donner naissance à des métastases). En 2017, on estime que le mélanome a touché 15404 personnes et a causé 1783 décès.

Il convient de rappeler que 2/3 des cancers de la peau et la majorité des coups de soleil/insolations sont dues à une exposition excessive et/ou imprudente au soleil ce qui signe une prise de risque volontaire et dans certains cas inconsciente des patients. Notre rôle est donc d'insister sur les conseils essentiels pour profiter du soleil sans danger :

- Éviter les heures d'exposition les plus chaudes soit entre 12h et 16h, peu importe la météo. En effet, l'intensité des rayons UV, mesurée par l'indice UV, n'est pas liée à la sensation de chaleur, mais à l'altitude, la latitude, la position du soleil, la réverbération des sols et la nébulosité (le rayonnement UV est maximal en absence de nuages mais la diffusion à travers une faible nébulosité peut augmenter son intensité de la même manière que la réverbération) ;
- Utiliser une crème solaire à l'indice de protection adaptée au phototype dans les quantités requises et en n'oubliant pas de renouveler les applications fréquemment ;
- Porter des vêtements clairs et couvrants ;
- Porter un chapeau et des lunettes de soleil ;
- Assurer une hydratation optimale ;
- Insister sur la protection des enfants, même à l'ombre, car une exposition excessive au soleil durant l'enfance est la principale cause de mélanome à l'âge adulte.

Si, malheureusement, un vilain coup de soleil pointe le bout de son nez malgré l'application des mesures préventives, prévoir **Belladonna 9CH** et **Apis mellifica 15CH** 3 granules toutes les deux heures, rythmées autour d'applications régulières d'un topique au choix parmi les propositions suivantes (à noter que le refroidissement au préalable des produits peut être intéressant pour bénéficier de l'action anti-inflammatoire du froid) : pommade au calendula, gel d'aloë vera, pommade Cicaderma® (remarquable synergie entre la TM de Calendula, Millepertuis et Achillée Millefeuille !) ou bien encore au plus simple une compresse imprégnée d'infusion de fleurs de matricaire ! **Cantharis** pourra venir compléter les deux souches précédentes si des phlyctènes sont visibles.

Pour prévenir la lucite, il est possible de préconiser le protocole suivant :

- **Hypericum perforatum 15CH** 1 dose par semaine 1 mois avant la période d'exposition

Hypericum perforatum pourra être éventuellement substitué par **Natrum muriaticum** si le type sensible s'y apprête : patient plutôt maigre (surtout au niveau de la moitié supérieur du corps), pâle, frileux, très fatigable physiquement et intellectuellement. La peau du visage est grasse, souvent acnéique avec éventuellement présence de dermite séborrhéique en bordure du cuir chevelu. Les lèvres sont sèches, fissurées, agressées souvent par de l'herpès (**Natrum muriaticum** constitue ainsi un bon traitement de prévention de lésions herpétiques ayant pour origine l'exposition solaire. Les épisodes pathologiques ont une périodicité fréquente alternant entre manifestations cutanées, muqueuses et

troubles comportementaux comme la dépression révélant une personnalité triste, découragée, inquiète aggravée par la consolation et le travail intellectuel.

Si malgré tout, il y a apparition de lésions cutanées : **Apis mellifica 15CH**, **Muriaticum acidum 5CH** et **Poumon histamine 15CH** 3 granules toutes les heures tant que les symptômes sont présents.

2) Homéopathie et allergies saisonnières

L'été, c'est également une situation climatique propice aux allergies saisonnières, assurant la continuité du printemps qui marque le départ de cette pathologie fort handicapante impactant des millions de français. Heureusement, si la prévention homéopathique a été commencée suffisamment en amont, les crises devraient se faire discrètes voire inexistantes. Néanmoins, enseignons la prudence aux patients en maintenant dans leur pharmacie quelques tubes granules au cas où...

Tout commence donc par une bonne prévention, démarrée de manière anticipée par rapport au calendrier pollinique (un mois avant environ), déterminé chaque année par le RNSA (Réseau national de surveillance aérobiologique) grâce à des capteurs volumétriques et des pollinariums, et disponible sur le site www.pollens.fr

Le protocole est le suivant :

Une dose de **Poumon histamine 15CH** alternée un dimanche sur deux avec une dose de **Pollens 30CH**, durant toute la période à risque.

Si le protocole est pris en cours de saison, privilégier au départ une prise quotidienne des mêmes souches sous forme de granules à raison de 5 granules/jour.

Si une crise survient, prendre toutes les 2h, 3 granules de la souche adaptée aux symptômes :

Apis mellifica 15CH : œdème de la muqueuse nasale.

Poumons histamine 15CH : modulation de la réaction allergique.

Allium cepa : écoulement nasal clair abondant et irritant, aggravé en chambre chaude mais amélioré au grand air.

Aralia racemosa : écoulement clair, aqueux, irritant souvent provoqué par les courants d'air.

Naphtalinum : écoulement abondant, très excoriant, avec des éternuements et un larmolement irritant.

Euphrasia officinalis : écoulement nasal clair non irritant et écoulement oculaire irritant.

Sabadilla : éternuements en salve, démangeaison du voile du palais et hypersensibilité à l'odeur des fleurs.

Kalium iodatum : écoulement clair à jaunâtre, douleur des sinus frontaux.

3) Homéopathie et risque de piqûres ou morsures

L'été, c'est également l'arrivée des insectes piqueurs et le risque de rencontrer d'autres animaux susceptibles de nous faire du mal de type méduses ou oursins lors d'une baignade ; ou vipères à l'occasion d'une randonnée !

Certaines de ces agressions peuvent être le point de départ de transmission de maladies comme la dengue, le zika, le chikungunya ou bien encore la maladie de Lyme.

Rappelons les mesures essentielles pour diminuer le risque de piqûre ou morsure :

- Utiliser une solution répulsive pour la peau et les vêtements quand c'est possible.
- Utiliser un traitement adapté en cas de risque paludéen.
- Port de chaussures et vêtements couvrants.
- Elimination aux alentours du domicile des eaux stagnantes et débroussaillage des herbes hautes.
- En nature, respecter les chemins et éviter de soulever pierres et tas de bois.

En homéopathie, la prise quotidienne de **Ledum palustre 5CH** viendra compléter ces mesures. Cette souche a en effet le rôle de rendre notre peau moins vulnérable aux piqûres de moustiques. A ce propos, existe-t-il réellement des peaux dites « à moustiques » ? Oui, il semblerait en effet que ces derniers soient effectivement sensibles aux odeurs corporelles liées directement au microbiote cutané qui demeure propre à chacun.

Soulevons également le côté anxiogène lié aux piqûres d'insectes. Certains de nos patients les redoutent au point de quitter la table d'un repas convivial, en gesticulant ou en poussant des cris, effrayés à l'idée de sentir ces hyménoptères effleurer leur peau ou pire encore les piquer ! Nous pourrions d'ores et déjà penser au rôle de **Gelsemium 15CH** dans ces stress aigus d'anticipation voire **Aconit 1** dose en **15CH** si la peur laisse place à la panique !

En cas de piqûre, prévoir :

Calendula TM : application systématique pour apaiser, cicatriser et désinfecter.

Apis mellifica 15CH 3 granules toutes les 15 minutes pour diminuer l'œdème qui est amélioré par le froid.

Urtica urens 5CH : mêmes modalités que Apis mais l'œdème n'est pas amélioré par le froid.

Poumon histamine 15CH : 3 granules toutes les heures pour diminuer le prurit et freiner la réaction allergique.

Tarentula cubensis 9CH : lésion indurée, douloureuse, à l'aspect ecchymotique.

4) Homéopathie et vacances

L'été nous évoque également de manière assez spontanée les vacances ! Mais que signifie réellement l'expression être en vacances ? D'un point de vue littéraire, il s'agit d'une période légale d'arrêt du travail. D'un point de vue médical, il s'agit d'un changement de rythme qui devrait être propice au repos de l'organisme. Qui dit changement, dit adaptation, plus ou moins réussie chez chacun d'entre nous. Certains patients n'arriveront pas à déconnecter psychologiquement du travail ce qui nuira à une certaine sérénité, d'autres couperont volontiers le cordon mais leur corps souffrira, exprimant des épisodes pathologiques systématiquement lors de périodes de repos... Ces transitions seront à appréhender à travers le type sensible du patient, qui pourra être prescrit en traitement de fond afin de permettre à l'organisme de s'acclimater à ce nouveau rythme.

Nouveau rythme qui impliquera sûrement une organisation différente au quotidien que le patient se doit peut être d'anticiper afin d'apprécier cette période de vacances estivales : « Dois-je prévoir un planning d'activités, si je suis plutôt tonique et déteste l'ennui ? Ou au contraire, est ce que je me laisse aller au gré du temps et de mon humeur ? Mon conjoint partage-t-il la même vision des choses ? Qui gardera les enfants ? Comment les occuper ? » Tant de questions dont les réponses orientent le bien être ressenti lors des vacances. Et faut-il encore se pencher sur le sujet au moment approprié afin de ne pas se laisser envahir pour ceux qui le redoutent, par la déception ou la frustration...

Dans notre thérapeutique, nous avons cette chance de pouvoir agir en fonction de notre patient selon sa personnalité physiologique et psycho-comportementale. Ainsi, nous pouvons imaginer aisément le ressenti lors des vacances de certains types sensibles, ce qui nous permettra de les soutenir en cas de difficultés traversées à l'occasion de cette période :

Arsenicum album sera méticuleux, précis sur son programme mais pourra subir les déboires de son angoisse généralisée, notamment par des brûlures, des insomnies entre 1 et 3h du matin...

Argentum nitricum sera paradoxalement freiné ou déçu par des erreurs bêtement commises, dans sa précipitation et son envie de tout faire vite. Déception pouvant s'accompagner d'éructions, brûlures d'estomac entretenues par une vive appétence pour le sucre.

Pulsatilla pourra souffrir d'un manque lié à la rupture sociale avec le travail surtout si le climat familial est mauvais. Elle aura besoin d'être sûre d'elle quant à ses besoins pendant les vacances, ce qui demandera un effort de concentration

au vu de l'extrême variabilité de ses sensations. De plus, il faudra surveiller ses éventuelles difficultés du côté du système digestif et circulatoire.

Nux vomica devra arriver à se déconnecter avec le travail de manière sereine sans que cela déclenche de vives colères ou des insomnies liées à la période de repos.

Natrum muriaticum souffrira bien sûr en cas d'exposition solaire prolongée ou si les vacances ont lieu sur le bord de mer. Eczéma, herpès, diarrhées peuvent alors faire leur apparition. Son avidité de rêveries solitaires lui fait craindre le contact avec l'autre. Attention donc aux bains de foule intempestifs qu'il peut subir indirectement pendant les vacances, lui ayant voulu une location tranquille loin de tout commerce, toute trace de vie humaine ; néanmoins il a dû se contenter de l'habituel village vacances avec son lot d'activités junior à senior chapotées par des animateurs endiablés et ses soirées karaoké qui viennent, comme une berceuse moderne, vous titiller les tympans jusqu'au milieu de la nuit...

Phosphorus devra canaliser son énergie afin de ne pas retomber trop vite et d'être fatigué dès le début des vacances. Il faudra également être vigilant quant aux excès alimentaires pour préserver son foie fragile.

Lycopodium devra profiter des vacances pour prendre l'air qui lui fait tant de bien et prendre confiance en lui. Cela permettra d'adoucir son côté autoritaire et pourquoi pas de calmer les troubles digestifs.

5) Homéopathie et activité sportive

Avoir des vacances, c'est donc avoir du temps pour soi à gérer selon les envies et obligations de chacun. Ce temps peut être par exemple dédié à l'activité sportive soit dans le cadre d'une continuité (aucun changement de rythme pour l'organisme) ou bien dans le cadre d'une initiation, d'une reprise ou d'une augmentation d'intensité et de fréquence par rapport au rythme habituel. Cette nouvelle mise en mouvement pour le corps implique une préparation et certaines règles afin d'éviter toute blessure intempestive pouvant ruiner les vacances !

Une alimentation équilibrée, une hydratation optimale ainsi qu'un cadencement (échauffement, temps d'activité adapté et progressif puis récupération) des séances sportives est nécessaire.

Et l'homéopathie dans tout ça ?

Arnica : à prendre quotidiennement pour prévenir blessures, fatigue et de manière plus régulière en cas de choc, blessure ou chute.

Arsenicum iodatum : adaptation du cœur à l'effort, prendre 3 granules par jour les premiers mois de la reprise sportive.

Cuprum arsenicosum : action globale sur le système artériel, prendre 3 granules par jour les premiers mois de la reprise sportive.

Sarcocollum acidum : en post effort pour éviter crampes et courbatures.

Cuprum metallicum : courbatures installées, douleur améliorée par la prise d'un peu d'eau froide.

Cantharis : prévention et traitement des ampoules.

Ruta graveolens : tendinite ou entorse.

Bryonia : douleur améliorée au repos, à la pression forte et aggravée au moindre mouvement.

Rhus toxicodendron : douleur aggravée au repos et améliorée au mouvement lent et continu.

6) Homéopathie et mal des transports

Dans la continuité des vacances, nous pouvons évoquer le voyage qui peut être à l'origine de certains troubles. Les premiers peuvent apparaître lors du trajet, connus sous le terme plus générique de « mal du transport » ou cinétose (ces troubles peuvent d'ailleurs persister tout le temps des vacances si la croisière est de mise). Ce dernier est dû à une réponse inadaptée du cerveau, liée à une opposition entre les informations fournies par les yeux et celles données par le vestibule. C'est le bateau qui provoque le plus cette affection, devant l'avion, la voiture, le car et le train.

Il est donc utile de prendre les devants en prenant les médicaments homéopathiques adaptés la veille, selon les symptômes et modalités spécifiques à chaque souche :

Cocculus indicus : nausées associées à des vertiges, une pâleur, améliorées par la chaleur.

Tabacum : nausées avec pâleur, améliorées par l'inspiration d'air frais.

Ipeca : nausées non soulagées par le vomissement, hyper salivation, langue propre.

Nux vomica : nausées soulagées par le vomissement, langue chargée.

Gelsemium : anxiété liée à l'anticipation des nausées.

Borax : peur des trous d'air en avion.

Aconit : avoir une dose en cas de crise d'angoisse liée au décollage de l'avion, aux turbulences, à la traversée d'une tempête en mer...

Argentum nitricum : peur du vide et de la hauteur en avion.

Ferrum phosphoricum : tendance aux otites barotraumatiques en avion.

Autres petites spécificités liées au voyage :

- Mal du pays : 1 dose de **Capsicum 30CH** dès l'arrivée.
- Nostalgie du retour : prendre 1 dose de **Sepia 15CH**.
- Décalage horaire : 1 dose avant l'aller et le retour de **Cypripedium pubescens en 9CH**.
- Excitation déclenchant une insomnie avant le départ : **Coffea cruda 9CH** 3 granules avant le coucher.
- Mal des montagnes : 1 dose de **Coca en 15CH** à l'arrivée.

7) Homéopathie et troubles du transit

Evoquons également les troubles du transit. En effet, le climat, le changement brutal d'alimentation ou tout simplement le fait de ne pas être chez soi peuvent entraîner selon chacun, constipation ou diarrhée !

Que prévoir alors dans sa trousse homéopathique ?

Constipation

Platina : constipation en dehors de chez soi.

Colon 8DH : à prendre en prévention, en démarrant la veille du voyage.

Magnesia muriatica : selles dures qui s'émiettent à la défécation.

Bryonia : selles très grosses, énormes et sèches. Sécheresse intense des muqueuses.

Opium : constipation sans envie, indolore.

Diarrhée

Podophyllum : diarrhée aqueuse abondante en jets, irritante, accompagnée de gaz et de douleurs.

Aloe : diarrhées involontaires faisant suite à des gaz.

Arsenicum album : diarrhées associées à des vomissements, associées à une altération de l'état général. Contexte de gastro entérite virale ou de toxi-infection alimentaire.

Veratrum album : diarrhées accompagnées de sueurs froides et de malaises.

China rubra : dans tous les cas pour mieux récupérer et limiter la fatigue.

8) Mise en pratique

Suggestion d'une trousse estivale adaptée à tous

Belladonna	China rubra
Apis mellifica	Cuprum metallicum
Arnica montana	Ruta graveolens
Arsenicum album	Poumon histamine
	Cocculine®

Cas de comptoir n°1

Alix, 26 ans, vient demander conseil pour son futur séjour en Crète. En effet, elle souhaite obtenir un traitement naturel pour les piqûres d'insectes plus efficace qu'une simple crème car chaque année elle est très sensible aux piqûres malgré les produits répulsifs : un œdème de taille importante se forme immédiatement et les démangeaisons sont tellement intenses qu'elle se gratte jusqu'au sang. Rien ne l'apaise à part des glaçons sur les piqûres.

Conseil :

Ledum palustre 5CH, 3 granules tous les jours pendant le séjour.

Si piqûre, prendre **Apis mellifica 15CH** et **Poumon histamine 15CH**, à raison de 3 granules toutes les 15 minutes, espacer avec l'amélioration des symptômes.

Cas de comptoir n°2

Mickaël, 36 ans, est surmené à son travail. Son rythme horaire effréné ainsi qu'un stress permanent lié à ses objectifs professionnels sont à l'origine d'une fatigue intense qu'il ressent dès le réveil. Il digère mal, se plaint de ballonnement douloureux juste après les repas. Néanmoins, le tableau digestif est amélioré s'il réduit sa consommation de café et s'octroie une petite sieste après le repas. Il part en vacances dans 3 jours et souhaiterait prendre des compléments alimentaires pour arriver à se détendre et mieux récupérer.

Conseil :

Association de vitamines et minéraux pendant 1 mois.

Magnésium à raison de 300mg/jour pendant 3 mois.

Eleuthérocoque : 1g de poudre de plante sèche le matin pendant 1 mois.

Kalium phosphoricum 9CH : 3 granules matin et soir pendant 10 jours.

Nux Vomica 9CH : 3 granules matin et soir pendant 1 mois.

BIBLIO

Pharmacologie et matière médicale homéopathique, D. Demarque, J. Jouanny, B. Poitevin et Y. Saint-Jean
L'homéopathie pour les nuls, Daniel Scimeca
La protection solaire, livret de formation conseil, Le moniteur des pharmacies
www.cancer-environnement.fr
www.ars.santé.fr
www.ameli.fr