

**THESE
POUR LE DIPLOME D'ETAT
DE DOCTEUR EN PHARMACIE**

**Soutenue publiquement le 6 octobre 2017
Par Mademoiselle GEORGE Justine**

**LE ROLE DU PHARMACIEN DANS LE CONSEIL EN HOMEOPATHIE ET
AROMATHERAPIE DANS LES MALADIES HIVERNALES**

Membres du jury :

Président : Madame SAHPAZ Sevser
Professeur de Pharmacognosie
Faculté de Pharmacie de Lille

Assesseur(s) : Madame RIVIERE Céline
Maître de conférences
Faculté de Pharmacie de Lille

Membre extérieur : Madame VUILLERMET Marie-Claude
Docteur en Pharmacie
Pharmacie de Fleurbaix



Faculté des Sciences Pharmaceutiques et Biologiques de Lille

3, rue du Professeur Laguesse - B.P. 83 - 59006 LILLE
CEDEX

☎ 03.20.96.40.40 - 📠 : 03.20.96.43.64

<http://pharmacie.univ-lille2.fr>



Université Lille 2 – Droit et Santé

Président : Professeur Xavier VANDENDRIESSCHE

Vice-présidents : Professeur Alain DUROCHER
Professeur Régis BORDET
Professeur Eric BOULANGER
Professeur Frédéric LOBEZ
Professeur Murielle GARCIN
Professeur Annabelle DERAM
Professeur Muriel UBEDA SAILLARD
Monsieur Ghislain CORNILLON
Monsieur Pierre RAVAUX
Monsieur Larbi AIT-HENNANI
Madame Nathalie ETHUIN
Madame Iona LEMAITRE

Directeur Général des Services : Monsieur Pierre-Marie ROBERT

Faculté des Sciences Pharmaceutiques et Biologiques

Doyen : Professeur Damien CUNY
Vice-Doyen, 1^{er} assesseur : Professeur Bertrand DECAUDIN
Assesseur en charge de la pédagogie Dr. Annie STANDAERT
Assesseur en charge de la recherche Pr. Patricia MELNYK
Assesseur délégué à la scolarité Dr. Christophe BOCHU
Assesseur délégué en charge des relations internationales Pr. Philippe CHAVATTE
Assesseur délégué en charge de la vie étudiante M. Thomas MORGENROTH

Chef des services administratifs : Monsieur Cyrille PORTA

Liste des Professeurs des Universités - Praticiens Hospitaliers

Civ.	NOM	Prénom	Laboratoire
Mme	ALLORGE	Delphine	Toxicologie
M.	BROUSSEAU	Thierry	Biochimie
M.	DECAUDIN	Bertrand	Pharmacie Galénique
M.	DEPREUX	Patrick	ICPAL
M.	DINE	Thierry	Pharmacie clinique
Mme	DUPONT-PRADO	Annabelle	Hématologie
M.	GRESSIER	Bernard	Pharmacologie
M.	LUYCKX	Michel	Pharmacie clinique
M.	ODOU	Pascal	Pharmacie Galénique
Mme	RENNEVILLE	Aline	Hématologie
M.	STAELS	Bart	Biologie Cellulaire

Liste des Professeurs des Universités

Civ.	NOM	Prénom	Laboratoire
M.	ALIOUAT	EI Moukhtar	Parasitologie
Mme	AZAROUAL	Nathalie	Physique
M.	BERTHELOT	Pascal	Onco et Neurochimie
M.	CAZIN	Jean-Louis	Pharmacologie – Pharmacie clinique
M.	CHAVATTE	Philippe	ICPAL
M.	COURTECUISSÉ	Régis	Sciences végétales et fongiques
M.	CUNY	Damien	Sciences végétales et fongiques
Mme	DELBAERE	Stéphanie	Physique
M.	DEPREZ	Benoît	Laboratoire de Médicaments et Molécules
Mme	DEPREZ	Rebecca	Laboratoire de Médicaments et Molécules
M.	DUPONT	Frédéric	Sciences végétales et fongiques
M.	DURIEZ	Patrick	Physiologie
M.	FOLIGNE	Benoît	Bactériologie
M.	GARÇON	Guillaume	Toxicologie
Mme	GAYOT	Anne	Pharmacotechnie Industrielle
M.	GOOSSENS	Jean François	Chimie Analytique
M.	HENNEBELLE	Thierry	Pharmacognosie
M.	LEMDANI	Mohamed	Biomathématiques
Mme	LESTAVEL	Sophie	Biologie Cellulaire
M.	LUC	Gerald	Physiologie
Mme	MELNYK	Patricia	Onco et Neurochimie
M.	MILLET	Régis	ICPAL
Mme	MUHR – TAILLEUX	Anne	Biochimie
Mme	PAUMELLE-LESTRELIN	Réjane	Biologie Cellulaire
Mme	PERROY	Anne Catherine	Législation
Mme	ROMOND	Marie Bénédicte	Bactériologie
Mme	SAHPAZ	Sevser	Pharmacognosie
M.	SERGHÉRAERT	Eric	Législation
Mme	SIEPMANN	Florence	Pharmacotechnie Industrielle
M.	SIEPMANN	Juergen	Pharmacotechnie Industrielle
M	TARTAR	André	Laboratoire de Médicaments et Molécules
M.	WILLAND	Nicolas	Laboratoire de Médicaments et Molécules

Liste des Maîtres de Conférences - Praticiens Hospitaliers

Civ.	NOM	Prénom	Laboratoire
Mme	BALDUYCK	Malika	Biochimie
Mme	GARAT	Anne	Toxicologie
Mme	GOFFARD	Anne	Bactériologie
M.	LANNOY	Damien	Pharmacie Galénique
Mme	ODOU	Marie Françoise	Bactériologie
M.	SIMON	Nicolas	Pharmacie Galénique

Liste des Maîtres de Conférences

Civ.	NOM	Prénom	Laboratoire
Mme	ALIOUAT	Cécile Marie	Parasitologie
M.	ANTHERIEU	Sébastien	Toxicologie
Mme	AUMERCIER	Pierrette	Biochimie
Mme	BANTUBUNGI	Kadiombo	Biologie cellulaire
Mme	BARTHELEMY	Christine	Pharmacie Galénique
Mme	BEHRA	Josette	Bactériologie
M	BELARBI	Karim	Pharmacologie
M.	BERTHET	Jérôme	Physique
M.	BERTIN	Benjamin	Immunologie
M.	BLANCHEMAIN	Nicolas	Pharmacotechnie industrielle
M.	BOCHU	Christophe	Physique
M.	BORDAGE	Simon	Pharmacognosie
M.	BOSC	Damien	Laboratoire de Médicaments et Molécules
M.	BRIAND	Olivier	Biochimie
Mme	CACHERA	Claude	Biochimie
M.	CARNOY	Christophe	Immunologie
Mme	CARON	Sandrine	Biologie cellulaire
Mme	CHABÉ	Magali	Parasitologie
Mme	CHARTON	Julie	Laboratoire de Médicaments et Molécules
M	CHEVALIER	Dany	Toxicologie
M.	COHELARD	Dominique	Biomathématiques
Mme	DANEL	Cécile	Chimie Analytique
Mme	DEMANCHE	Christine	Parasitologie
Mme	DEMARQUILLY	Catherine	Biomathématiques
Mme	DUMONT	Julie	Biologie cellulaire
Mme	DUTOIT-AGOURIDAS	Laurence	Onco et Neurochimie
M.	EL BAKALI	Jamal	Onco et Neurochimie
M.	FARCE	Amaury	ICPAL
Mme	FLIPO	Marion	Laboratoire de Médicaments et Molécules
Mme	FOULON	Catherine	Chimie Analytique
M.	FURMAN	Christophe	ICPAL
M.	GELEZ	Philippe	Biomathématiques
Mme	GENAY	Stéphanie	Pharmacie Galénique
M.	GERVOIS	Philippe	Biochimie
Mme	GOOSSENS	Laurence	ICPAL
Mme	GRAVE	Béatrice	Toxicologie
Mme	GROSS	Barbara	Biochimie
M.	HAMONIER	Julien	Biomathématiques
Mme	HAMOUDI	Chérifa Mounira	Pharmacotechnie industrielle
Mme	HANNOTHIAUX	Marie-Hélène	Toxicologie
Mme	HELLEBOID	Audrey	Physiologie
M.	HERMANN	Emmanuel	Immunologie
M.	KAMBIA	Kpakpaga Nicolas	Pharmacologie
M.	KARROUT	Youness	Pharmacotechnie Industrielle
Mme	LALLOYER	Fanny	Biochimie
M.	LEBEGUE	Nicolas	Onco et Neurochimie
Mme	LECOEUR	Marie	Chimie Analytique

Mme	LEHMANN	Hélène	Législation
Mme	LELEU-CHAVAIN	Natascha	ICPAL
Mme	LIPKA	Emmanuelle	Chimie Analytique
Mme	MARTIN	Françoise	Physiologie
M.	MOREAU	Pierre Arthur	Sciences végétales et fongiques
Mme	MUSCHERT	Susanne	Pharmacotechnie industrielle
Mme	NIKASINOVIC	Lydia	Toxicologie
Mme	PINÇON	Claire	Biomathématiques
M.	PIVA	Frank	Biochimie
Mme	PLATEL	Anne	Toxicologie
M.	POURCET	Benoît	Biochimie
M.	RAVAUX	Pierre	Biomathématiques
Mme	RAVEZ	Séverine	Onco et Neurochimie
Mme	RIVIERE	Céline	Pharmacognosie
Mme	ROGER	Nadine	Immunologie
M.	ROUMY	Vincent	Pharmacognosie
Mme	SEBTI	Yasmine	Biochimie
Mme	SINGER	Elisabeth	Bactériologie
Mme	STANDAERT	Annie	Parasitologie
M.	TAGZIRT	Madjid	Hématologie
M.	VILLEMAGNE	Baptiste	Laboratoire de Médicaments et Molécules
M.	WELTI	Stéphane	Sciences végétales et fongiques
M.	YOUS	Saïd	Onco et Neurochimie
M.	ZITOUNI	Djamel	Biomathématiques

Professeurs Agrégés

Civ.	NOM	Prénom	Laboratoire
Mme	MAYES	Martine	Anglais
M.	MORGENROTH	Thomas	Législation

Professeurs Certifiés

Civ.	NOM	Prénom	Laboratoire
M.	HUGES	Dominique	Anglais
Mlle	FAUQUANT	Soline	Anglais
M.	OSTYN	Gaël	Anglais

Professeur Associé - mi-temps

Civ.	NOM	Prénom	Laboratoire
M.	DHANANI	Alban	Droit et Economie Pharmaceutique

Maîtres de Conférences ASSOCIES - mi-temps

Civ.	NOM	Prénom	Laboratoire
M.	BRICOTEAU	Didier	Biomathématiques
Mme	CUCCHI	Malgorzata	Biomathématiques
M.	FRIMAT	Bruno	Pharmacie Clinique
M.	GILLOT	François	Droit et Economie pharmaceutique

M.	MASCAUT	Daniel	Pharmacie Clinique
M.	ZANETTI	Sébastien	Biomathématiques
M.	BRICOTEAU	Didier	Biomathématiques

AHU

Civ.	NOM	Prénom	Laboratoire
Mme	DEKYNDT	Bérengère	Pharmacie Galénique
M.	PEREZ	Maxime	Pharmacie Galénique

Faculté des Sciences Pharmaceutiques et Biologiques de Lille

3, rue du Professeur Laguesse - B.P. 83 - 59006 LILLE CEDEX
Tel. : 03.20.96.40.40 - Télécopie : 03.20.96.43.64
<http://pharmacie.univ-lille2.fr>

L'Université n'entend donner aucune approbation aux opinions émises dans les thèses ; celles-ci sont propres à leurs auteurs.

REMERCIEMENTS

A ma présidente et directrice de thèse,

Madame SAHPAZ,

Pour m'avoir fait l'honneur de diriger ce sujet et de présider ce jury.

Pour vos précieux conseils, votre patience, vos disponibilités et votre confiance.

Veillez trouver ici le témoignage de mon plus profond respect et de ma plus vive reconnaissance.

A Madame RIVIERE,

Pour m'avoir fait l'honneur d'accepter d'être membre de mon jury et de juger mon travail.

A Madame VUILLERMET,

Pour avoir aimablement accepté de participer à ce jury de thèse.

Mais surtout de m'avoir offert l'opportunité de travailler au sein de votre officine pendant mes études, et de m'avoir accompagné, encouragé et surtout formé tout au long de ces années.

Merci, également, de m'avoir permis de diffuser mes questionnaires auprès des patients de votre officine.

Cette thèse représente l'aboutissement de mes études de Pharmacie, c'est pourquoi je tiens à remercier toutes les personnes qui m'ont accompagné tout au long de mon parcours.

A mes parents,

Vous m'avez toujours soutenue et encouragée tout au long de mes études, vous avez cru en moi. Vous m'avez permis d'étudier tout en ayant un certain confort, sans ne jamais manquer de rien. Vous avez été au petit soin pour moi durant les périodes d'examens et vous m'avez surtout supportée pendant ces moments difficiles. Vous n'avez jamais douté de mes compétences.

Merci pour votre soutien, votre présence pendant toutes ces années.

Recevez tout mon amour.

A ma sœur,

Pour avoir contribué à la relecture et à la réduction des fautes d'orthographe au sein de cette thèse. Mais surtout pour avoir suivi avec beaucoup d'intérêts mes études et cru en ma réussite.

A mon chéri,

Pour m'avoir aidé à la réalisation de cette thèse, tu as sacrifié de ton temps pour regarder mon travail. Mais surtout de m'avoir supporté dans les moments difficiles, les périodes d'examens, tu savais me remonter le moral, me redonner confiance en moi. Tu as toujours cru en moi. Je te remercie pour ta patience. Maintenant les études sont finies, nous allons pouvoir profiter.

Merci de ta tendresse et de ton amour.

A toute ma famille et belle famille,

Merci pour votre soutien et votre présence en ce jour.

A mes amis de la Faculté,

Pour tous ces agréables moments passés ensemble, les petits messages d'encouragements lors de nos périodes de révisions. Merci pour votre soutien et votre présence durant toutes ces années. Que cette amitié persiste aussi longtemps que possible.

A l'équipe officinale de la Pharmacie de Fleurbaix,

Ce fut un réel plaisir de travailler avec vous. Vous m'avez beaucoup appris et permis de consolider ma formation. Merci d'avoir consacré de votre temps à mon apprentissage. Vous m'avez permis d'avoir confiance en moi, ce qui n'était pas gagné d'avance. C'est grâce à vous que j'exerce avec plaisir mon métier de Pharmacien.

Un grand merci pour tout.

Table des matières

Introduction.....	18
Partie I : Qu'est-ce que l'homéopathie ?	19
I. Définition.....	20
A. L'homéopathie.....	20
B. La pathogénésie.....	20
C. Les modalités	20
II. Les principes fondamentaux de l'homéopathie.....	21
A. La similitude.....	21
B. L'infinitésimalité	21
C. La globalité ou individualisation	21
III. L'histoire de l'homéopathie.....	22
A. Docteur Hahnemann	22
B. La naissance de l'homéopathie	22
C. Extension de l'homéopathie dans le monde	23
IV. Le médicament homéopathique	24
A. Définition et dénomination	24
B. Les différents types de médicaments homéopathiques	24
1. Les médicaments homéopathiques à nom commun.....	24
2. Les médicaments homéopathiques à nom de marque ou spécialités homéopathiques.....	25
C. Conditions de mise sur le marché et remboursement.....	25
D. Prescription du médicament homéopathique	26
V. Fabrication du médicament homéopathique	26
A. Les matières premières : les souches	27
1. Les substances d'origine végétale.....	27
2. Les substances d'origine animale.....	28
3. Les substances d'origine minérale et chimique	28
4. Les substances d'autres origines : les isothérapeutiques et biothérapeutiques.....	28
B. Préparation d'un médicament homéopathique	29
1. Les teintures mères	29
2. La dilution	30
3. La dynamisation	31
4. L'imprégnation	31
5. Le conditionnement	32
6. Le contrôle.....	32

VI.	Les différentes formes galéniques homéopathique	33
A.	Les principales formes	33
1.	Les granules et globules	33
2.	Les gouttes buvables	34
B.	Les autres formes	34
1.	Les poudres	34
2.	Les comprimés.....	34
3.	Les gels, les pommades et les crèmes.....	34
4.	Les sirops	34
5.	Les suppositoires	34
6.	Les soins dentaires	34
Partie II :	Qu'est-ce que l'aromathérapie ?	35
I.	Définition.....	36
A.	Aromathérapie.....	36
B.	Huile essentielle (HE).....	36
C.	Essence	36
D.	Hydrolat aromatique (HA)	36
E.	Huile végétale (HV)	37
II.	Découverte de l'Aromathérapie.....	38
A.	Un peu d'Histoire.....	38
B.	Le renouveau	38
C.	Naissance de l'aromathérapie scientifique	38
III.	Obtention des produits aromatiques	39
A.	Procédé d'extraction des huiles essentielles.....	39
B.	Procédé d'expression des huiles essentielles.....	39
C.	Quelques exemples de rendement	40
IV.	Les familles biochimiques.....	40
A.	Les terpènes.....	40
1.	Les monoterpènes (C10)	40
2.	Les sesquiterpènes (C15).....	42
B.	Les phénols	43
C.	Les mono/di/ sesqui-terpénols.....	44
1.	Les monoterpénols.....	44
2.	Les di- et sesquiterpénols.....	45
D.	Les aldéhydes.....	46
E.	Les esters	47

F.	Les éthers.....	48
G.	Les cétones	49
H.	Les oxydes.....	51
I.	Les lactones	52
J.	Les coumarines	53
K.	Les phtalides	54
V.	Les voies d'administration	55
A.	La voie orale.....	55
B.	La voie cutanée.....	55
1.	En application locale, frictions ou massages.....	56
2.	Dans le bain	56
C.	La voie respiratoire	56
1.	La diffusion	57
2.	Les inhalations.....	57
D.	Voie rectale.....	58
Partie III : Efficacité et toxicité de l'homéopathie et l'aromathérapie		59
I.	Efficacité de l'homéopathie	60
A.	Le mode d'action : les hypothèses	60
B.	Des études cliniques encourageantes	61
1.	IIPCOS-1.....	61
2.	IIPCOS-2	62
C.	La pratique homéopathique démontre son utilité : la preuve par EPI3	66
1.	Objectif de l'étude :.....	67
2.	Mise en place de l'étude	67
3.	Résultats de l'étude transversale	69
4.	Résultats des études de cohorte.....	70
5.	Discussion	72
6.	Conclusion	72
II.	Les limites de l'homéopathie	73
III.	Efficacité de l'aromathérapie	75
A.	Mécanisme d'action des huiles essentielles.....	75
B.	Comment choisir une huile essentielle de qualité ?	76
1.	L'étiquetage.....	76
2.	Origine, mode de culture et de récolte de la plante aromatique.....	78
3.	Analyses et contrôle en laboratoire	80
4.	Qualité du procédé d'obtention	81

5.	HE garantie 100% pure et naturelle	81
C.	Quelques preuves d'efficacité	82
1.	Intérêt des huiles essentielles dans les angines à <i>Streptococcus pyogenes</i>	82
2.	Etude clinique évaluant l'efficacité et la tolérance du spray Nasal Hypertonique Puressentiel®	85
3.	Utilisation des huiles essentielles à l'hôpital	86
IV.	Toxicité des Huiles essentielles	88
A.	Quelques chiffres.....	88
B.	Toxicité et effets indésirables.....	89
1.	HE photosensibilisantes	89
2.	HE dermocaustiques et irritantes pour les muqueuses.....	89
3.	HE hépatotoxiques	89
4.	HE néphrotoxiques.....	90
5.	HE neurotoxiques et abortives.....	90
6.	HE oestrogène-like	90
Partie IV :	La pratique officinale	91
I.	La pratique de l'homéopathie.....	92
A.	Le choix du médicament homéopathique.....	92
1.	Un interrogatoire précis du patient	92
2.	Le choix du bon traitement	92
B.	S'intéresser au patient.....	94
1.	La constitution du patient	94
2.	Le terrain ou la diathèse.....	96
II.	La pratique de l'aromathérapie	98
A.	Accompagner la délivrance d'une huile essentielle	98
1.	Le profil du patient	98
2.	Modalités de prise.....	101
B.	Prévenir et gérer les effets indésirables.....	102
Partie V :	Les principales maladies hivernales et les conseils du pharmacien en homéopathie et aromathérapie	104
I.	La gorge	105
A.	Le mal de gorge	105
1.	Définition.....	105
2.	Traitements homéopathiques.....	105
3.	Traitements à base d'huiles essentielles.....	107
B.	L'angine.....	107

1.	Définition.....	107
2.	Règles hygiéno-diététiques	108
3.	Traitements homéopathiques.....	108
4.	Traitements à base d'huiles essentielles.....	110
C.	Laryngite, trachéite, aphonie et enrrouement	112
1.	Définition.....	112
2.	Règles hygiéno-diététiques	112
3.	Traitements homéopathiques.....	112
4.	Traitements à base d'huiles essentielles.....	114
II.	Le nez.....	115
A.	La rhinite	115
1.	Définition.....	115
2.	Règles hygiéno-diététiques	116
3.	Traitements homéopathiques.....	116
4.	Traitements à base d'huiles essentielles	119
5.	Orienter vers le médecin	121
B.	La sinusite	121
1.	Définition	121
2.	Règles hygiéno-diététiques	122
3.	Traitements homéopathiques.....	122
4.	Traitements à base d'huiles essentielles.....	125
III.	La toux	127
A.	La toux sèche	127
1.	Définition.....	127
2.	Règles hygiéno-diététiques	128
3.	Traitements homéopathiques.....	128
4.	Traitements à base d'huiles essentielles.....	131
B.	La toux grasse	132
1.	Définition.....	132
2.	Règles hygiéno-diététiques	132
3.	Traitements homéopathiques.....	133
4.	Traitements à bases d'huiles essentielles	134
IV.	Les poumons.....	135
A.	La bronchite	135
1.	Définition.....	135
2.	Règles hygiéno-diététiques	135

3.	Traitements homéopathiques.....	136
4.	Traitements à base d'huiles essentielles.....	137
B.	La bronchiolite	138
1.	Définition	138
2.	Règles hygiéno-diététiques	139
3.	Traitements homéopathiques.....	139
4.	Traitements à base d'huiles essentielles.....	140
V.	Diarrhées et Gastro-entérite aiguë	141
A.	Définition	141
B.	Règles hygiéno-diététiques	142
C.	Traitements homéopathiques	142
1.	<i>Arsenicum album</i> , Anhydride arsénieux (AS ₂ O ₃).....	142
2.	<i>Aloe</i> , Aloes du Cap (<i>Aloe ferox</i>), Liliaceae	143
3.	<i>Aloe composé</i>	143
4.	DIARALIA®.....	143
5.	<i>Ipeca</i> et <i>Nux vomica</i> 9 CH.....	143
6.	<i>Cuprum metallicum</i> 9 CH.....	144
D.	Traitements à base d'huiles essentielles.....	144
VI.	La grippe	145
A.	Définition	145
B.	Règles hygiéno-diététiques	146
C.	Traitements homéopathiques	146
1.	La prévention hivernale	146
2.	L'état grippal déclaré.....	147
3.	La convalescence post-grippale	148
4.	Intérêt d'OSCILLOCOCCINUM®	149
D.	Traitements à base d'huiles essentielles.....	152
VII.	La fièvre	153
A.	Définition	153
B.	Règles hygiéno-diététiques	153
C.	Traitements homéopathiques	153
D.	Traitements à base d'huiles essentielles.....	154
Partie VI :	Enquête à l'officine	155
I.	La mise en place de l'enquête.....	156
A.	L'objectif	156
B.	La distribution des questionnaires	156

II. Les résultats de l'enquête	156
A. Profil de la population	156
B. L'homéopathie.....	157
C. L'aromathérapie	160
III. Conclusion de l'enquête	165
Conclusion	166
Bibliographie	167
Annexes	172

LISTE DES ABREVIATIONS

AMM : Autorisation de mise sur le marché

TM : Teinture mère

HA : Hydrolat aromatique

HV : Huile végétale

HE : Huile essentielle

Ig : Immunoglobulines

IgE : Immunoglobulines de type E

CI : Contre-indication

INSERM : Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale

DMS : Douleurs musculo squelettique

ORL : Oto-Rhino-Laryngologie

CH : Centre Hospitalier

CHRU : Centre Hospitalier Régional Universitaire

BPCO : Broncho Pneumopathie Chronique Obstructive

INTRODUCTION

L'utilisation des médecines dites « douces » est aujourd'hui, en constante augmentation. Les patients sont de plus en plus à la recherche de remèdes naturels. En effet, en ce qui concerne l'homéopathie, selon l'étude IPSOS réalisé en janvier 2012, 56% des français ont déjà utilisé l'homéopathie contre seulement 39% en 2004. Et 77% des Français considèrent que les médicaments homéopathiques devraient être prescrits plus souvent en premier recours. Quant à l'aromathérapie, des études statistiques récentes montrent que 80% de la population y a recours de façon plus ou moins importante. Ceci s'explique par les nombreux domaines d'utilisation des huiles essentielles : en cuisine, en relaxation et bien-être, dans les produits cosmétiques mais aussi à des fins thérapeutiques multiples et variés. De plus, la communication des médias de plus en plus importante sur les vertus des huiles essentielles augmente la demande des patients vis-à-vis de ces produits.

Attention, ce n'est pas parce qu'un produit est « naturel » qu'il est sans danger, sans toxicité, comme nous le rappelle la citation de Paracelse « Tout est poison et rien n'est sans poison ; ce qui fait le poison, c'est la dose ». C'est pourquoi, il est nécessaire d'utiliser des produits connus et de qualité médicale avérée, après s'être informé auprès de véritables professionnels. Le pharmacien aura donc un rôle essentiel pour conseiller les patients dans un domaine souvent sollicité : les pathologies hivernales. Cette thèse a pour objectif de démontrer le rôle du pharmacien en homéopathie et aromathérapie dans la prise en charge des maladies hivernales. Comment prendre en charge le patient en fonction de son profil, de ces symptômes? Comment consommer ces remèdes et avec quelles précautions d'emploi ?

La première partie de la thèse sera consacrée aux généralités de l'homéopathie (définition, principe de l'homéopathie, fabrication du médicament, formes galéniques...), la seconde aux généralités de l'aromathérapie avec notamment la description des familles biochimiques, essentielles au pharmacien pour encadrer l'utilisation des huiles essentielles correspondantes.

Ensuite, nous aborderons la question de l'efficacité et toxicité de ces deux médecines douces, pour ensuite se consacrer à la pratique officinale (profil du patient, choix du médicament...), puis à la prise en charge des différentes pathologies hivernales par le pharmacien (conseils en homéopathie et en aromathérapie).

Enfin, nous discuterons sur la place de l'homéopathie et des huiles essentielles à travers une étude effectuée auprès des utilisateurs.

PARTIE I :
QU'EST-CE QUE L'HOMÉOPATHIE ?

I. Définition [1,2]

A. L'homéopathie

L'homéopathie est une méthode thérapeutique qui repose surtout sur le principe de similitude, du grec *homoios* « semblable » et *pathos* « maladie », c'est-à-dire soigner par ce qui est semblable à la maladie. Elle consiste en effet, en l'administration à des doses très faibles ou infinitésimales, de substances susceptibles de provoquer, à des concentrations plus élevées, chez l'homme en bonne santé, des manifestations semblables aux symptômes présentés par le malade.

B. La pathogénésie

Les pathogénésies constituent une base de l'homéopathie. Elles constituent un ensemble de signes ou symptômes provoqués par une substance, sur plusieurs personnes en bonne santé.

Exemple : *Colocynthis*, qui produit des coliques à dose forte, les guérit à dose homéopathique.

C. Les modalités

Les modalités expriment les variations du symptôme sous l'influence d'événements de toute nature. Il s'agit généralement d'amélioration ou d'aggravation, plus significative. Un symptôme valorisé par des modalités précises devient un signe homéopathique.

Exemple : Une lombalgie, quelle que soit son étiologie, n'est pas un signe homéopathique. Mais une douleur lombaire aggravée l'après-midi, par la station debout et avant les règles, améliorée temporairement par le mouvement violent, oriente vers *Sepia officinalis*

La même lombalgie aggravée lors du déverrouillage matinal, réapparaissant le soir et redoublant par temps humide, doit recevoir *Rhus toxicodendron*.

La recherche des modalités est donc une démarche essentielle de l'interrogatoire pour effectuer un bon conseil homéopathique.

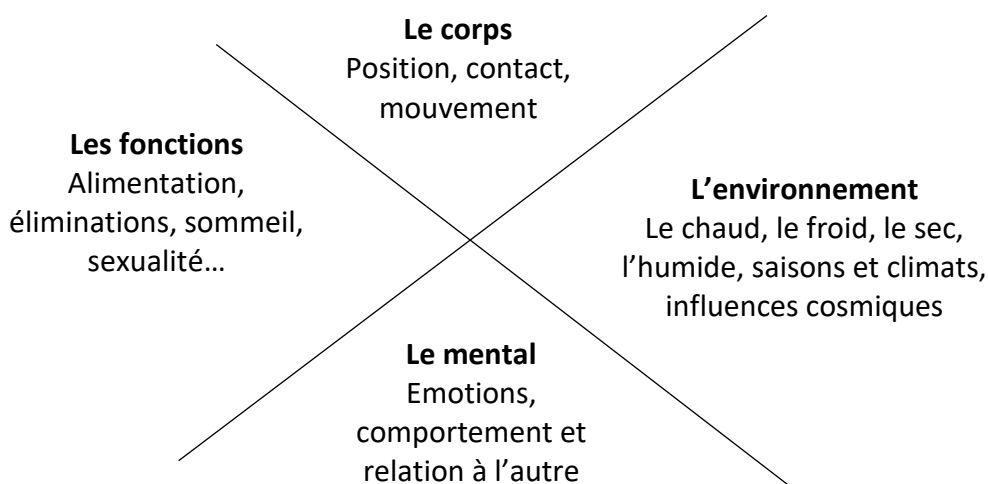


Figure 1 : Représentation des différentes modalités

II. Les principes fondamentaux de l'homéopathie [2]

L'homéopathie repose sur trois principes fondamentaux :

- La similitude
- L'infinitésimalité
- La globalité

A. La similitude

Elle a été définie par Hahnemann comme « toute substance capable d'induire à dose pondérale des symptômes pathologiques chez le sujet sain est susceptible, à dose très faible spécialement préparée, de faire disparaître des symptômes semblables chez un patient qui les présente ». Il a exprimé ce principe sous une forme latine : « *Similia similibus curantur* » (« Les semblables sont guéris par les semblables »).

L'exemple le plus classique pour expliquer ce principe est celui de la piqûre d'abeille. Si un individu se fait piquer par une abeille, il va ressentir une douleur vive, un gonflement (œdème) avec sensation de brûlure. Cette douleur est aggravée par l'application de chaud et améliorée par le froid. Par analogie, en homéopathie, devant un malade souffrant de douleur, accompagnée d'un œdème et calmée par application de froid, on utilisera *Apis mellifica*, médicament préparé à partir de dilution de l'abeille.

B. L'infinitésimalité

Les remèdes sont préparés par dilutions successives d'une substance active appelée « souche », désignée par son nom latin. Les souches homéopathiques proviennent de trois grands règnes : végétal, minéral et animal. Pour ne pas être toxiques, ces souches sont diluées selon la technique hahnemannienne ou selon la technique korsakovienne, qui seront détaillées par la suite. Chacune des dilutions successives a été suivie de nombreuses secousses du récipient appelées « dynamisation ».

C. La globalité ou individualisation

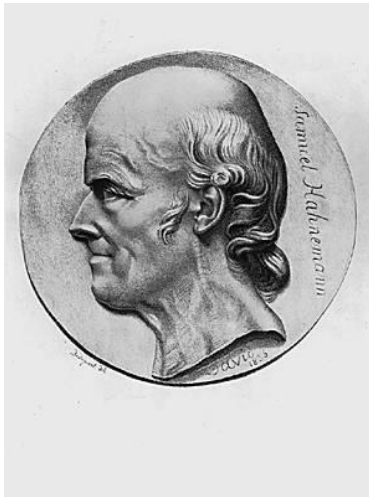
L'homéopathie appréhende globalement la personne et non uniquement les symptômes liés à la maladie. Elle ne soigne donc pas une maladie mais un malade. En plus des symptômes, il faut tenir compte :

- Des modalités : variations des symptômes
- Des causes ou causalités
- De la diathèse : modèle de relations entre des pathologies différentes. Elle introduit la dimension du temps dans la pathologie
- Du type de sensibilité et de la constitution : aspect morphologique et psychologique du patient.

III. L'histoire de l'homéopathie [3,4]

L'homéopathie a été mise au point au début du XIX^{ème} siècle par un médecin allemand, Christian Frédéric Samuel Hahnemann. C'est une méthode médicale qui soigne par ce qui est « semblable à la maladie », contrairement à la médecine classique qui, s'opposant aux réactions de défense du malade, est dite allopathique : du grec allos « autre ». Hahnemann n'est pas le premier à avoir constaté l'existence de ce qu'il a appelé « le principe de similitude », il a eu pour référence le célèbre médecin grec Hippocrate.

A. Docteur Hahnemann



Christian Frédéric Samuel Hahnemann naît le 10 Avril 1755 à Meissen en Saxe et meurt le 2 juillet 1843. Elève brillant de l'école latine des franciscains, son père, lui fait poursuivre ses études. Il suivra des études de médecine, d'abord à la faculté de Leipzig (1775) mais contrarié par un enseignement trop théorique, il rejoint celle de Vienne (1777) pour y recevoir un enseignement plus concret. Cependant, pour assurer son existence, il assure un travail de traducteur, de bibliothécaire et de médecin personnel.

En 1779, Hahnemann soutient à Erlangen sa thèse de docteur en médecine, *Considération sur les causes et les traitements des états spasmodiques*.

Portrait de Hahnemann [5]

B. La naissance de l'homéopathie

Insatisfait de son exercice médical, il se consacre à la traduction d'ouvrages scientifiques relatifs à la chimie (1784-1800) dans lesquels il annote et publie une trentaine d'articles.

Au cours de ses nombreuses traductions, en 1790, il est amené à réfléchir sur les propriétés du quinquina révélées par le Traité de matière médicale de l'Écossais William Cullen. Il fut très étonné de la thèse soutenue par Cullen : l'effet fébrifuge de l'écorce de quinquina serait dû à son action tonifiante sur l'estomac. Cette explication ne convient pas à Hahnemann. Un an auparavant, il avait traduit un ouvrage de physiologie écrit par le Suisse Albrecht Von Haller qui conseillait l'étude des médicaments en les faisant absorber par des sujets sains. Il est fortement possible que cette suggestion a plus ou moins fait son chemin dans l'esprit de Hahnemann.

Dans une note à la traduction de la Matière Médicale de Cullen, Hahnemann écrit : « ...je pris, durant plusieurs jours, à titre d'expérience, quatre drachmes de bon quinquina, deux fois par jour. Mes pieds et le bout de mes doigts devinrent d'abord froids ; je devins las et somnolent...bref tous les symptômes habituellement associés à la fièvre intermittente apparurent successivement, sans pourtant le réel frisson... »

Il en conclut que « l'écorce péruvienne, qui est utilisée comme remède contre la fièvre intermittente, agit parce qu'elle peut produire des symptômes similaires à ceux de la fièvre intermittente chez l'homme sain »

Ainsi, la loi de similitude de l'homéopathie venait d'être énoncée par Hahnemann.

De 1790 à 1796, Hahnemann expérimenta sur lui-même et les membres de sa famille les poisons les plus violents de son époque (aconit, arsenic, belladone, digitale...).

Parallèlement à ses recherches sur les effets des substances médicamenteuses chez l'homme sain, il soignait ses patients selon son nouveau principe : administrer au malade une substance médicamenteuse susceptible de produire chez l'homme sain un ensemble de symptômes le plus similaire possible à celui du malade.

Mais il reste un problème à résoudre, celui de la toxicité de certaines substances. C'est en 1799, lors d'une épidémie de scarlatine qu'il traitait avec de la Belladone que, confronté aux aggravations fréquentes de l'état des malades à la suite de la prise du remède, qu'il eut l'idée d'en réduire la quantité en le diluant. Non seulement il constata que les remèdes ainsi dilués conservaient toute leur efficacité mais aussi que leur puissance thérapeutique paraissait meilleure et leur durée d'action prolongée. C'est ainsi que naît le principe de l'infinitésimalité.

Il s'intéresse également à la prédisposition des individus à développer telle ou telle maladie, à leur fragilité et à leur sensibilité particulière : c'est ainsi que naît la notion de « type sensible ». Il précise la notion de maladie chronique miasmatique, ou diathèse, c'est-à-dire la façon dont les maladies se succèdent chez une même personne. De cette observation minutieuse naît une conception globale et totalement nouvelle de l'individu, qui prend en compte les réactions individuelles du malade. En 1810 paraît à Dresde, en Allemagne, la première édition de *l'Organon de l'art de guérir*, qui réunit les idées d'Hahnemann sur la médecine et expose sa méthode.

C. Extension de l'homéopathie dans le monde

Dès le début du XIX^{ème} siècle, les théories de Hahnemann furent connues dans le monde entier. Ainsi, l'homéopathie pénétra en Autriche et en Hongrie en 1817, au Brésil en 1818, en Italie en 1821, en Russie, Belgique, Angleterre mais encore en France et en Suisse en 1830 puis au Pays Bas et au Canada.

IV. Le médicament homéopathique [1,6]

A. Définition et dénomination

Le médicament homéopathique est défini par la réglementation en vigueur comme « tout médicament obtenu à partir de substances appelées souches homéopathiques, selon un procédé de fabrication homéopathique décrit par la pharmacopée européenne, la pharmacopée française ou, à défaut, par les pharmacopées utilisés de façon officielle dans un autre Etat membre de l'Union européenne. Un médicament homéopathique peut aussi contenir plusieurs principes. » (Cf. article L.5121-1 11° du Code de la Santé Publique).

La dénomination d'un médicament homéopathique comporte le nom de la souche, écrit en latin, suivi de la dilution exprimée en dilutions décimales (DH) ou centésimales (CH) hahnemanniennes.

Par exemple, une dilution de 1 CH correspond à une dilution au 1/100^e : 1 partie de la souche est diluée dans 99 parties de solvant. Une dilution de 2 CH correspond à 1 partie de la dilution 1 CH à nouveau diluée dans 99 parties de solvant, et ainsi de suite.

B. Les différents types de médicaments homéopathiques

On distingue deux types de médicaments homéopathiques : les médicaments homéopathiques à nom commun et les médicaments homéopathiques à nom de marque ou spécialités homéopathiques.

1. Les médicaments homéopathiques à nom commun

Ces médicaments sont fabriqués par les laboratoires homéopathiques. Ils sont vendus sous forme unitaire sous leur dénomination scientifique latine sans indication thérapeutique mentionnée sur le médicament, sans posologie et notice, conformément au principe selon lequel une souche peut correspondre à plusieurs symptômes et être prescrite pour des pathologies différentes. Ils se présentent selon des formes pharmaceutiques diverses : tubes granules à prises multiples, doses de globules à prise unique ou forme liquide. Ainsi, c'est au professionnel de santé de déterminer l'indication du médicament et sa posologie en fonction du patient.

Ces médicaments regroupent :

- **Les souches à nom commun** : il s'agit de médicaments composés d'une seule souche ayant subi une ou plusieurs dilutions.

Par exemple : *Arnica montana* 9CH granules



- **Les formules de prescriptions courantes** : il s'agit de médicaments composés d'une association de souches homéopathiques à une certaine dilution et préparés en série à l'avance par un laboratoire.

Par exemple : *Allium cepa composé* granules = *Allium cepa* + *Belladonna* + *Euphrasia officinalis* + *Mercurius dulcis* + *Hydrastis canadensis* + *Kalium bichromicum* + *Sambucus nigra* 3CH



- **Les préparations magistrales homéopathiques** : il s'agit de médicaments préparés selon une prescription médicale, destinée à un malade déterminé en raison de l'absence de spécialité pharmaceutique disponible disposant d'une AMM, extemporanément en pharmacie. Ces préparations peuvent être composées d'une seule ou plusieurs souches.

2. Les médicaments homéopathiques à nom de marque ou spécialités homéopathiques



Il s'agit de spécialités pharmaceutiques développées spécifiquement par les laboratoires homéopathiques et distribuées sous un nom de marque, par exemple : Coryzalia®. Ils associent généralement plusieurs principes actifs homéopathiques et comportent une indication thérapeutique, une posologie et sont accompagnés d'une notice. Ce sont des médicaments adaptés à l'automédication. Ils sont disponibles sous différentes formes pharmaceutiques (comprimés, sirops, collyres..). On parle de « médication familiale ».

C. Conditions de mise sur le marché et remboursement

Afin de pouvoir être commercialisés, les médicaments homéopathiques doivent avoir fait l'objet d'un enregistrement ou posséder une autorisation de mise sur le marché (AMM).

L'enregistrement concerne les médicaments homéopathiques qui doivent remplir les conditions suivantes définies à l'article L.5121-13 du Code de la santé publique :

- *Voie d'administration orale ou externe,*
- *Absence d'indication thérapeutique particulière sur l'étiquette ou dans toute information relative au médicament,*
- *Degré de dilution garantissant l'innocuité du médicament, en particulier, le médicament ne peut contenir ni plus d'une partie par 10 000 de la teinture mère, ni plus d'un centième de la plus petite dose utilisée éventuellement en allopathie, pour les substances actives dont la présence dans un médicament allopathique entraîne l'obligation de présenter une prescription médicale.*

L'autorisation de mise sur le marché concerne les spécialités homéopathiques qui revendiquent une indication thérapeutique ou qui ne peuvent remplir les trois critères ci-dessus pour l'enregistrement.

Dans les deux cas, le laboratoire effectue une demande auprès de l'agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM). Cette demande est accompagnée d'un dossier documentant la qualité, la sécurité et l'usage homéopathique du médicament. Après évaluation du dossier, l'ANSM peut délivrer l'autorisation de mise sur le marché (AMM) ou procéder à l'enregistrement du médicament homéopathique.

Quel que soit le régime réglementaire de mise sur le marché, les médicaments homéopathiques sont soumis à la pharmacovigilance, afin de surveiller le risque d'effets indésirables résultant de leur utilisation.

En ce qui concerne le remboursement, les médicaments homéopathiques à nom commun (souches à nom commun, formules de prescriptions courantes ou préparations magistrales homéopathiques) peuvent être remboursés par l'Assurance maladie aux taux de 30%. Ces médicaments sont soumis à la franchise médicale qui correspond à une déduction des montants de remboursement de 0,50€ par tube ou boîte de médicament, dans la limite de 50€ par an.

D. Prescription du médicament homéopathique

Les médicaments homéopathiques sont prescrits par des professionnels de santé : le médecin généraliste ou le spécialiste appelé homéopathe. Le pharmacien peut également les conseiller.

En France, depuis octobre 2011, les sages-femmes ont le droit de prescrire des médicaments homéopathiques pour les pathologies liées à la grossesse.

Aujourd'hui :

- **61% des médecins généralistes** les prescrivent (régulièrement ou occasionnellement)
- **2 sages-femmes sur 3** y recourent régulièrement et près de la moitié tous les jours
- **400 centres hospitaliers** les délivrent.

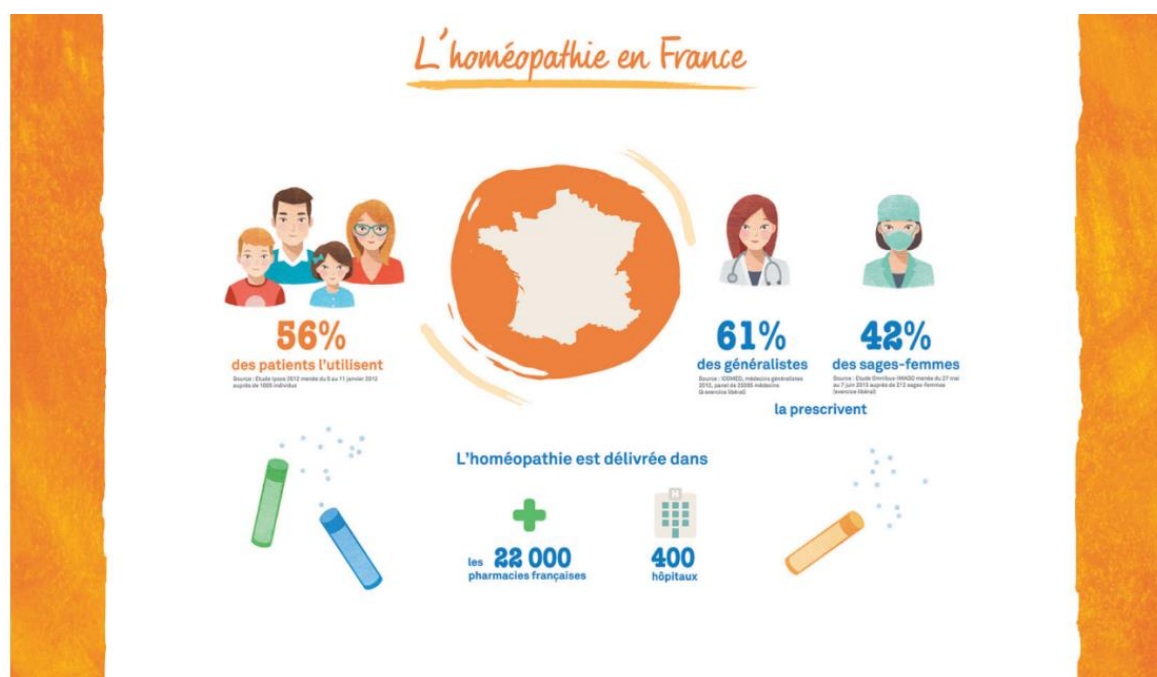


Figure 2 : L'Homéopathie en France en 2016 [6]

V. Fabrication du médicament homéopathique [7-9]

Hahnemann élaborait lui-même les médicaments qu'il administrait à ses patients. Ses successeurs firent de même pendant des décennies. Comme les utilisateurs de médicaments homéopathiques furent de plus en plus nombreux, il a fallu préparer de plus en plus de médicaments. C'est ainsi que les médecins prescripteurs ont initié eux-mêmes la création des laboratoires homéopathiques au début du XX^{ème} siècle.

La fabrication du médicament suit le schéma suivant :

- Matières premières : les souches
- Dilutions
- Imprégnation
- Conditionnement
- Contrôle

A. Les matières premières : les souches

Le médicament homéopathique est un médicament obtenu à partir de produits, substances ou compositions appelés souches homéopathiques, selon un procédé de fabrication homéopathique décrit par la Pharmacopée française, la Pharmacopée européenne ou, à défaut, par les Pharmacopées utilisées de façon officielle dans un autre Etat membre de la Communauté européenne.

L'homéopathie compte à ce jour plus de 3000 souches issues du monde végétal, animal, minéral ou chimique, une matière première très variée avec [10] :

- 53% d'origine végétale
- 33% d'origine minérale et chimique
- 14% d'origine animale

1. Les substances d'origine végétale

Les produits végétaux sont à l'origine de plus de 1500 souches homéopathiques. Selon les cas, on utilise la plante entière ou seulement une partie de la plante, la souche étant une teinture mère. Le plus souvent possible, les plantes sont récoltées dans leur habitat naturel à l'état frais et sauvage. Elles ne sont cultivées en mode biologique que si elles ne poussent pas spontanément dans la nature comme par exemple



l'artichaut. Ces récoltes suivent un cahier des charges bien défini (éloignement des sites de pollution, respect des écosystèmes). Les plantes sont livrées au laboratoire par camion frigorifique. Elle rentre en fabrication, au plus tard 24 heures après leur récolte.

Les plantes dont l'habitat est éloigné sont transportées et desséchées. Et il faut dire que la Pharmacopée inclut des végétaux du monde entier, par exemple l'Harpagophytum procumbens d'Afrique ou le Ginkgo biloba de Chine, Japon, Etats-Unis et Europe, même si les laboratoires comme BOIRON, privilégient les partenariats régionaux pour favoriser la proximité.

A l'arrivée au laboratoire, les matières premières sont soumises à des contrôles de qualité rigoureux. Par exemple au laboratoire BOIRON, les substances végétales sont soumises à un triple contrôle [10] :

- Organoleptique : pour s'assurer que le lot réceptionné est sain (absence de maladie, de pucerons) et propre (exempt d'éléments étrangers). On analyse sa couleur, son odeur et sa saveur.
- Botanique : pour valider l'identification de l'espèce.

- Physico-chimique : pour détecter la présence des composants exigés par la Pharmacopée et doser les constituants majeurs.



Contrôle des matières premières [9]

2. Les substances d'origine animale

Elles comprennent soit :

- Un animal entier, par exemple, l'abeille dans *Apis mellifica* ou la fourmi rouge dans *Formica rufa*
- Une partie ou une sécrétion d'un animal, par exemple, le venin de vipère dans *Vipera redi* ou la concrétion intestinale du cachalot, provenant de l'interaction des sécrétions biliaires et des aliments ingérés par les cachalots dans *Ambra grisea*.



(Abeille)

Pour les animaux, la souche est une teinture mère alors que généralement les venins sont eux-mêmes la souche. Tous les prélèvements sur les animaux sont effectués par des vétérinaires.

3. Les substances d'origine minérale et chimique

Il peut s'agir :

- De corps naturels, par exemple, le sel de mer dans *Natrum muriaticum* ou le calcaire de la coquille d'huître dans *Calcareo carbonica*
- De substances purement chimiques comme l'arsenic dans *Arsenicum album* ou le Soufre dans *Sulfur*
- De produits définis par leur mode de préparation tel que mélange de chaux et de bisulfate de potasse dans *Causticum*.



(Arsenic)

4. Les substances d'autres origines : les isothérapeutiques et biothérapeutiques

Les isothérapeutiques sont des dilutions d'une substance apportée par le malade. On en distingue deux types :

- Les hétéro-isothérapeutiques sont extérieures à la personne malade. C'est par exemple, la dilution d'allergènes (pollens, poils de chats...)

- Les auto-isothérapiques sont des dilutions de sécrétions du sujet (rhinorrhée, otorrhée, leucorrhée, sang, urines...). Ces dilutions sont interdites en France depuis 1998 mais se pratiquent encore dans les pays voisins comme la Suisse ou l'Allemagne.

Les biothérapiques aussi appelées nosodes sont des dilutions de substances biologiques variées :

- De microbes : le colibacille pour *Colibacillinum*, le staphylocoque pour *Staphylococcinum*, la tuberculine de Koch pour *Tuberculinum*
- De vaccins : dilution du vaccin de la grippe pour *Influenzinum*
- De sérums : Sérum anti-pestueux de l'Institut Pasteur pour *Serum de Yersin*
- De sécrétions et excréments : sérosité de chancre syphilitique pour *Luesinum*

Ces biothérapiques sont obligatoirement stérilisées et délivrés uniquement à partir de la dilution en 4 CH.

B. Préparation d'un médicament homéopathique

1. Les teintures mères

Pour les substances d'origine végétale ou animale solubles dans l'eau ou l'alcool, il est nécessaire de préparer une teinture mère, afin d'extraire les principes actifs. Après coupe, les végétaux sont mis en macération dans un mélange d'eau et d'alcool, à l'intérieur de récipient en acier inoxydable. Le temps de macération dure entre 15 et 21 jours. Cette macération est ensuite pressée afin d'obtenir ce que l'on appelle une teinture mère, puis filtrée pour éliminer les particules supérieures à 1 micron. Pour certaines préparations la filtration peut être affinée à 0,45 micron.



Préparation de la teinture mère [9]

Pour les substances chimiques, minérales ou animales non solubles, on a recours à une méthode spécifique : la trituration. Elle consiste à mélanger la substance active dans du lactose jusqu'à ce que la préparation soit soluble et permettre de préparer la première dilution liquide.



Préparation de la trituration [9]

La préparation comporte deux opérations importantes : la dilution et la dynamisation

2. La dilution

Elle a pour but de réduire rapidement la dose. A l'origine, Hahnemann n'a diminué les doses que pour éviter les signes toxiques. Il a découvert par la suite que, plus la substance était diluée, plus l'activité spécifiquement homéopathique se développait.

La dilution homéopathique est l'une des clés de la qualité du médicament homéopathique. Elle consiste en une série de dilutions successives d'une teinture mère ou d'une trituration dans un milieu liquide.

Il existe 2 méthodes de dilutions :

a. La dilution hahnemannienne ou méthode des flacons séparés

Il s'agit de dilutions successives au dixième ou au centième dans des flacons séparés. C'est la méthode la plus couramment utilisée dont le principe est le suivant : A partir de la substance de base, dite teinture mère (ou trituration), on mélange 1 partie de la teinture mère dans 99 parties de solvant. Puis on agite cent fois le mélange, c'est la « dynamisation ». Le solvant étant généralement une solution hydro-alcoolique. On obtient ainsi la première dilution au centième ou première dilution centésimale hahnemannienne ou 1 CH.



Préparation de la dilution [9]

On mélange ensuite dans un autre flacon, 1 partie de la dilution 1 CH dans 99 parties de solvant, « on dynamise » et on obtient la deuxième dilution centésimale hahnemannienne ou 2 CH. Et ainsi de suite pour chaque nouvelle dilution, jusqu'à 30 CH, hauteur de dilution maximale autorisée en France.

Pour les dilutions au dixième, on procède de la même manière sauf que l'on mélange 1 partie de la teinture mère dans 9 parties de solvant au lieu de 99. On obtient ainsi la première dilution décimale hahnemannienne ou 1 DH.

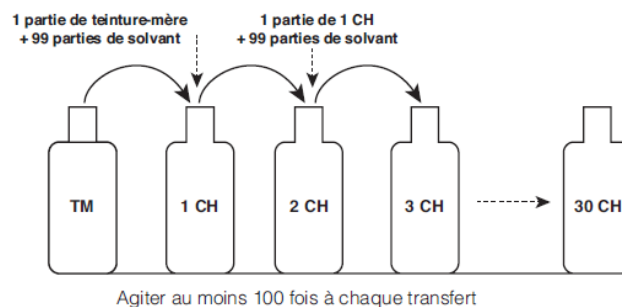


Figure 3 : La dilution hahnemannienne [7]

Les dilutions centésimales sont les plus utilisées en France, les décimales prédominent en Allemagne.

Les dilutions les plus prescrites sont :

- 4 CH, 5 CH, 7 CH, 9 CH, 15 CH, 30 CH
- 3 DH, 6 DH

Dans un but pratique, on qualifie les 4 et 5 CH de « dilutions basses », les 7 et 9 CH de « dilutions moyennes » et les 12, 15 et 30 CH de « dilutions hautes ».

Les dilutions sont réalisées sous hottes à flux laminaire permettant de travailler dans une atmosphère extrêmement pure.

b. La dilution korsakovienne ou méthode de préparation en flacon unique

Elle se prépare dans un flacon unique. Le principe est simple : le flacon contenant la substance ou teinture mère est vidé puis rempli avec 99 parties de solvant puis dynamisé. On admet qu'il était resté après vidage 1 partie de la teinture mère sur les parois du flacon. On obtient la première dilution korsakovienne. Ensuite, on procède à un nouveau vidage et remplissage identiques du même flacon, on obtient ainsi la deuxième dilution korsakovienne.

3. La dynamisation

Elle consiste à une succession de secousses autrefois manuelles, aujourd'hui mécaniques à l'aide d'un « dynamiseur », effectuées à chaque palier de dilution, de façon à obtenir toujours le même médicament, indépendamment de la fatigue ou de la force du préparateur. Ce procédé garantit la fréquence, la durée et l'amplitude des secousses : 150 pendant 7 secondes.

4. L'imprégnation

L'imprégnation consiste à incorporer le produit final, qui est une solution liquide, dans les granules ou globules. Autrefois, l'imprégnation se limitait à un trempage dans la dilution homéopathique choisie. L'imprégnation de cette dilution était donc superficielle, ce qui explique le fait qu'il était déconseillé de toucher avec les doigts les médicaments homéopathiques. C'est pourquoi, en 1961, les laboratoires BOIRON ont mis en place, un nouveau procédé d'imprégnation, la triple imprégnation (procédé breveté). Cette technique assure une imprégnation homogène du principe actif jusqu'au cœur du granule : la dilution homéopathique est pulvérisée sur les granules ou globules en trois fois avec des phases intermédiaires de séchage. Cinquante-cinq minutes sont nécessaires pour imprégner 5 kilos de globules qui serviront au conditionnement de 5000 doses.



Imprégnation des granules ou globules [9]

5. Le conditionnement

Après avoir été fabriqué, les médicaments homéopathiques doivent être conditionnés de manière à ce que leur efficacité reste intacte. Les tubes de granules et les doses de globules sont les formes les plus couramment utilisées. Les tubes sont en propylène, une matière plastique neutre, inerte et incassable assurant une protection du médicament.

Les tubes, après remplissage sont bouchés doublement avec un bouchon doseur translucide, qui permet de compter 3 à 5 granules. Puis ils sont fermés avec un capuchon de la même couleur que le tube, puis étiquetés.



Conditionnement en tube [9]

6. Le contrôle

Le laboratoire de contrôle assure un suivi et un contrôle permanent de toutes les étapes de fabrication.

Par exemple, le contrôle de la fabrication d'une teinture mère porte sur :

- son titre alcoolique
- la détermination du résidu sec
- l'identification des constituants caractéristique de la plante par chromatographie. Par exemple, la digitaline pour la TM de digitale, l'atropine pour la TM de belladone.

Les laboratoires BOIRON, réalisent environ 30 000 contrôles par an. Ils disposent de leurs propres laboratoires [10] :

- Laboratoire de chimie : 4000 analyses par an
- Laboratoire de bactériologie : 23000 contrôles par an sur les matières premières
- Laboratoire de botanique : plus de 3000 contrôles

De plus, les sites de production BOIRON sont régulièrement inspectés par l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM).

VI. Les différentes formes galéniques homéopathiques [11,12]

A. Les principales formes

1. Les granules et globules

Ils représentent la majorité des prescriptions homéopathiques. Les granules et globules sont formés d'un mélange à 85% de sucre ou saccharose et 15% de lactose qui est un sucre du lait. Ils sont fabriqués selon le principe de dragéification à partir d'un cristal de lactose sur lequel est projeté du saccharose. Il faut environ 13 jours pour fabriquer un globule et 16 jours pour un granule.



Les granules homéopathiques [11]

Les granules, gros comme de petites perles sont conditionnés en tube de 4 grammes. Il y a environ 75 à 80 granules par tube. On les prend généralement en raison de 3 à 5 granules 1 à 5 fois par jour à intervalle régulier jusqu'à amélioration progressive et durable de l'organisme.

Les globules, dix fois plus petits que les granules se présentent en dose d'un gramme à prendre une seule fois. Il y a environ 200 globules par dose. Leur effet est qualifié de « flash » pour provoquer une action rapide et durable de l'organisme.

Chaque médicament unitaire est défini par le nom latin de la substance contenu, suivi de la hauteur de la dilution du médicament, par exemple *Pulsatilla* 9 CH.

Certains laboratoires comme BOIRON ont attribué un code couleur pour chaque dilution.



Figure 4 : Code couleur BOIRON [13]

2. Les gouttes buvables

Il s'agit d'un mélange d'eau et d'alcool dans lequel on retrouve soit la teinture mère d'une souche unique, soit une dilution de celle-ci ou un mélange de plusieurs substances diluées. Elles sont absorbées pures ou diluées dans un peu d'eau et délivrées avec un compte-goutte ou une pompe doseuse. Pour les bébés, on choisira des solutions aqueuses, c'est-à-dire à l'eau et sans alcool. Ce sont des solutions qui se conservent très mal, il est conseillé de les laisser au réfrigérateur après ouverture et de les consommer dans les 8 jours.

B. Les autres formes

1. Les poudres

Elles sont utilisées pour les substances actives insolubles, et en basse dilution, mélangées à du lactose. Les flacons de poudre contiennent 15 g, soit 60 cuillères mesures. Elle est prescrite par prise 1 à 2 cuillères mesures de 0,25 g à laisser fondre sous la langue 2 à 3 fois par jour.

2. Les comprimés

Ils sont fabriqués par compression d'une poudre homéopathique ou par imprégnation d'un comprimé neutre avec une solution médicamenteuse. Il s'agit souvent de préparations pharmaceutiques incluant plusieurs médicaments homéopathiques destinés à soulager un trouble spécifique. Par exemple pour les maux de gorge : Homéogène®.

Ce sont, en règle générale, des comprimés à sucer. Par contre, ils sont déconseillés chez les enfants de moins de 6 ans pour éviter le risque de fausse route.

3. Les gels, les pommades et les crèmes

La dilution peut être mélangée aux excipients utilisés pour la fabrication des pommades et des gels.

4. Les sirops

Ce type de préparation médicinale convient particulièrement aux pathologies hivernales comme la toux ou le mal de gorge, et aux enfants. Les laboratoires homéopathiques ont conçu des sirops associant plusieurs dilutions de diverses souches complémentaires.

5. Les suppositoires

Fabriqués comme des suppositoires allopathiques à la différence qu'aux excipients de base est mélangée une dilution homéopathique d'une ou plusieurs substances. La pénétration se faisant à travers la paroi du rectum.

6. Les soins dentaires

Il existe aujourd'hui des dentifrices et des bains de bouche homéopathiques. Ils aident à l'entretien et à l'hygiène des gencives et des dents.

PARTIE II : QU'EST-CE QUE L'AROMATHERAPIE ?

I. Définition [14-16]

A. Aromathérapie

L'aromathérapie vient du grec *aroma*, odeur et de *therapia*, soins.

L'aromathérapie est l'utilisation des huiles essentielles, des essences et des hydrolats aromatiques, extraits des parties aromatiques des plantes médicinales, à des fins thérapeutiques, pour l'harmonisation de la santé physique et mentale. On utilise les huiles essentielles pour renforcer le processus naturel de guérison.

C'est une méthode naturelle qui repose sur la relation existante entre les composants chimiques des huiles essentielles et les activités thérapeutiques qui en découlent.

C'est une thérapeutique naturelle d'une prodigieuse efficacité et qui complète très bien toutes les autres approches alternatives ou allopathiques.

B. Huile essentielle (HE)

Une huile essentielle est « l'âme » de la plante aromatique. La pharmacopée européenne définit une huile essentielle comme « un produit odorant, généralement de composition complexe, obtenu à partir d'une matière première végétale botaniquement définie, soit par entraînement à la vapeur d'eau, soit par distillation sèche, soit par un procédé mécanique approprié sans chauffage »

Il s'agit d'une substance complexe qui contient des molécules aromatiques dont l'action bénéfique sur la santé est étudiée et mise en pratique par l'aromathérapie.

C. Essence

C'est une sécrétion naturelle élaborée par certains végétaux. On l'obtient par expression mécanique à froid des zestes d'agrumes.

D. Hydrolat aromatique (HA)

L'hydrolat aromatique est l'eau distillée (vapeur d'eau recondensée) que l'on sépare de l'HE à la sortie de l'alambic après décantation.

L'HA est chargé des molécules aromatiques hydrosolubles du végétal et contient une très faible quantité d'huile essentielle (0.05% à 0.1%). A la sortie de l'alambic, on récupère ainsi 2 à 4 litres d'HA pour un kilo de plantes fraîches traitées. On parle également d'« eau florale » ou d'« eau aromatique ». L'eau de rose, l'eau de bleuet, l'eau de fleurs d'orangers sont des exemples connus.

Faiblement concentrés en HE ou autres molécules caustiques ou corrosives, ils ont l'avantage de ne pas avoir de contre-indications ni d'interactions médicamenteuses, ce qui permet leur administration par voie interne. On les absorbe purs ou dans un verre d'eau pour des cures de drainage de fond, pour rééquilibrer l'ensemble du tractus digestif ou stimuler les défenses immunitaires.

Les hydrolats étant des produits très doux et tolérés par la peau et les muqueuses, ils sont très utilisés pour les soins cosmétiques, par voie externe pour le visage ou le corps.

E. Huile végétale (HV)

C'est une substance grasse obtenue à partir de graines et de fruits de diverses plantes oléagineuses soit par :

- Pression : on fait appel à des « presses à plateau » ou à des « presses à vis ». La presse est un moyen mécanique qui soumet les graines et les fruits à froid ($T < 40^{\circ}\text{C}$) ou à chaud. Seul le procédé par pression à froid, ne dénaturant pas le végétal, permet d'obtenir des HV biologiques, vierges de qualité médicale.
- Extraction à l'aide de différents solvants : Après la première pression, les tourteaux sont soumis à l'action de solvants (cétones, butane, essence de pétrole, hexane, éthanol, isopropanol sont les seuls autorisés). Le produit obtenu doit ensuite subir un raffinage (démucilagination, neutralisation, décoloration, désodorisation...) avant une utilisation alimentaire. Ce procédé ne doit jamais être utilisé pour des HV de qualité médicale.

Les HV sont riches en acides gras et sont principalement utilisées en aromathérapie comme support excipient des HE. Elles possèdent également des vertus thérapeutiques.

Tableau 1 : Différentes huiles végétales [16]

PÉNÉTRATION HV	HV	PROPRIÉTÉS PRINCIPALES
Couche cornée	Avocat Olive (ω_3) (ω_6) Germe de blé (ω_3) (ω_6) (Vit E) EL Millepertuis	Assouplissante, hydratante Adoucissante Antirides, oxygénation cell. Anti-inflammatoire, brûlures
Épiderme	Argan (ω_3) (Vit E) Jjoba (ω_6) Rose musquée Chili (ω_3) (ω_6) Vit E Amande douce Bourrache (ω_3) (ω_6) (Vit E) Onagre (ω_6) (Vit E)	Antiradicalaire cicatrisante Protectrice, anti-âge Cicatrices, brûlures, rides Adoucit, calme, antiprurit (Enf) Régénérante, rides, sècheresse Hormonale, rides, mbr cell.
Derme	Calophylle Macadamia (ω_3) (ω_6)	Antirhumatis., anti-inflamm. μ -circul. périph., non « grasse »
Hypoderme	Noisette (ω_6) (Vit E) Sésame (ω_3) (ω_6) (Vit E) Noyau d'abricot (ω_6)	Circulatoire, pénétration+++ Assouplissant, pénétration+++ pénétration+++; ne « brille » pas
Circulation sanguine	Pépins de raisin Tournesol HE pures...	Anti-oxydante Nourrissante, fluide+++

II. Découverte de l'Aromathérapie [14]

A. Un peu d'Histoire

Utilisées à des fins diverses depuis des millénaires, les plantes aromatiques ont toujours été tenues en haute estime par les thérapeutes du monde entier.

L'histoire de l'aromathérapie peut se diviser en quatre grandes époques :

La première est celle où les plantes aromatiques étaient utilisées telles quelles ou sous forme d'infusions ou décoctions. Il y a 40 000 ans, les peuples aborigènes implantés sur le continent australien ont dû apprendre à s'adapter aux très dures conditions de vie. Ainsi, ils utilisaient souvent les feuilles de *Melaleuca Alternifolia* (le *tea tree* ou l'arbre à thé) dont l'huile essentielle est d'une importance majeure.

La seconde période est celle où les plantes aromatiques étaient brûlées ou mises à infuser ou macérer dans une huile végétale pour traiter le corps et l'esprit. L'Inde est le pays d'origine du basilic.

La troisième période correspond à la recherche de l'extraction de la substance odorante. C'est la naissance du concept d'huile essentielle qui aboutit à la création de la distillation. On la doit à Ibn Sina ou Avicenne.

Enfin, arrive la période moderne où la connaissance des composants des huiles essentielles explique les activités physiques, chimiques, biochimiques, thérapeutiques et donne ainsi à l'aromathérapie, un statut plus scientifique.

B. Le renouveau

La France occupe de très loin la première place dans l'histoire moderne de l'aromathérapie.

Le terme « aromathérapie » est utilisé pour la première fois en 1928 par René-Maurice Gattefossé.

Une anecdote célèbre raconte qu'il se brûla gravement la main lors d'une explosion dans son laboratoire et qu'en la plongeant immédiatement dans un vase rempli d'huile essentielle de lavande, une guérison ultra-rapide, sans infection ni trace cicatricielle, s'ensuivit. Il fut le premier à montrer les relations structures et activités des composants aromatiques et à codifier les grandes propriétés des arômes naturels.

C. Naissance de l'aromathérapie scientifique

Depuis près de quinze ans les leaders de l'aromathérapie scientifique, en collaboration avec de nombreux médecins, pharmaciens et biologistes, étudient et suscitent des recherches en aromathérapie.



René-Maurice Gattefossé [14]

Sur le plan scientifique, ils enseignent une évidence : “Les huiles essentielles ne sont pas des corps simples, mais bien des assemblages de molécules diverses ayant toutes leurs propriétés particulières”.

III. Obtention des produits aromatiques [15]

A. Procédé d'extraction des huiles essentielles

La majorité des huiles essentielles sont obtenues par distillation par entraînement à la vapeur d'eau sous basse pression. La distillation est un procédé délicat exigeant de l'expérience et une surveillance constante. Pour obtenir une huile essentielle de qualité, il faut respecter un cahier des charges rigoureux.

Le procédé consiste à faire traverser une cuve remplie de plantes aromatiques par de la vapeur d'eau. La vapeur d'eau extrait l'essence de la plante et forme avec elle un mélange gazeux homogène. A la sortie de la cuve et sous pression contrôlée, la vapeur d'eau enrichie d'huile essentielle traverse un serpentin où elle se condense. A la sortie, un essencier (autrefois appelé vase florentin) recueille l'eau et l'huile essentielle. La différence de densité entre les deux liquides permet une séparation de l'huile essentielle recueillie par débordement.

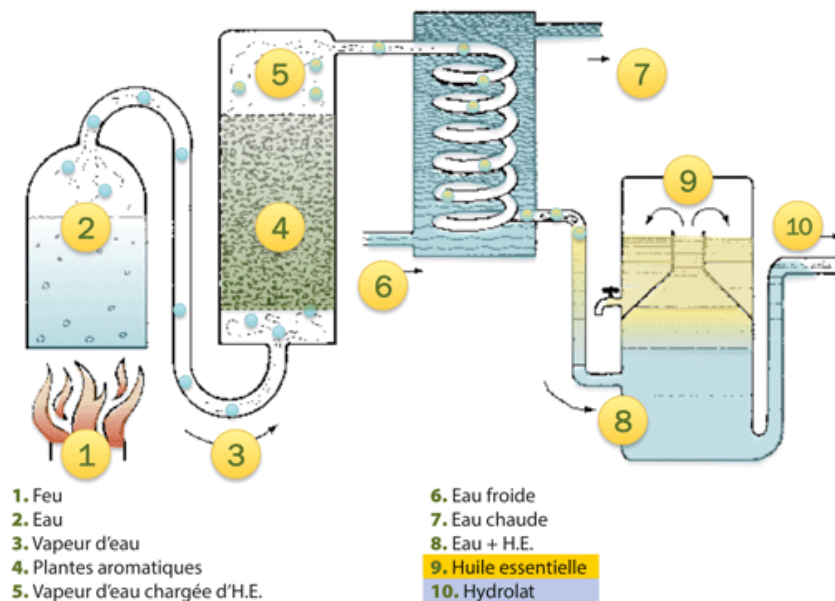


Figure 5 : Distillation par entraînement à la vapeur d'eau [15]

B. Procédé d'expression des huiles essentielles

Ce procédé est réservé aux Citrus (Citron, Orange, Bergamote, Mandarine...). Le produit obtenu se nomme « essence » et non « huile essentielle ». L'expression consiste à gratter le zeste frais pour récupérer l'essence sur une éponge naturelle que l'on presse ensuite.

C. Quelques exemples de rendement

Pour obtenir 1 kg d'huile essentielle, il faut :

- 150 kg de sommités fleuries de Lavande vraie (*Lavandula angustifolia*)
- 1 tonne d'Immortelle (*Helichrysum italicum*)
- 7 kg de boutons floraux de Giroflier (*Eugenia caryophyllus*)



Champ de lavande [15]

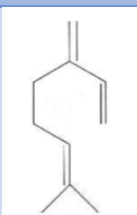
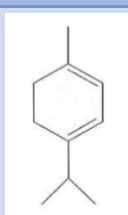
IV. Les familles biochimiques [16]

On a pu montrer l'existence de relations entre la structure chimique des molécules contenues dans les huiles essentielles et leur activité biologique. Ceci permet d'expliquer l'activité thérapeutique des huiles essentielles. (Annexe 1 : Propriétés pharmacologiques des familles biochimiques)

A. Les terpènes

1. Les monoterpènes (C10)

➤ Suffixe : -ène

Structure	
Monoterpènes	
	
Acyclique	Cyclique

Propriétés	
✓ Cortison-like, stimulants de l'axe hypophyso-corticosurrénalien, intéressant dans les états inflammatoires prolongés	+++
✓ Lymphotoniques	+++
✓ Antiseptiques atmosphériques	++
✓ Décongestionnants respiratoires	++
✓ Expectorants balsamiques	++
✓ Toniques et stimulants généraux	++
✓ Immunostimulants	++

Exemple de molécules aromatiques	Mono-insaturés (1 double liaison)	Huile essentielle	Action spécifique
	α et β pinène	Pin sylvestre Citronnier Sapin baumier Epinette noire Genévrier Ciste ladanifère	Lymphotoniques et décongestionnants
	Camphène	Sapin de Sibérie Romarin officinale	
	Sabinène	Muscade	
	δ3 carène	Cyprès	
	Di-insaturés (2 doubles liaisons)	Huile essentielle	Action spécifique
	Limonène	Citron Orange Mandarine	Stimule la microcirculation digestive
	α-γ terpinène	Limettier Citronnier Coriandre	
	Tri-insaturés	Huile essentielle	Action spécifique
	Myrcène	Marjolaine des jardins	
Molécules aromatiques	Huile essentielle	Action spécifique	
Paracymène	Thym Sarriette	Antalgique percutané	

➤ Toxicité

Les monoterpènes sont dermocaustiques à l'état pur, ils peuvent entraîner des rougeurs, des irritations et un prurit. Cette dermocausticité sera apaisée par l'application locale d'HV.

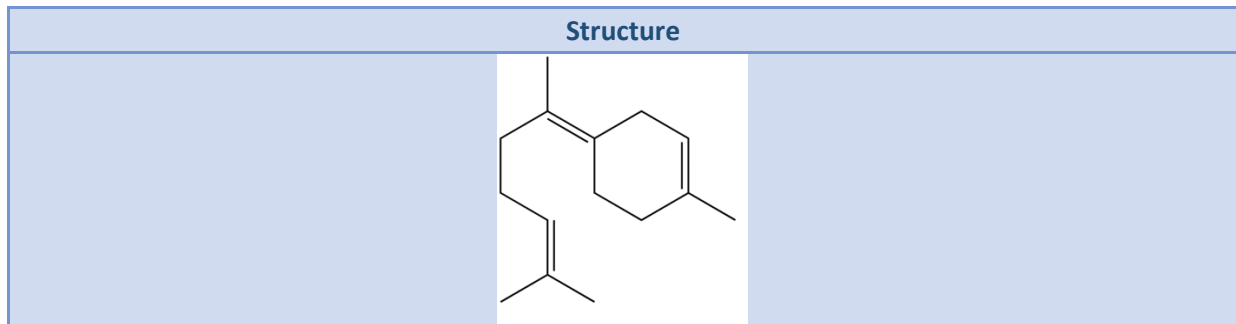
➤ Emplois thérapeutiques

Les terpènes sont des molécules aromatiques utilisées pour les pathologies des muqueuses de l'arbre respiratoire et pour les affections congestives du circuit veineux et lymphatiques.

2. Les sesquiterpènes (C15)

Ce sont des terpènes avec 15 carbones, présents en faible quantité dans les plantes, sauf dans le bois des arbres.

➤ Suffixe : -ène



Propriétés		
✓ Anti-inflammatoires		++++
✓ Calmants		+++
✓ Décongestionnants veineux et lymphatiques		+++
✓ Légèrement hypotenseurs		++
✓ Anti-allergiques		++
Molécules aromatiques	Huile essentielle	Action spécifique
Cadinène	Cyprès de Provence	
Himachalène	Cèdre de l'Atlas	
Caryophyllène	Millepertuis	Anti-inflammatoire
Germacrène	Ylang-Ylang	Anti-inflammatoire
Humulène	Sapin baumier	
Zingibérène	Gingembre	Active la microcirculation digestive
Chamazulène	Camomille allemande Tanaïs	Antihistaminique

➤ Toxicité

Les sesquiterpènes présentent aucune toxicité aux doses physiologiques et possèdent une bonne tolérance cutanée.

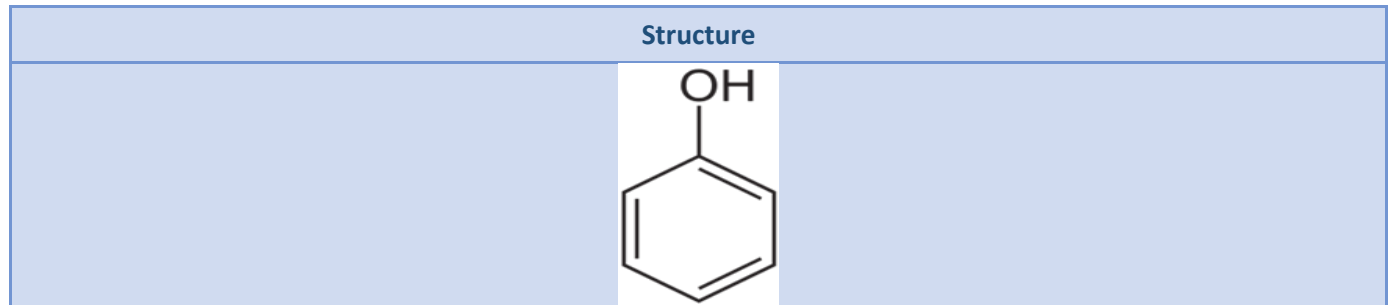
➤ Emplois thérapeutiques

Ces huiles essentielles sont utilisées dans le traitement de toutes pathologies allergiques et inflammatoires : éruptions et irritations cutanées, artérites, épicondylites...

B. Les phénols

Ce sont des molécules possédant une fonction alcool. Les alcools sont après les terpènes, les constituants les plus abondants trouvés dans les HE.

➤ Suffixe : -ol



Propriétés		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Anti-infectieux à large spectre : <ul style="list-style-type: none"> - Antibactériens - Antiparasitaires - Antifongiques - Antiviraux ✓ Toniques et stimulants ✓ Immunostimulants ✓ Hyperthermisants et hypertensifs 		++++ ++++ +++ +++ +++ ++ ++
Molécules aromatiques	Huile essentielle	Action spécifique
Thymol	Thym à thymol	
Carvacrol	Thym à feuilles de Sarriette Sarriette des montagnes Origan compact	
Eugénol	Giroflier Laurier noble Basilic Cannelle	Antispasmodique +++ Antiagrégant plaquettaire (même à faible concentration)

➤ Toxicité

Les phénols sont dermocaustiques lorsqu'ils sont utilisés purs, d'où la nécessité de les diluer dans une huile végétale pour un emploi cutané localisé.

Ils sont également hépatotoxiques à hautes doses et/ ou en cas de traitement prolongé.

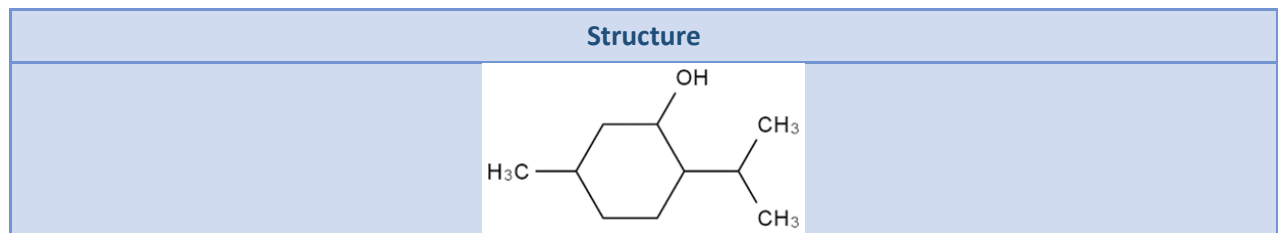
➤ Emplois thérapeutiques

Ce sont des molécules anti-infectieuses puissantes donc très utiles pour les infections bactériennes, virales, parasitaires quelle que soit la localisation.

C. Les mono/di/ sesqui-terpénols

➤ Suffixe : -ol

1. Les monoterpénols

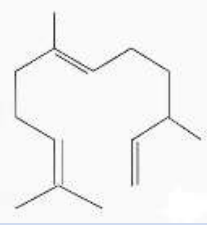
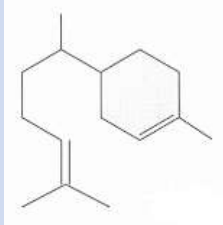


Propriétés		
✓ Anti-infectieux à large spectre :		
- Antibactériens		++
- Antifongiques		+++
- Antiviraux		+++
- Antiparasitaires		+
✓ Modulateurs immunitaires :		
Augmentation des Ig basses et diminution de celle en excès		+++
✓ Neurotoniques		+++
✓ Hyperthermisants		+
Molécules aromatiques	Huile essentielle	Action spécifique
Linalol	Bois de rose Niaouli Thym à linalol Lavande aspic ou vraie Ylang-Ylang	Astringent Tonique cutané Sédatif
Géraniol	Palmarosa Citronnelle	Le plus anti-infectieux des monoterpénols
Citronellol	Géranium rosat	Insectifuge ++++
Terpinène 1-ol-4	<i>Tea-Tree</i> Marjolaine des jardins	Immunostimulant
α- terpinèol	Ravintsara Eucalyptus radié	
Menthol	Menthe poivrée	Hépatostimulant Vasoconstricteur
Bornéol	Thym à feuilles de Sarriette	Cholérétique Immunomodulant
Thujanol	Thym à thujanol	Hépatostimulant

➤ Toxicité : Ils sont moins puissants que les phénols donc moins dermocaustiques et hépatotoxiques. Attention au menthol, il peut entraîner des spasmes respiratoires chez les nourrissons donc CI chez l'enfant de moins de 6 ans, en cas de grossesse et d'allaitement.

- Emplois thérapeutiques : Utilisation fréquente dans un grand nombre de pathologies microbiennes, virales et fongiques.

2. Les di- et sesquiterpénols

Structure	
Diterpénols et Sesquiterpénols	
	
Acyclique	Cyclique

Propriétés			
Diterpénols			
✓ Action « hormon-like » (oestrogen –like)			
Sesquiterpénols			
✓ Décongestionnant et régénérant veineux et lymphatique			+++
✓ Hormon-like			+++
✓ Toniques, stimulants généraux			++
	Diterpénols	Huile essentielle	Action spécifique
Exemple de molécules aromatiques	Sclaréol	Sauge sclarée	Oestrogen like
	Sesquiterpénols		Huile essentielle
	Nérolidol	Néroli, Niaouli	
	Patchoulol	Patchouli	
	Cédrol	Genévrier, Cyprès	Phlébotonique ++
	Globulol	Eucalyptus globuleux	
	Viridiflorol	Sauge officinale Niaouli	Oestrogen like++ Phlébotonique ++

- Toxicité

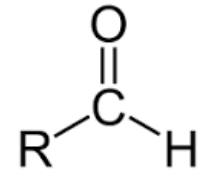
Les sesquiterpénols apparaissent en quantité faible dans les huiles essentielles donc ils ne nécessitent pas de recommandations particulières sauf pour les pathologies hormono-dépendantes tels que cancers hormono-dépendants ou mastoses.

- Emplois thérapeutiques

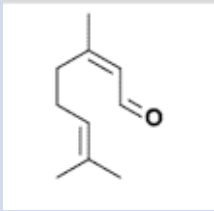
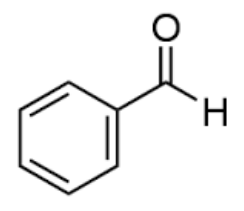
Les sesquiterpénols sont des molécules que l'on utilisera avant tout pour les propriétés spécifiques et non pour les propriétés générales.

D. Les aldéhydes

➤ Suffixe : -al



Ils se caractérisent par le rattachement à l'un des carbones de la structure moléculaire, d'une double liaison avec un atome d'oxygène ainsi que la fixation d'un atome d'hydrogène à ce même carbone.

Structure	
Aldéhydes terpéniques	Aldéhydes aromatiques
	

Propriétés			
Aldéhydes terpéniques			
✓ Anti- inflammatoire			++++
✓ Sédatifs et calmants			+++
✓ Hypotenseurs et hypothermisant			++
✓ Toniques antidépresseurs			++
✓ Antiseptiques aériens			++
✓ Vasodilatateurs			++
✓ Stimulants des fonctions digestives et hépatiques			++
Aldéhydes aromatiques			
✓ Anti-infectieux majeurs :			
Antibactériens			++++
Antiviraux			+++
Antifongiques			+++
Antiparasitaires			++
✓ Tonifiants			++
Exemple de molécules aromatiques	Aldéhydes terpéniques	Huile essentielle	Action spécifique
	Néral	Verveine citronnée	
	Géranial	Verveine citronnée	
	Citronellal	Citronnelle de Java Eucalyptus citronné	Anti-inflammatoire +++
	Aldéhydes aromatiques	Huile essentielle	Action spécifique
	Cinnamaldéhyde	Cannelle de Ceylan, de Chine ou Vietnam	Aphrodisiaque Anticoagulant Hyperthermisant

Les aldéhydes terpéniques possèdent des propriétés intermédiaires entre celles des alcools et celles des cétones et ont une grande faculté d'apaiser le système nerveux.

Les aldéhydes aromatiques qui se distinguent des aldéhydes terpéniques par leur noyau benzénique, ont une grande activité anti-infectieuse considérée comme la plus puissante de toutes les familles biochimiques.

➤ Toxicité

La famille des aldéhydes présente une dermocausticité ce qui nécessite de les diluer dans une huile végétale sans dépasser une concentration de 10 % pour les aldéhydes aromatiques.

Ne pas utiliser les aldéhydes aromatiques par voie aérienne.

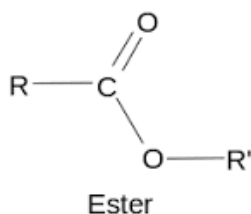
➤ Emplois thérapeutiques

Les aldéhydes aromatiques sont des molécules que l'on retrouve dans les huiles essentielles pour traiter des pathologies microbiennes, virales et parasitaires importantes.

L'activité anti-inflammatoire et sédative des aldéhydes terpéniques oriente leur emploi dans les pathologies rhumatismales, articulaires et tendineuses, sans oublier les pathologies affectant le système nerveux.

E. Les esters

➤ Suffixe : -yle



La fonction ester est la combinaison entre une fonction alcool et une fonction acide.

Structure	
Ester terpénique	<p>Diagramme chimique montrant la structure d'un ester terpénique. Le squelette principal est un cycle à six chaînons (hexane) avec une double liaison à l'intérieur. À l'extrémité du cycle, il y a un groupe ester (O-C(=O)-CH3) et un autre groupe fonctionnel (un alcool ou un autre ester) lié au même carbone.</p>

Propriétés		
✓ Anti-inflammatoires		+++
✓ Antalgiques		+++
✓ Antispasmodiques		+++
✓ Apaisants		+++
Molécules aromatiques	Huile essentielle	Action spécifique
Acétate de linalyle	Lavandin Lavande vraie Petit grain Bigaradier Ylang Ylang	Apaisant Régulateur cardiaque
Acétate de bornyle	Pin sylvestre Epinette noire Inule odorante	Antispasmodique : Toux sèche et quinteuse
Acétate d'eugényle	Giroflier	Spasmolytique
Acétate de benzyle	Ylang Ylang	Antidouleurs ++++
Acétate de mentyle	Menthe poivrée	Antispasmodique digestif
Salicylate de méthyle	Gaulthérie couchée	Antalgique rhumatismale

L'effet antispasmodique des esters est lié à l'association des propriétés anti-inflammatoires des acides et aux propriétés toniques des alcools. De plus, l'activité antispasmodique est directement proportionnel au nombre d'atomes de carbone de l'acide : l'effet croît de C1 à C7 et décroît au-delà de C7.

➤ Toxicité

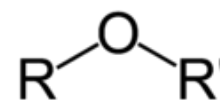
Les esters ne présentent pas de toxicité aux doses physiologiques et thérapeutiques.

➤ Emplois thérapeutiques

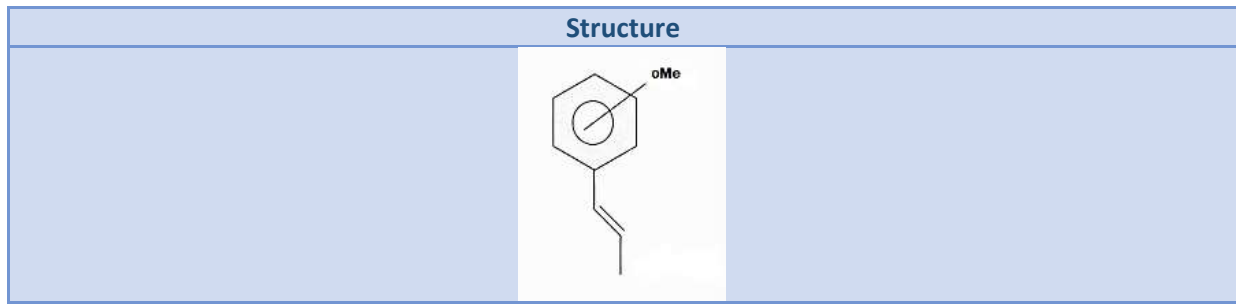
L'activité spasmolytique associée à l'effet anti-inflammatoire définit le champ d'action des huiles essentielles riches en esters terpéniques : les spasmes de toute étiologie.

F. Les éthers

La fonction éther est caractérisée par la fixation d'un radical méthyl (-CH₃) sur l'oxygène.



On peut retrouver associé à certains noms de molécules l'ensemble *M.E.* Le Chavicol M.E. (ou Méthylchavicol) majoritairement présent dans le basilic et l'estragon qui présente cette formulation : **M** pour Méthyl et **E** pour Ether.



Propriétés		
✓ Antispasmodiques neurotropes et musculotropes		++++
✓ Antalgiques		+++
✓ Antibactériens		++
✓ Anti-inflammatoires		++
✓ Tonifiants à doses faibles		++
Molécule aromatique	Huile essentielle	Action spécifique
Chavicol M.E. = Estragole	Basilic Estragon	Anti allergique +++ Anti infectieux urinaire ++ Antifongique

Les éthers ont des propriétés similaires aux esters mais celle-ci sont plus marquées dans la famille des éthers.

➤ Toxicité

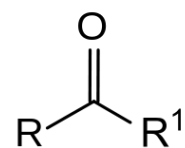
La dermaucausticité et agressivité cutanée est ici beaucoup plus faible en raison de la méthylation de la fonction phénol. Par précaution, on recommande de diluer les huiles essentielles riches en éthers dans 50% d'huile végétale.

➤ Emplois thérapeutiques

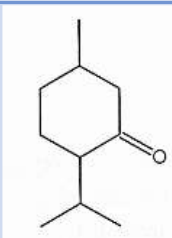
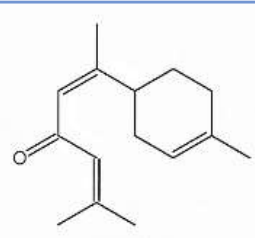
Ces huiles essentielles sont surtout utilisées pour soulager les spasmes

G. Les cétones

➤ Suffixe : - one



Les cétones présentent une double liaison reliant un atome d'oxygène à un carbone de la structure moléculaire. Contrairement aux aldéhydes, il n'y a pas d'atome d'hydrogène relié à ce carbone.

Structure	
	
Monoterpone	Sesquiterpone

Propriétés			
✓ Antiparasitaires		++++	
✓ Action desclérosante		++++	
✓ Lipolytiques		++++	
✓ Mucolytiques et fluidifiantes		++++	
✓ Cicatrisantes		+++	
✓ Cholagogues et cholérétiques		++	
Exemple de molécules aromatiques	Monoterpénones	Huile essentielle	Action spécifique
	Menthone	Menthe poivrée	Cholagogue Cholérétique
	Pinocarvone	Eucalyptus globuleux	
	Sesquiterpénones	Huile essentielle	Action spécifique
	α et β-atlantones	Cèdre de l'Atlas	Cicatrisant Régénérateur artériel et lymphatique Lipolytique
	Hydrocarbure Dicétonique	Huile essentielle	Action spécifique
Italidione	Helichryse italienne = Immortelle	Antihématome ++++ Très anticoagulant	

Les cétones sont très actives avec inversion rapide des effets, en fonction de la dose. A faible dose, elles sont sympathicotoniques, tonicardiaques et stimulantes du système nerveux central. A dose élevée, elles sont abortives, neurotoxiques et convulsivantes.

➤ Toxicité

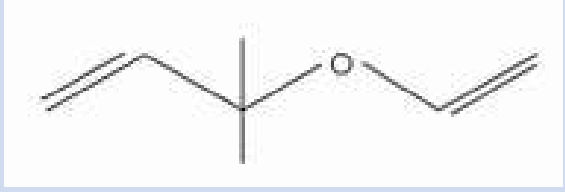
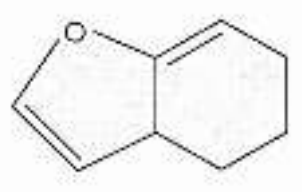
Les cétones sont neurotoxiques et abortives. Ainsi, on contre-indiquera les huiles essentielles à base de cétones chez la femme enceinte et/ou allaitante, chez les enfants de moins de 10 ans, chez les épileptiques et personnes âgées.

➤ Emplois thérapeutiques

Les pathologies ciblées par ces huiles essentielles sont les infections mucopurulentes virales, bactériennes et parasitaires au niveau de la sphère respiratoire basse et au niveau de la sphère gynécologique.

H. Les oxydes

Les oxydes terpéniques sont des molécules très couramment rencontrées dans les huiles essentielles.

Structure	
	
Oxyde aliphatique	Oxyde cyclique

Propriétés		
✓ Expectorants		+++
✓ Mucolytiques		++
✓ Décongestionnants broncho-pulmonaires		++
✓ Anti-inflammatoire		++
✓ Antibactériens		++
✓ Antiviraux		++
✓ Antiparasitaires		++
✓ Immunomodulants		++
Molécule aromatique	Huile essentielle	Action spécifique
1,8 cinéole = Eucalyptol	Eucalyptus globuleux Eucalyptus radié Niaouli Ravintsara Myrte à cinéole Laurier noble Romarin à cinéole	Expectorant +++ Antibactérien

➤ Toxicité

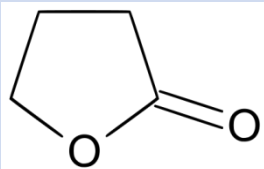
Les oxydes sont dans l'ensemble peu toxiques. L'eucalyptol peut être irritant pour les voies respiratoires, il sera donc contre-indiqué chez l'asthmatique, la femme enceinte ou allaitante.

➤ Emplois thérapeutiques

Elles seront utilisées pour toutes infections virales et bactériennes dont les complications se répercutent sur l'arbre respiratoire.

I. Les lactones

Les lactones sont des esters cycliques intramoléculaires non aromatiques.

Structure	
Fonction lactone	
	

Propriétés	
✓ Mucolytiques, expectorants	++++
✓ Cholagogues, cholérétiques	++++
✓ Anti-infectieux	
- Antibactériens	+++
- Antifongiques	+++
- Anthelminthiques	+++
✓ Hépatostimulants	+++
Molécule aromatique	Huile essentielle
Alantolactone	Inule odorante

Les propriétés mucolytiques et expectorantes des lactones sont plus puissantes que les cétones en raison de la juxtaposition de la fonction cétone et oxyde.

➤ Toxicité

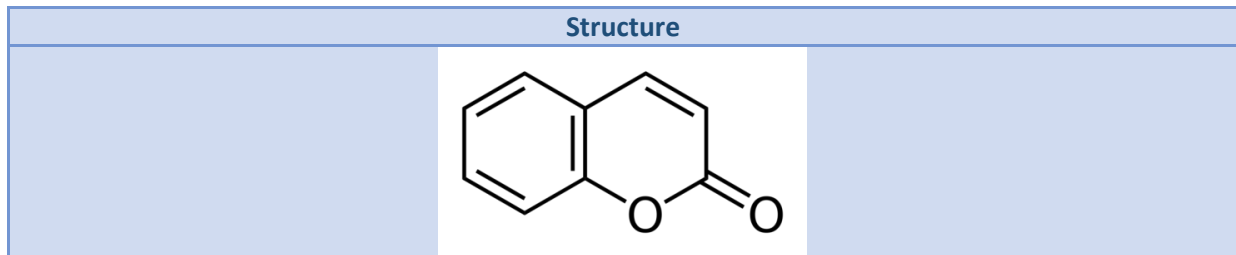
Les lactones sont neurotoxiques et ont un pouvoir allergisant. Cependant, les lactones sont présentes à l'état de traces dans les huiles essentielles, ce qui permet de les utiliser sans contraintes. De plus, en application cutanée, les lactones ne sont pas indiquées chez les personnes aux peaux sensibles et intolérantes.

➤ Emplois thérapeutiques

Les huiles essentielles à base de lactones vont être utiles dans les bronchites chroniques obstructives, l'emphysème et également dans la mucoviscidose.

J. Les coumarines

Ce sont des esters intramoléculaires aromatiques, très présents dans les essences en particulier les essences à Citrus et présents à l'état de traces dans les huiles essentielles.



Propriétés		
✓ Anticoagulantes		++++
✓ Sédatives nerveuses		++++
✓ Anticonvulsivantes		++++
✓ Hypnotiques		++++
✓ Hépatostimulantes		+++
Molécule aromatique	Huile essentielle	Action spécifique
Visnadine	Khella	Vasodilatatrice
Bergaptène	Bergamote	

➤ Toxicité

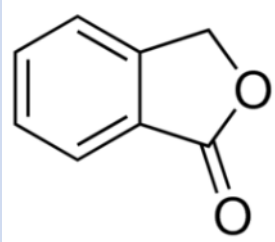
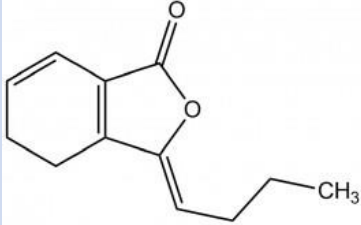
Les coumarines sont très photosensibilisantes donc toute exposition solaire après application sera contre-indiquée. De plus, en raison de leur pouvoir anticoagulant, il faudra les contre-indiquer aux patients possédant un traitement fluidifiant.

➤ Emplois thérapeutiques

Les propriétés anticoagulantes s'avèrent utiles pour le traitement des pathologies de stase sanguine comme les hématomes, les varices, les hémorroïdes et la couperose.

K. Les phtalides

C'est une famille biochimique apparentée aux coumarines.

Structure	
Structuré générale	Exemple : Ligustilide
	

Propriétés		
✓ Stimulants hépatopancréatiques		++++
✓ Anti-psoriasiques		++++
✓ Dépuratifs rénaux		+++
✓ Drainants et détoxifiants hépatiques		+++
✓ Antiradicalaires		+++
✓ Antiparasitaires		+++
✓ Eclaircissants des taches pigmentaires		+++
Molécules aromatiques	Huile essentielle	Action spécifique
Sédanolide	Céleri	Antitoxique hépatique Antibactérien Eclaircissant Aphrodisiaque
Ligustilide	Livèche	Antitoxique hépatique

➤ Toxicité

Aucune étude n'a encore été faite à ce sujet, ainsi la toxicité des phtalides n'est pas encore établie

➤ Emplois thérapeutiques

Draineurs des émonctoires tels le foie, les intestins ou les reins, les phtalides sont essentiellement mis en avant pour leurs propriétés de détoxification. Attention, ce sont des produits avec une odeur très puissante.

V. Les voies d'administration [17,18]

En aromathérapie, il existe de nombreuses voies d'administration, le but étant toujours d'obtenir un maximum d'efficacité pour un minimum d'effets secondaires. Quel que soit le mode d'administration, les huiles essentielles se retrouveront dans notre circulation sanguine, diffusant dans tout l'organisme.

Le choix de la voie d'administration dépend de l'huile essentielle, de l'objectif thérapeutique, de l'âge et de la sensibilité du patient.

Il existe quatre voies principales d'administration : orale, cutanée, respiratoire et rectale.

A. La voie orale

La voie orale est surtout employée dans les cas d'infections digestives, respiratoires, gynécologiques ou urinaires. En fonction des situations, on peut soit avaler les huiles essentielles, véhiculées par un support, soit les poser sur ou sous la langue.

Dans les cas d'infections ORL de la partie supérieure du visage (sinusite, nez bouché...), il est conseillé de poser directement l'huile essentielle sur la langue.

Si l'infection ORL se situe dans la partie inférieure du visage (angine, pharyngite...), l'huile essentielle sera posée sous la langue pour un maximum d'effets anti-infectieux et antidouleur.

On peut aussi demander au pharmacien de préparer des gélules d'huiles essentielles.

Tableau 2 : Posologie indicative des HE par voie orale

Adultes	1 à 2 gouttes par prise, jusqu' à 3 fois par jour
Enfants (7 à 18 ans)	1 à 2 gouttes par prise, jusqu'à 2 fois par jour
Enfants < 7 ans	CI sans avis médical
Femmes enceintes, allaitantes	Exclure la voie orale

B. La voie cutanée

La voie cutanée est extrêmement efficace et parfaitement tolérée. Les huiles essentielles pénètrent à la fois très vite et de façon prolongée, ce qui rallonge leur activité dans le temps. Si la voie cutanée semble être la méthode la plus sûre, il faudra néanmoins s'assurer de la non causticité de l'huile essentielle choisie. Certaines doivent obligatoirement être diluées dans une huile de base à cause de leur toxicité ou pour masser de grandes surfaces, il faudra impérativement les diluer.

Cette voie peut s'utiliser dès l'âge de 3 mois et reste la voie de référence jusqu'à 6 ans même si un avis médical est recommandé jusqu'à 3 ans ainsi que chez la femme enceinte.

La voie cutanée est surtout employée dans les cas suivants :

- Courbatures, arthrose (massages locaux)
- Mal de tête (sur les tempes et le front)

- Sinusite, rhume, bronchite, otite (frictions sur le nez, poitrine et autour des oreilles)
- Troubles digestifs (sur le ventre)
- Anxiété, stress (sur le plexus solaire)
- Circulation veineuse (jambes lourdes, cellulite)
- Problèmes dermatologiques (brûlures, acné, cicatrice, eczéma...)

1. En application locale, frictions ou massages

Les huiles essentielles seront utilisées pures de manière exceptionnelle, sur une surface de peau très limitée et dans des cas très précis. On les utilise plus généralement diluées à une huile végétale.

Les huiles végétales conseillées sont :

- L'huile d'Amande douce : très bonne tolérance, onctueuse, adoucissante
- L'huile de Noyau d'abricot : très pénétrante
- L'huile de Calendula : réduit les inflammations rhumatismales, régularise la circulation sanguine, les fonctions digestives, combat la nervosité, régénère les tissus
- L'huile de Rose musquée : pour les peaux sèches, eczéma, acné, psoriasis, vergetures
- L'huile de Macadamia : très bonne huile de massage

2. Dans le bain

C'est un excellent moyen pour tonifier, détendre et relaxer l'organisme, favoriser l'endormissement, ou encore aider à lutter contre les raideurs articulaires ou même la cellulite, ou encore contribuer à prévenir l'apparition de vergetures.

De plus l'odorat sera lui aussi stimulé lors d'un bain aromatique

Les huiles essentielles étant insolubles dans l'eau, ne jamais les mettre pures dans le bain. Elles doivent être dispersées dans un peu de bain moussant, de base neutre pour le bain, de dispersant disponible en pharmacie ou de gros sel à raison de 10 à 30 gouttes par baignoire.

Tableau 3 : Posologie indicative des HE par voie cutanée

Adultes	1 à 5 gouttes par application, jusqu'à 3 fois par jour
Enfants (12 à 18 ans)	1 à 2 gouttes par application, jusqu'à 3 fois par jour
Enfants (7 à 12 ans)	1 à 2 gouttes par application, jusqu'à 2 fois par jour
Enfants < 7 ans	Nécessite un avis médical
Femmes enceintes, allaitantes	CI avant 3 mois

C. La voie respiratoire

Les huiles essentielles sont composées d'un grand nombre de molécules volatiles qui pourront être libérées dans l'atmosphère, où elles peuvent être utilisées pour parfumer et assainir l'air d'une pièce, aider à dégager les voies respiratoires. Les huiles essentielles pénètrent dans l'organisme par la muqueuse pulmonaire, mais agiraient aussi par information olfactive au niveau du cerveau avec une influence sur le psychisme.

1. La diffusion

a. Dans un diffuseur électrique

La diffusion se fait de préférence avec un diffuseur électrique qui crée un brouillard de fines particules d'huile essentielle. Il ne nécessite ni chaleur pouvant dégrader la composition des huiles essentielles, ni eau pouvant empêcher l'ionisation et ainsi altérer les propriétés et les activités des huiles essentielles. Ce procédé permet la microdiffusion d'huiles essentielles qui pénètrent dans les voies respiratoires d'où son utilisation pour traiter des affections respiratoires. Il crée aussi une ambiance agréable, parfume une pièce.

L'entretien de la verrerie de ce diffuseur se pratique en les faisant fonctionner tous les trois mois avec simplement quelques gouttes d'alcool.



Il est déconseillé de diffuser les huiles essentielles en continu afin de ne pas saturer l'air et éviter les risques d'irritation.

b. Dans un brûle parfum à bougie

Ce système peu onéreux, dénature l'huile essentielle par la chaleur. Cette méthode permet surtout de créer une ambiance parfumée.

Pour toute utilisation thérapeutique des huiles essentielles, il est impératif de ne pas chauffer les huiles essentielles.



2. Les inhalations

C'est un excellent mode d'utilisation pour décongestionner la sphère ORL ou broncho-pulmonaire mais il n'est pas recommandé chez les personnes asthmatiques ou allergiques.

a. En inhalation humide :

Verser dans la partie basse d'un inhalateur 5 à 6 gouttes d'huiles essentielles pures ou préalablement mélangées à 25 gouttes de dispersant ou à une cuillère à soupe d'alcool à 90° et ajouter 250mL d'eau frémissante et surtout pas bouillante. Refermer l'inhalateur et inhaler la vapeur dégagée pendant 5 à 10 minutes deux à trois fois par jour.

Si vous n'avez pas d'inhalateur, vous pouvez utiliser un bol et vous recouvrir la tête d'une serviette pour éviter le contact des vapeurs avec les yeux.

Attention, les inhalations d'HE sont déconseillées chez les enfants de moins de 12 ans

b. En inhalation sèche :

On peut mettre quelques gouttes d'huile essentielle sur les poignets, un mouchoir, près de l'oreiller et respirer.

D. Voie rectale

Les huiles essentielles sont bien résorbées par la muqueuse rectale. Elles sont utilisées sous forme de suppositoires en cas d'affections respiratoires, essentiellement en pédiatrie.

C'est la voie privilégiée en cas de pathologies infectieuses pulmonaires puisque les essences qui sont absorbées par les veines hémorroïdaires inférieures se déversent dans la veine cave inférieure pour parvenir telles quelles au niveau du réseau artériolaire, l'étape hépatique étant court-circuitée.

C'est aussi une alternative à la voie orale, chez les nourrissons et les jeunes enfants pour qui la voie orale n'est pas adaptée, chez l'adulte lorsque la muqueuse buccale est lésée ou en présence d'ulcère digestif, ou pour remédier au goût prononcé ou désagréable des HE.

Précautions :

- La muqueuse rectale étant particulièrement sensible et fragile, aucune HE ne peut être appliquée pure.
- La voie rectale n'est pas adaptée à l'administration d'huiles essentielles irritantes pour les muqueuses, allergisantes ou rubéfiantes (à l'origine de rougeurs). La prudence s'impose avec les HE neurotoxiques.

On peut citer certains produits commercialisés comme Coquelusédal®.

Tableau 4 : Dose d'huile essentielle par suppositoire

Age du patient	Nourrisson (0 à 2 ans)	Enfant (2 à 8 ans)	Enfant (> 8 ans)	Adulte
Masse du suppositoire	1 g	2 g	2 g	3 g
Dose d'HE	40 mg (1 à 2 gouttes)	40 à 80 mg (1 à 4 gouttes)	80 à 120 mg (2 à 6 gouttes)	150 à 300 mg (4 à 10 gouttes)

2 à 3 suppositoires par jour et 7 jours de traitement maximum.

PARTIE III : EFFICACITE ET TOXICITE DE L'HOMÉOPATHIE ET L'AROMATHERAPIE

I. Efficacité de l'homéopathie

L'homéopathie fait l'objet de nombreuses controverses. La source de la controverse se résume à une question : l'homéopathie est-elle plausible, au sens scientifique et pharmacologique du terme ?

Les fondements de l'homéopathie sont plus empiriques que scientifiques, ils sont surtout issus de l'observation clinique.

Même si de nombreux travaux médicaux et scientifiques ont été réalisés, l'efficacité mais surtout le mode d'action de l'homéopathie reste encore à être élucidé.

A. Le mode d'action : les hypothèses [2,8]

Il y a d'abord eu l'hypothèse de la « mémoire de l'eau ». Le 30 juin 1988 paraît dans la revue britannique *Nature*, un article signé notamment de Benveniste Jacques qui dirigeait l'unité 200 de l'INSERM à Clamart (Hauts de Seine), et intitulé : « Dégranulation des basophiles humains induite par de très hautes dilutions d'un sérum anti IgE ».

Les basophiles humains sont stimulés par des agents immunologiques tel l'antisérum anti IgE. Celui-ci est capable de faire dégranuler presque tous les basophiles, qu'ils proviennent ou non d'une personne allergique. On observe cette réaction à des doses infinitésimales d'anti-IgE jusqu'à une concentration 10^{-60} M (60 DH) et 10^{-120} M (60 CH). Les phénomènes observés ne se produisent que si l'on agite les dilutions successives.

Ainsi, une cellule sanguine (basophile) est activée par une simple solution aqueuse contenant un anticorps dilué à l'infini. Autrement dit, l'eau peut transmettre une information biologique spécifique et produire un effet moléculaire en absence de molécule.

Quinze jours avant cette publication dans *Nature*, devant le Congrès homéopathique de Strasbourg, Jacques Benveniste a pour la première fois décrit ce phénomène : « Tout se passe, a-t-il dit, comme si l'eau se souvenait d'avoir vu la molécule ». La presse en retient une image : la mémoire de l'eau.

Les résultats furent mis en question par la revue qui soumet les auteurs et le laboratoire à une véritable inquisition. Cet article fut l'objet d'une véritable polémique.

Ensuite, en 1993, lors d'un mémoire sur les mécanismes d'action de l'homéopathie, quatre hypothèses sont émises, toujours d'actualité aujourd'hui :

- Le rôle de l'artéfact : depuis 10 ans, une attention est portée aux contrôles et aux facteurs pouvant intervenir dans les études effectuées. Le rôle de la silice et de tous les éléments arrachés de la paroi des flacons est étudié.
- La persistance de molécules de principe actif.
- Le rôle des modifications structurales du solvant : la formation de nanobulles impliquant des molécules d'eau, des gaz dissous et des ions. Le problème est le mode de reproduction de ces éléments dont la durée de vie est très courte et qui doivent se régénérer.
- Le rôle des phénomènes électromagnétiques.

Enfin, une récente publication effectue une synthèse des hypothèses issues des différents travaux. Il y aurait lors de la fabrication des hautes dilutions, un mécanisme en trois étapes :

- Initiation : C'est la génération de radicaux libres qui créent des domaines électroniques, lors de l'agitation à chaque dilution. L'oxygène dissous intervient dans la production d'espèces radicalaires.
- Multiplication de transferts électroniques à partir du médicament homéopathique dynamisé et secoué vers ces domaines qui sont ainsi stabilisés.
- Amplification : les agents électroniques amplifient la réponse et génèrent un nombre de domaine contenant l'information identique à ceux existant précédemment.

Aucune étude n'a apporté de preuve définitive en faveur d'un mécanisme précis. Mais des résultats reproductibles et concordants sont en faveur de deux mécanismes, la formation de structures complexes associant molécules d'eau « en cage », nanobulles, ions et soluté dissous et également une transmission de l'information par des phénomènes électromagnétiques.

En ce qui concerne l'efficacité des traitements homéopathiques, de nombreuses études d'observation ont été réalisées.

B. Des études cliniques encourageantes [19,20]

1. IIPCOS-1

Une première étude d'observation *International Integrative Primary Care Outcome Study 1* (IIPCOS-1) a eu pour but de comparer l'efficacité, en pratique réelle, de l'homéopathie et du traitement conventionnel dans le traitement des affections des voies respiratoires supérieures et inférieures et des oreilles.

Tableau 5 : Comparaison entre efficacité de l'homéopathie et du traitement conventionnel dans les traitements des voies respiratoires supérieures, inférieures et des oreilles [20]

Comparaison entre efficacité de l'homéopathie et du traitement conventionnel dans les traitements des voies respiratoires supérieures, inférieures et des oreilles - IIPCOS-1		
Total des patients : 456	Homéopathie : 281	Traitement conventionnel : 171
Amélioration à 14 jours	82,6	68
Amélioration à 3 jours	67,3	56,6
Effets secondaires	7,8	22,3
Satisfaction patient	79	65
Consultation >15 minutes	27,4	5,7

D'après ces résultats, on s'aperçoit que l'amélioration à 3 jours ou 14 jours avec un traitement homéopathique est quasi identique au traitement conventionnel. Par contre, le traitement homéopathique entraîne moins d'effets secondaires et une meilleure satisfaction des patients.

Les résultats de cette étude suggèrent que le traitement homéopathique est au moins aussi efficace que le traitement conventionnel dans les troubles respiratoires et auditifs aigus.

2. IIPCOS-2

Cette étude a été suivie d'une étude de cohorte comparative multi-centre non randomisée (IIPCOS-2) menée entre octobre 1998 et avril 2000 et réalisé dans 57 centres de soins répartis dans huit pays (Australie, Allemagne, Pays-Bas, Russie, Grande Bretagne, Etats-Unis, Espagne, Ukraine). L'objectif de cette étude, était d'évaluer à l'échelle internationale et sur un grand échantillon si le traitement homéopathique n'est pas inférieur au traitement conventionnel chez les patients atteints de troubles respiratoires et auditifs aigus.

a. Recrutement des médecins et patients

Les médecins appartenaient à 3 groupes différents :

- Prescription d'un traitement homéopathique seul
- Prescription d'un traitement homéopathique ou conventionnel
- Prescription d'un traitement conventionnel seul

Les médecins qui prescrivait surtout de l'homéopathie, avaient en plus de leur qualification médicale classique, une formation homéopathique et au moins 5 ans d'expérience.

Les patients, âgés de plus d'un mois, se présentant avec au moins un des cinq symptômes suivants :

- Ecoulement nasal
- Maux de gorge
- Douleurs auriculaires
- Douleur sinusale
- Toux

et début des symptômes au plus tard dans les 7 jours avant, étaient admissibles à participer à l'étude.

Les critères d'exclusion étaient, des troubles mentaux graves, des maladies chroniques graves telles que les lésions de la moelle épinière et l'abus d'alcool ou de drogue.

Dans les centres de soins offrant les deux thérapies, le traitement a été choisi par les médecins et/ou suivant la préférence des patients.

b. Protocole de l'étude

Pendant la première consultation, le médecin recueille les symptômes, la gravité des symptômes, les problèmes médicaux concomitants, les traitements en cours, puis il réalise son diagnostic clinique et prescrit un traitement primaire. Les patients complètent un questionnaire pour recueillir des informations démographiques et liées à la santé.

Le suivi du patient est effectué par téléphone à 7, 14 et 28 jours après la première consultation. Des coordinateurs d'études externes indépendants ont effectué les appels. Selon le protocole de l'étude, ils ont été aveuglés sur la nature du traitement du patient. Les critères d'évaluation étaient les suivantes :

- Gravité des symptômes,
- Délai d'apparition de la première amélioration,
- Résultat de la thérapie : récupération complète, amélioration majeure, légère amélioration, absence de changement ou détérioration,
- Satisfaction du patient avec le traitement : très satisfait, satisfait, neutre, insatisfait ou très insatisfait,
- Survenue d'effets indésirables.

Le protocole a été approuvé par le Comité d'éthique de Fribourg en Allemagne.

c. Résultats

➤ Les patients

Au total, 2055 patients ont été inscrits à l'étude. Mais 6 patients n'ont reçu aucun traitement car ils ont été exclus de l'étude. Tous les patients des Etats-Unis et d'Espagne ont été exclus car les entretiens téléphoniques n'ont pas été effectués selon le protocole. Pour 227 autres patients, aucune donnée n'était disponible parce que les deux entretiens ne pouvaient être effectués ou le patient s'est retiré de l'étude.

Ainsi, les données de 1577 patients ont été évaluées, avec 857 patients dans le groupe de l'homéopathie et 720 patients dans le groupe de traitement conventionnel.

➤ Les symptômes et score de gravité

Tableau 6 : Score de gravité et de répartition des plaintes principales au jour 0 [19]

Score de gravité et de répartition des plaintes principales au jour 0

Enfants		Homéopathie n = 407		Conventionnel n = 252		
Plainte principale	(%)	Score de gravité	(%)	Score de gravité	P-value^a si <0.05	
Nez qui coule	9.8	1,1 ± 0,5	15.5	1,9 ± 0,7	= 0,0001	
Gorge irritée	24,6	1,7 ± 0,6	23,0	1,6 ± 0,6		
Douleur auriculaire	23,1	1,4 ± 0,6	21,0	1,0 ± 0,5	= 0,0002	
Douleur des sinus	2,0	1,6 ± 0,4	3,6	1,7 ± 0,6		
La toux	40,5	0,9 ± 0,5	36,9	1,1 ± 0,6		
Adultes		Homéopathie n = 445		Conventionnel n = 462		
Plainte principale	%	Score de gravité	%	Score de gravité	P-value^a si <0.05	
Nez qui coule	15,1	1,5 ± 0,8	14,7	1,9 ± 0,7	= 0,0005	
Gorge irritée	43,4	1,6 ± 0,7	32,3	1,5 ± 0,6		
Douleur auriculaire	3,4	1,0 ± 0,3	5,4	1,3 ± 0,5		
Douleur des sinus	8,3	1,5 ± 0,6	13,4	1,5 ± 0,6		
La toux	29,9	1,0 ± 0,5	34,2	1,3 ± 0,5	= 0,0002	

Ce tableau nous montre que la toux était le symptôme principal le plus fréquemment signalé chez les enfants suivie d'un mal de gorge et d'une douleur à l'oreille.

Chez les adultes, le symptôme principal était le mal de gorge, suivie de la toux et de l'écoulement nasal. La répartition globale des symptômes était comparable chez les enfants, dans les deux groupes de traitement, mais différait significativement chez les adultes ($p=0,0026$, test du χ^2).

➤ Les médicaments

Au total, 62 remèdes homéopathiques et 190 médicaments différents ont été prescrits. Parmi les médicaments, on retrouve surtout des antibiotiques, des gouttes nasales et des analgésiques.

Tableau 7: médicaments les plus fréquemment prescrits [19]

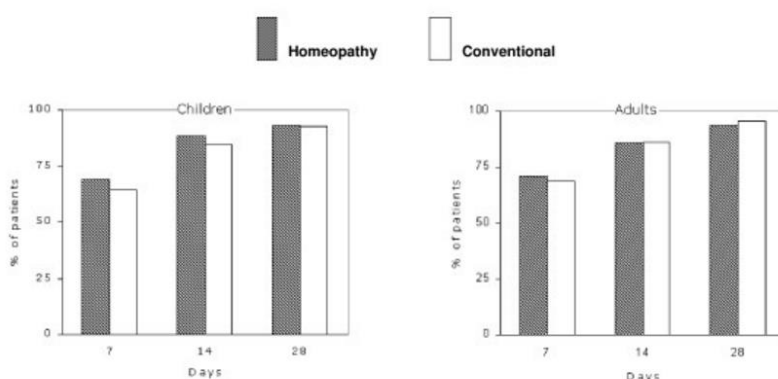
Les médicaments les plus fréquemment prescrits

Enfants		Adultes	
Traitement homéopathique n = 407	%	Traitement homéopathique n = 445	%
1. Belladonna	13.3	1. Hepar sulphuris	9.7
2. Pulsatilla	10.6	2. Belladonna	8.3
3. Hepar sulphuris	6.6	3. Bryonia alba	7.2
4. Mercurius solubilis	6.4	4. Lycopodium clavatum	7.2
5. Phosphore	4.9	5. Kalium bichromicum	5.8
6. Bryonia alba	3.7	6. Mercurius solubilis	4.9
7. Calcarea carbonica	3.7	7. Allium cepa	4.5
8. Lycopodium clavatum	3.7	8. Phosphore	3.4
9. Soufre	3.7	9. Causticum	3.1
10. Phytolacca decandra	3.4	10. Gelsemium sempervirens	2,7
Traitement conventionnel n = 252		Traitement conventionnel n = 462	
	%		%
1. Antibactériens	28.2	1. Antibactériens	39.4
2. Préparations nasales	22.6	2. Préparations nasales	15.2
3. Analgésiques	12,7	3. Analgésiques	9.5
4. Préparations stomatologiques	8.7	4. Préparations pour la toux / froid	8.7
5. Anti-asthmatiques	5.6	5. Préparations stomatologiques	5.2

Les 10 principaux traitements homéopathiques prescrits sont des remèdes typiques « aigus » et représentaient environ 60% des ordonnances.

➤ Résultat du traitement

Le critère principal calculé était le pourcentage de patients ayant une récupération complète ou une amélioration majeure après 14 jours.



Graphique 1 : Pourcentage de patients avec récupération complète ou amélioration majeure à 7, 14 et 28 jours [19]

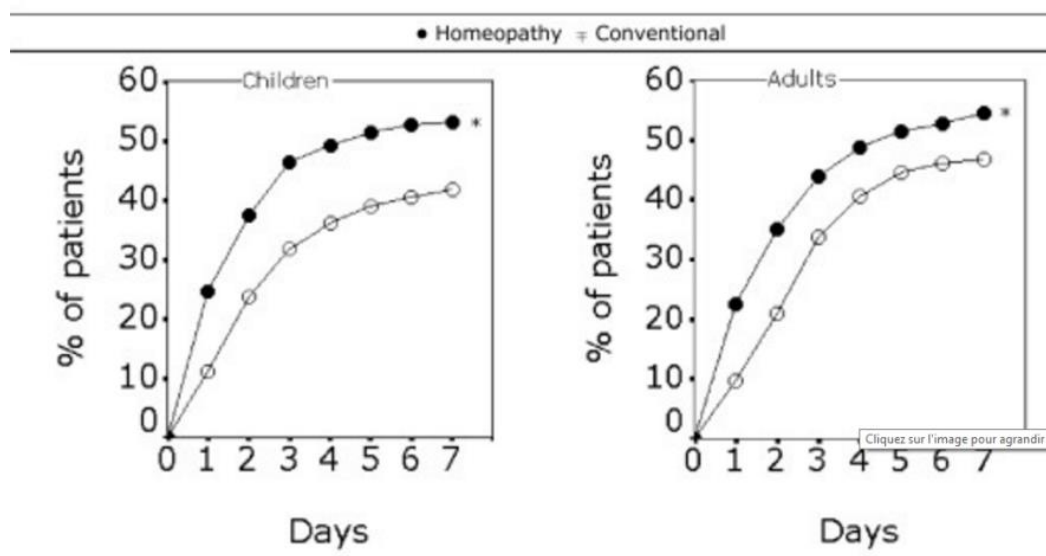
Tableau 8 : Comparaison entre efficacité de l'homéopathie et du traitement conventionnel dans les traitements des voies respiratoires supérieures, inférieures et des oreilles [20]

Comparaison entre efficacité de l'homéopathie et du traitement conventionnel dans les traitements des voies respiratoires supérieures, inférieures et des oreilles - IIPCOS-2

Total des patients : 1 577	Homéopathie : 857	Traitement conventionnel : 720
Amélioration à 14 jours	86,9	86
Amélioration à 14 jours chez les enfants	88,5	84,5
Amélioration la 1 ^{re} semaine (% cumulé patients améliorés)	Taux supérieur de 15 % en moyenne Enfants p : 0,0488 Adultes p : 0,0001	-
Effets secondaires chez les adultes	3,1	7,6
Effets secondaires chez les enfants	2	2,4

On observe chez les adultes, une amélioration à 14 jours chez 86,9% des patients suivant un traitement homéopathique contre 86% des patients suivant un traitement conventionnel. Chez les enfants, on observe la même tendance avec 88,5% des patients suivant un traitement homéopathique et 84,5% des patients avec un traitement conventionnel. Cela montre une non infériorité de l'homéopathie par rapport au traitement conventionnel. On constate également, une diminution des effets indésirables dans le groupe d'homéopathie notamment chez les adultes, avec 3,1% d'effets indésirables avec l'homéopathie contre 7,6% avec le traitement conventionnel. Par contre, cette différence est beaucoup moins significative chez les enfants.

Etant donné que la majorité des patients ont totalement récupérés ou ont eu une amélioration après 14 jours de traitement, il était pertinent d'examiner les différences de résultats au cours des 7 premiers jours.



Graphique 2 : Pourcentage de patients ayant une amélioration au cours des 7 premiers jours [19]

Comme le montre ce graphique, on observe une amélioration au cours des 7 premiers jours, plus élevée dans le groupe de l'homéopathie par rapport au groupe conventionnel, que ce soit chez les adultes ou les enfants.

d. Discussion

Le résultat de la première phase de l'étude IIPCOS est confirmé dans cette deuxième étude sur un plus grand nombre de patients et de pratiques médicales.

Dans l'IIPCOS-1, le taux de réponse chez les patients traités par homéopathie était de 82,6% contre 68% et dans l'IIPCOS-2, il était de 86,9% contre 86%, ce qui confirme l'efficacité de l'homéopathie. Cependant, aucune différence n'a été constatée entre les deux groupes dans l'IIPCOS-2. Ceci est dû au fait que dans l'IIPCOS-2, seuls les patients d'Europe ont été analysés car ceux des Etats-Unis ont été exclus, alors que dans l'IIPCOS-1, la majorité des patients résidaient aux Etats-Unis.

La principale limite de cette étude est que les patients n'ont pas été répartis au hasard à leur groupe de traitement et que les critères ont été évalués par les patients eux-mêmes. D'autre part, les rapports des patients ont été recueillis par des coordinateurs d'études externes dont le protocole avait prévu de les aveugler, on ne peut exclure qu'ils ont reçu des informations du patient révélant la nature du traitement. De plus, dans les centres mixtes, le choix du médicament a été effectué par les médecins et/ou la préférence des patients. Ainsi, la décision du traitement a peut-être été influencée par le type ou la gravité des symptômes ou la motivation et les attentes du patient.

e. Conclusion

Cette étude impliquant plus de 1500 patients dans les cabinets de soins primaires d'au moins 6 pays européens différents, démontre que le traitement homéopathique pour les voies respiratoires aiguës et les oreilles n'est pas inférieure au traitement conventionnel.

Même si aucune conclusion ferme ne soit tirée sur l'efficacité des traitements homéopathiques, ces résultats contribuent à la preuve croissante que l'homéopathie est une stratégie de traitement de certaines pathologies.

Enfin, on ne peut pas parler d'homéopathie sans évoquer la récente étude EPI 3, programme de recherche destiné à évaluer l'impact de l'homéopathie en médecine générale en France.

C. La pratique homéopathique démontre son utilité : la preuve par EPI3 [21-23]

EPI 3 est la plus importante étude de pharmaco-épidémiologie réalisée en médecine générale en France. Elle a été conduite de 2006 à 2010, à l'initiative des laboratoires BOIRON. Ce programme, a été coordonné par la société LA-SER dirigée par le Pr Lucien Abenhaïm, ancien directeur général de la Santé et supervisé par un comité scientifique, présidé par le Pr Bernard Bégaud, pharmacologue (Université de Bordeaux II, Inserm), et comprenant des personnalités comme le Dr Bernard Avouac ou le Pr Jacques Massol, tous les deux anciens membres de la Commission de la transparence.

Le programme a été réalisé en toute indépendance, tant pour le protocole que pour la collecte des données, leur analyse, leur discussion et publication.

L'ensemble des procédures a respecté les recommandations de bonne conduite de l'ENCePP (*European Network of Centres for Pharmacoepidemiology and Pharmacovigilance*).

1. Objectif de l'étude :

L'objectif est de répondre à deux questions :

- Quelle est la place de l'homéopathie en médecine générale en France ?
- Quel est son intérêt pour la santé publique ?

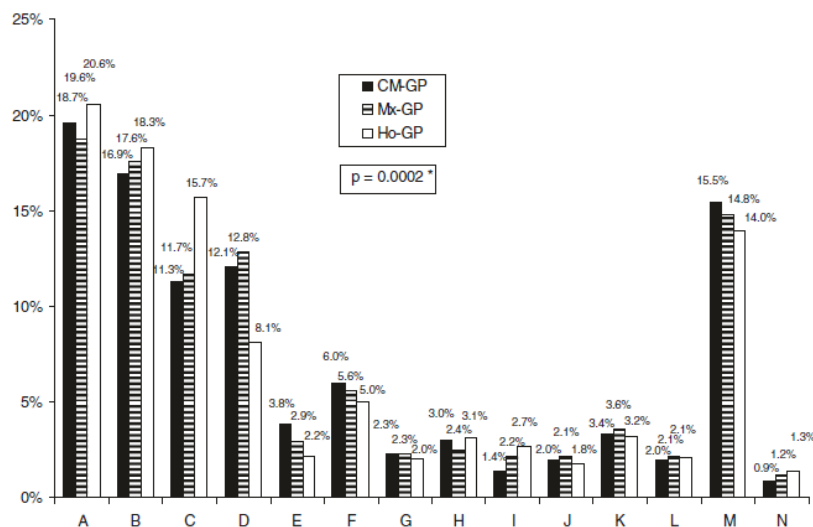
Ce programme inclut une étude transversale et 3 études de cohorte.

L'objectif de l'étude transversale était :

- D'évaluer la place des médicaments homéopathiques en médecine générale et en santé publique en France,
- Décrire et comparer les patients selon la pratique médicale (conventionnelle, homéopathique ou mixte) choisie par leur médecin généraliste.

Les trois études de cohorte ont évalué l'impact sur un an des trois modes de prise en charge de trois groupes de pathologies représentant une raison importante de consultation en médecine générale :

- Les douleurs musculo-squelettiques (DMS)
- Les infections des voies aériennes (IVA)
- Les troubles du sommeil, l'anxiété et la dépression



Graphique 3 : Répartition des principaux motifs de consultation selon le type de pratique médicale. A : Maladies du système respiratoire dont les pathologies ORL, B : Maladies musculo-squelettiques, C : Troubles du sommeil, anxiété et dépression, D : Maladies métaboliques et cardiovasculaires, E : Maladies endocrines, F : Maladies digestives, G : Maladies du système génito-urinaire, H : Maladies neurologiques, I : Maladies de la peau, J : Maladies infectieuses et parasitaires, K : Blessures et empoisonnement, L : Grossesse et post-partum, M : Modèles d'utilisation des services de santé, N : Autres maladies. CM-GP : Médecine conventionnelle, Mx-GP : Médecine conventionnelle et homéopathie, Ho-GP : Homéopathie.

(Health Economics Review, 2015)

Le recrutement des médecins a été réalisé à partir d'une enquête téléphonique. 17 206 médecins généralistes ont été contactés sur 55 863 médecins généralistes présents dans l'annuaire téléphonique en France.

La question de la prescription homéopathique était posée par téléphone avec 2 choix de réponse :

- « Jamais » ou « rarement »
- « Régulièrement » ou « fréquemment »

Ainsi l'étude a inclut 825 médecins généralistes, qui ont été classés en trois groupes :

- Les médecins à pratique conventionnelle, non prescripteurs réguliers d'homéopathie (197)
- Les médecins homéopathes (272)
- Les médecins à pratique mixte prescrivant des médicaments homéopathiques tous les jours ou plusieurs fois par semaine (356)

L'étude transversale s'est déroulée sur une journée d'activité du médecin participant tiré au sort, avec un recueil direct au cabinet des médecins.

Dans la salle d'attente, l'assistant(e) du projet de recherche clinique (ARC) remet aux patients un auto-questionnaire à remplir. Les données sociodémographiques et de qualité de vie du patient sont recueillies à l'inclusion. Les patients acceptent ou refusent de participer à l'étude transversale. Puis dans le cabinet médical, le remplissage du questionnaire médical est réalisé par le médecin.

Ainsi, 8559 patients ont été inclus et 6379 ont déclaré que le médecin consulté est leur médecin traitant soit environ 74,5% des patients.

A partir des patients participant à l'étude transversale, trois études de cohorte ont été réalisées avec un suivi téléphonique d'un an à 1,3 et 12 mois. Différents paramètres ont été évalués :

- L'évolution clinique des patients selon la pratique des médecins,
- L'impact sur la consommation des médicaments,
- Les effets indésirables des médicaments,
- La perte de chance potentielle : certains patients échappent ils au traitement qu'il leur serait adapté et cela induit-il des complications ?

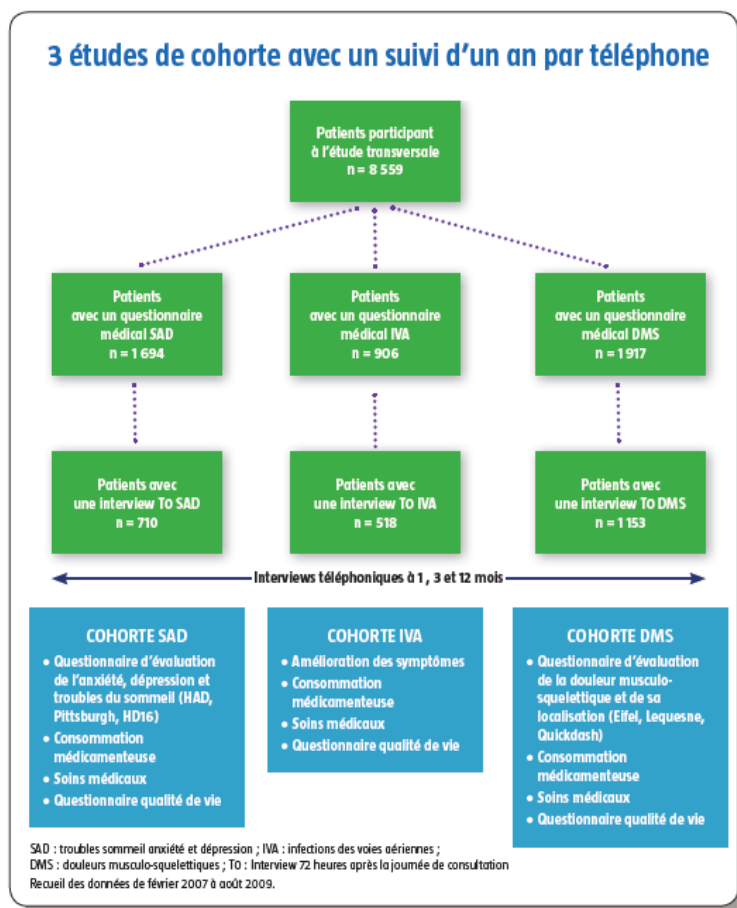


Figure 6 : Les différentes études de cohorte [21]

3. Résultats de l'étude transversale

Cette étude montre qu'un médecin sur cinq considéré comme « à pratique conventionnelle » a en réalité une pratique « mixte ». Les médecins déclarés homéopathes prescrivent des médicaments conventionnels à 45% de leurs patients et des médicaments homéopathiques à 65%.

Du côté des patients, on constate que celui qui est amené à choisir un médecin dit « mixte » est un patient au profil et aux pathologies totalement semblables aux patients qui choisissent un médecin à pratique conventionnelle.

Ceux qui sont attirés par un médecin homéopathe, sont globalement en meilleur santé physique que ceux qui consultent un médecin à pratique conventionnelle. Et ils sont plus nombreux à exprimer un mal être psychologique.

Tableau 9 : Pourcentage de prescription homéopathique dans les différents groupes [21]

La prescription de médicaments homéopathiques			
Prescription homéopathique le jour de la consultation (%)	CM n = 196	Mx n = 352	Ho n = 256
Aucune	93,4	67,1	6,3
Une	5,6	15,4	5,1
Plus de deux	1,0	17,5	88,6
Au moins une prescription homéopathique par jour	6,6 %	32,9 %	93,7 %

CM : pratique conventionnelle ; Mx : pratique mixte ; Ho : homéopathie

4. Résultats des études de cohorte

a. La cohorte douleur musculo-squelettiques

Dans cette étude, 1153 patients adultes avec un trouble musculo-squelettique vertébral ou non vertébral ont été inclus. Quatre critères ont été étudiés :

- L'évolution de la douleur musculo-squelettique et sa localisation,
- La consommation médicamenteuse d'AINS et analgésiques,
- Les soins médicaux,
- La qualité de vie et les complications.

Sur 12 mois de suivi, dans les trois groupes de patients, les bénéfices cliniques et l'évolution de la douleur étaient comparables, mais les patients souffrant de DMS aiguës et chroniques suivis par un médecin homéopathe ont déclaré avoir utilisé deux fois moins souvent un AINS (-46%) que les patients suivis par un médecin à pratique conventionnelle.

Ces patients sont ainsi moins exposés aux effets indésirables liés aux AINS.

Par contre, le taux de passage à la chronicité des DMS est similaire quelle que soit la pratique médicale.

Tableau 10 : Consommation des AINS et des analgésiques dans les différentes pratiques médicales [21]

Consommation des AINS et des analgésiques				
AINS et analgésiques prescrits/consommés pour 100 patients (suivi 12 mois) n = 1153				
		CM	Mx	Ho
Non-chroniques	AINS	102,4 78,7 - 126,1	120,5 95,4-145,6	63,1* 32,5-93,7
	Analgésiques	309,7 265,8 - 353,5	385,2* 351,8 - 418,6	256,4 209,4 - 303,4
Chroniques	AINS	117,6 89,6 - 145,6	113,7 91,3 - 136,1	59,0* 34,5 - 83,5
	Analgésiques	335,2 292,9 - 377,5	357,0 322,0 - 392	250,5* 211,5 - 289,5

CM : pratique conventionnelle ; Mx : pratique mixte ; Ho : homéopathie

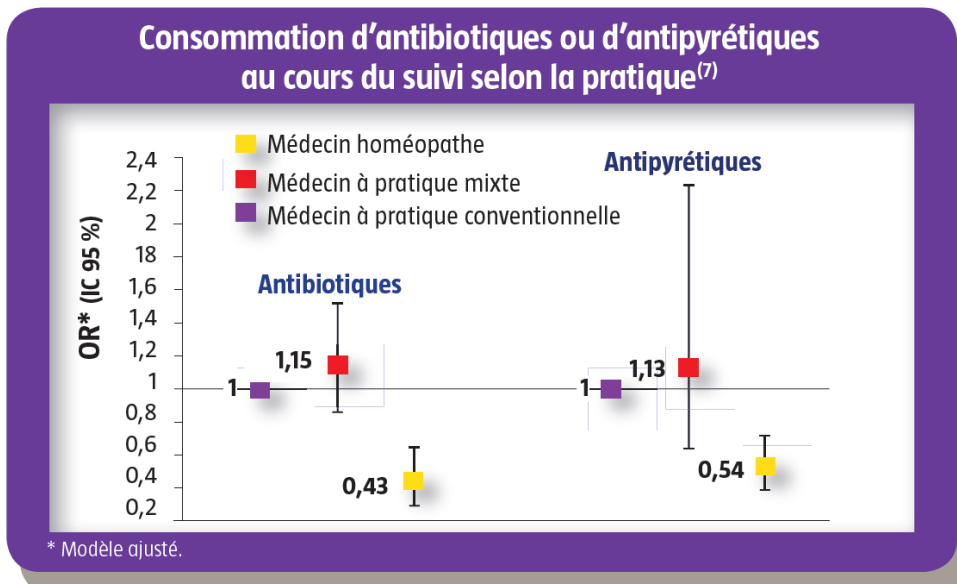
* Comparaison avec le groupe « pratique conventionnelle » : p < 0,05.

b. La cohorte infections des voies aériennes

Cette étude inclus 518 adultes et enfants dont 28,1% âgés de 6 ans ou moins, avec une infection respiratoire dont 73,9% de rhinopharyngite. Les critères observés étaient :

- L'amélioration des symptômes,
- La consommation médicamenteuse d'antibiotiques et antipyrétiques,
- Les complications (otites, sinusites en particulier).

Les patients ayant des infections du tractus respiratoire supérieur suivis par des médecins homéopathes ont déclaré avoir utilisé deux fois moins d'antibiotiques (-57%), d'antipyrétiques/anti-inflammatoires (-46%) par rapport aux patients suivis par des médecins à la pratique conventionnelle. Le taux de rémission des infections ne varie pas significativement selon les pratiques. Par contre, on constate une légère augmentation des sinusites et otites dans le groupe homéopathie, sans que ce résultat ne soit significatif.



Graphique 4 : Consommation d'antibiotiques ou d'antipyrétiques selon la pratique [21]

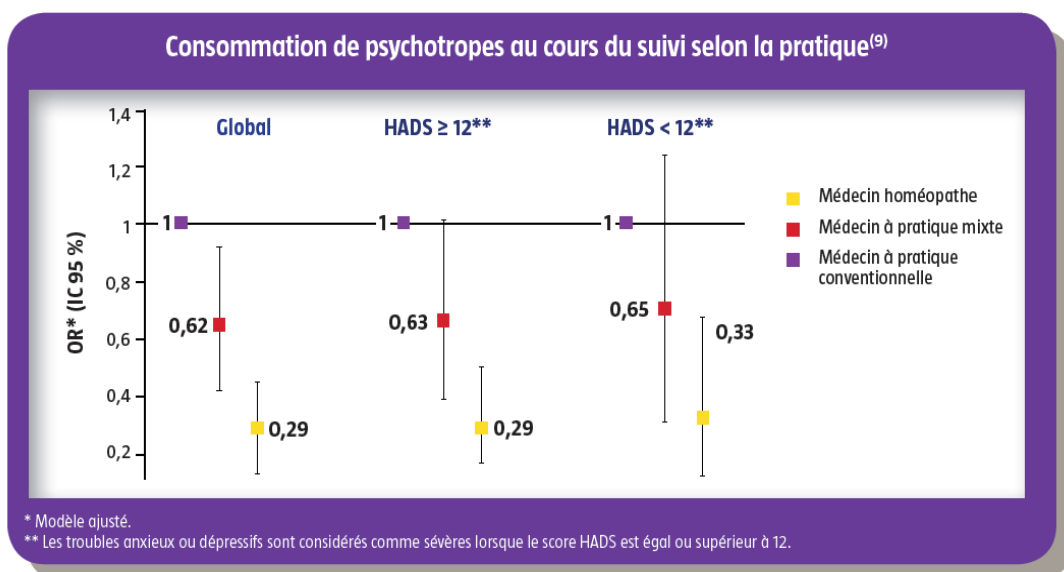
c. La cohorte sommeil, anxiété et dépression

Cette étude a suivi pendant 12 mois, 710 patients dont 660 souffrant d'anxiété et 467 souffrant de dépression et 346 patients pour des troubles du sommeil.

Les critères observés étaient les suivants :

- L'amélioration des symptômes,
- Le taux de rémission de l'anxiété et de la dépression,
- La consommation médicamenteuse de psychotropes,
- Les complications ou perte de chance (chute, traumatisme, tentative de suicide).

Les résultats montrent que les patients vus par les médecins homéopathes consomment trois fois moins (-71%) de psychotropes par rapport aux patients suivis par des médecins à pratique conventionnelle. L'amélioration des symptômes jugés sur l'échelle HADS (échelle de l'anxiété et de la dépression) ne varie pas significativement selon les pratiques, et le nombre de traumatismes non intentionnels et de tentatives de suicide survenu au cours du suivi reste comparable dans les trois groupes.



Graphique 5 : Consommation de psychotropes selon la pratique [21]

5. Discussion

L'étude EPI3 est une étude de grande ampleur, qui a nécessité la mise en place d'une logistique importante pour éviter tout type de biais. Des moyens importants ont été déployés pour aller chercher une information importante et de la meilleure qualité possible. Un réseau très important d'assistants de recherche clinique (ARC) et un recueil de patients directement au cabinet du médecin a été mis en place. Par cette méthode, les trois types de biais potentiels ont été réduits :

- Le biais de sélection car il y a eu un large recrutement des médecins généralistes à partir des listes existantes en France,
- Le biais d'information par la standardisation des interviews de patients,
- Le biais de confusion, par une richesse d'informations : informations sociodémographiques mais aussi sur les habitudes de vie, les fréquences de consultations, et savoir si le médecin qui est consulté est le médecin traitant ou non du patient.

6. Conclusion

On peut constater que les patients suivis par les médecins homéopathes consomment significativement moins de médicaments conventionnels et ainsi, moins de risque d'effets indésirables. C'est aussi un gain réel dans l'économie de prescriptions de médicaments. De plus, l'évolution clinique des patients suivis par des médecins prescripteurs d'homéopathie est similaire à celle des autres patients, il n'y a donc pas de perte de chance pour le patient. Enfin, les résultats chez les patients des médecins à pratique mixte sont comparables à ceux des médecins homéopathes, en tout cas pour la cohorte DMS. Cela permet de montrer que l'homéopathie va au-delà des médecins homéopathes et rentre dans l'arsenal thérapeutique de nombreux praticiens.

Cette étude démontre bien que l'homéopathie a sa place en médecine générale, d'autant plus que ce n'est pas coûteux et qu'il n'y a pas d'iatrogénie. Elle permet également de redonner confiance aux médecins homéopathes et peut être, permettre une ouverture d'esprit des médecins généralistes conventionnels ayant un doute sur la place de l'homéopathie en Santé Publique.

II. Les limites de l'homéopathie [2,24-26]

L'homéopathie convient à tous. Les médicaments homéopathiques sont adaptés à l'adulte, aux personnes âgées et aux enfants. Les médicaments homéopathiques sont utilisés dans des domaines aussi variés que la traumatologie, les troubles anxieux, les troubles du sommeil, l'ORL, la gynécologie, l'obstétrique...

Par contre son utilisation sera limitée dans :

- Les pathologies graves : sida, cancer, tuberculose, syphilis...
- Les infections aiguës mettant en jeu le pronostic vital
- Le diabète
- Les maladies cardio-vasculaires
- Les situations où une psychothérapie est nécessaire
- Les cas lésionnels ou organiques : fractures, ulcères...

Dans ces domaines, il faut recourir à des « thérapeutiques classiques ».

En revanche, l'homéopathie peut aider à améliorer la qualité de vie des patients, en soulageant certains effets indésirables. C'est le cas depuis quelques temps, pour les patients atteints de cancer, où l'homéopathie est utilisée pour aider à mieux supporter les effets indésirables de leurs traitements ou de leur maladie. C'est ce que l'on appelle les « soins de support ». Un patient sur 3 déclare avoir eu recours au médicament homéopathique pendant son traitement contre le cancer.

Ensuite, il existe deux courants différents en homéopathie :

- L'unicisme : prescription d'un unique médicament homéopathique
- Le pluralisme : prescription de plusieurs médicaments homéopathiques

Le problème de l'unicisme, c'est que la pratique se rapproche dangereusement des dérives sectaires par l'absolutisme et l'intolérance.

La difficulté d'identifier un seul médicament susceptible d'agir sur la totalité du cas, de sélectionner les meilleurs signes sans être influencé par des préférences personnelles rendent cette pratique exigeante et non dénuée de risque d'inefficacité. Un pluralisme modéré répond au contraire à la banalité de la plupart des cas et à la sécurité d'une prescription.

Puis, il faut se méfier des personnes qui veulent absolument se soigner avec l'homéopathie et ainsi ne porte pas d'attention suffisante aux signes de gravité. Si l'homéopathie ne suffit pas à soigner les symptômes, cela peut conduire, dans le cas extrême, au décès du patient. On suppose que c'est ce qui s'est passé, en Italie le samedi 27 mai 2017. Un enfant de 7 ans perd la vie suite à une otite traitée uniquement par homéopathie. *« Selon la presse italienne, le petit garçon, dans le coma depuis plusieurs jours en raison des dégâts causés au cerveau par l'infection, a été déclaré en état de mort cérébrale samedi matin. Ses parents, commerçants près d'Ancone, sur la côte adriatique, ont expliqué que leur enfant était soigné uniquement à l'homéopathie depuis l'âge de trois ans et que de précédentes otites avaient été traitées ainsi sans conséquence. »*

Mais cette fois-ci, la fièvre n'est pas passée et l'enfant s'est affaibli peu à peu. Ses parents l'ont finalement emmené aux Urgences lorsqu'il a perdu connaissance. [27]

Cela permet de rappeler à tous patients que s'il n'y pas d'amélioration dans les 48h, il est nécessaire de consulter un médecin.

Enfin, il est nécessaire, pour les professionnels de santé, de combattre les idées reçues face à l'homéopathie. Voici, une liste des idées reçues et les réponses appropriées. Il paraît que :

- « Seul un médecin homéopathe peut prescrire de l'homéopathie » : Aujourd'hui, au-delà des médecins homéopathes, de nombreux médecins intègrent les médicaments homéopathiques à leur pratique : généralistes, pédiatres, gynécologues, chirurgiens, dentistes...

Les pharmaciens ont aussi un rôle important pour conseiller l'homéopathie aux patients. Et depuis 2011, les sages-femmes ont le droit de prescrire de l'homéopathie à leurs patientes.

- « L'homéopathie on ne sait pas comment ça marche » : Des travaux de recherche sont menés dans le monde pour comprendre l'activité des hautes dilutions, sans que le mécanisme ne soit encore expliqué. Cela n'empêche pas les médecins et pharmaciens de constater ses effets pour la santé des patients.
- « L'on ne doit pas toucher les granules homéopathiques avec les doigts » : Toucher les granules avec les doigts ne modifie pas leur qualité et les effets attendus, en raison de la triple imprégnation des granules.
- « La menthe et le café sont incompatibles avec l'homéopathie » : La menthe et le café, consommés à distance des prises de médicaments homéopathiques sont sans incidence sur l'efficacité. Le menthol a un effet vasoconstricteur, c'est-à-dire qu'il resserre les vaisseaux capillaires de la bouche. C'est pourquoi, on recommande de ne pas prendre les granules en même temps.
- « L'on pourrait guérir un cancer avec de l'homéopathie » : Ces médicaments sont employés pour aider les patients à mieux supporter les effets indésirables de leur traitement comme la chimiothérapie ou radiothérapie, qui restent indispensables.
- « L'homéopathie peut interférer avec mon traitement habituel » : Les médicaments homéopathiques peuvent être prescrits ou conseillés seul ou associés à d'autres traitements.
- « On ne peut pas prendre de granules si on est diabétique » : La quantité de saccharose pour 5 granules est de 0,21g et de 0,85g pour une dose globule, ce qui est négligeable dans l'équilibre glycémique.

III. Efficacité de l'aromathérapie

A. Mécanisme d'action des huiles essentielles [16]

Des travaux de différents scientifiques ont conduit à considérer que l'efficacité thérapeutique de l'aromathérapie dépend de 3 facettes rentrant en synergie :

- Réalité matérielle : Les huiles essentielles sont des substances chimiques. L'expérience en pratique médicale a montré qu'il existe bien une relation entre la structure chimique des molécules et l'activité thérapeutique. A une structure moléculaire active correspond un type de récepteur biologique (adéquation type clé-serrure), permettant de prévoir et d'expliquer l'activité pharmacologique d'une substance naturelle en fonction de sa structure chimique. Cependant, la biochimie seule n'explique pas la totalité de l'activité biologique.
- Réalité énergétique : Les huiles essentielles par leurs molécules plus ou moins ionisées sont capables de donner ou de capter des électrons. Certaines huiles essentielles sont donc « positivantes » par déficit en électrons, ou « négativantes » par excès d'électrons. Les études de Claude VINCENT, les travaux de Jean VALNET et de Pierre FRANCHOMME, ont permis la répartition des molécules aromatiques en fonction de leur charge électrique.

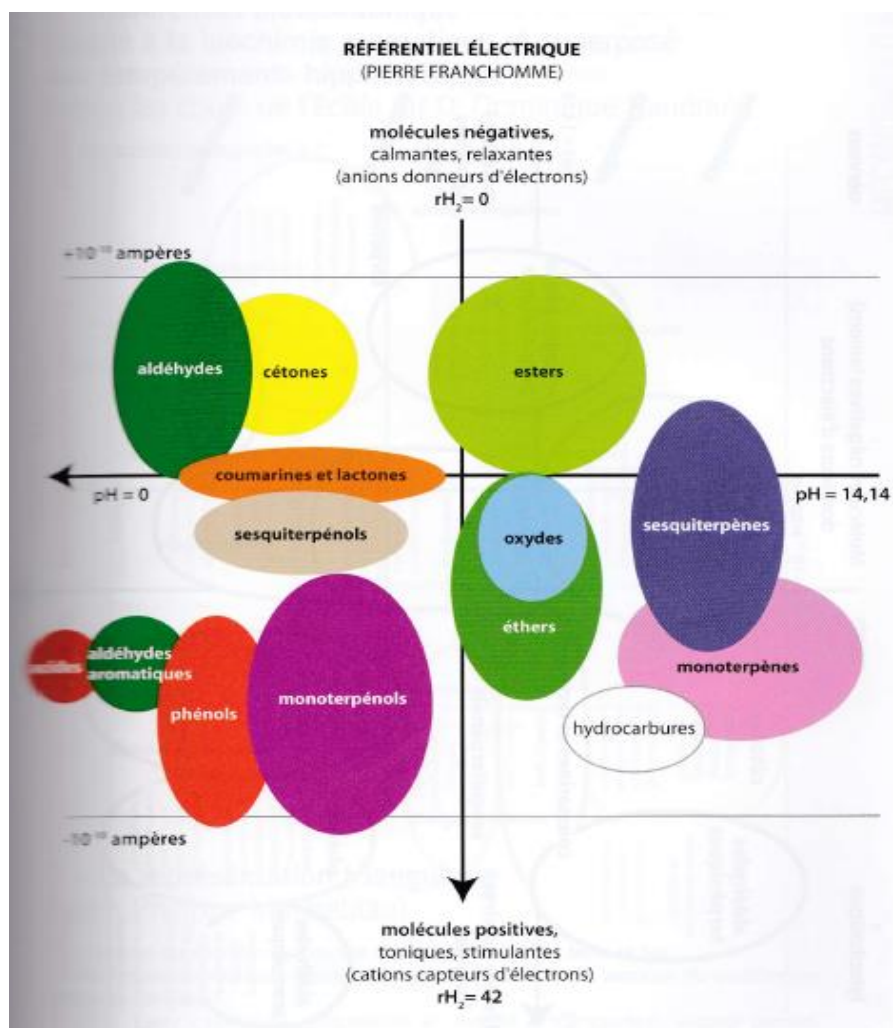


Figure 7 : Répartition des molécules aromatiques en fonction de leur charge électrique [16]

- Réalité informatique : Les huiles essentielles ont un rôle informationnel et représentent une « énergie circulante » importante. L'information passe par leurs arômes, transmis sur les zones olfactives sensibles, transformés en influx nerveux puis conduits aux aires cérébrales pour être transmis aux effecteurs. Certains arômes peuvent en effet induire des réactions comportementales ou physiologiques étonnantes.

Chez l'humain, l'odorat est peut-être moins vital que chez certains mammifères, mais c'est un sens précieux qui fonctionne chaque minute de notre vie. Les odeurs séduisent, dérangent, motivent les désirs, ravivent un souvenir oublié, modifient un état de conscience. Il existe une mémoire des odeurs et la perception de celles-ci est différente pour chacun.

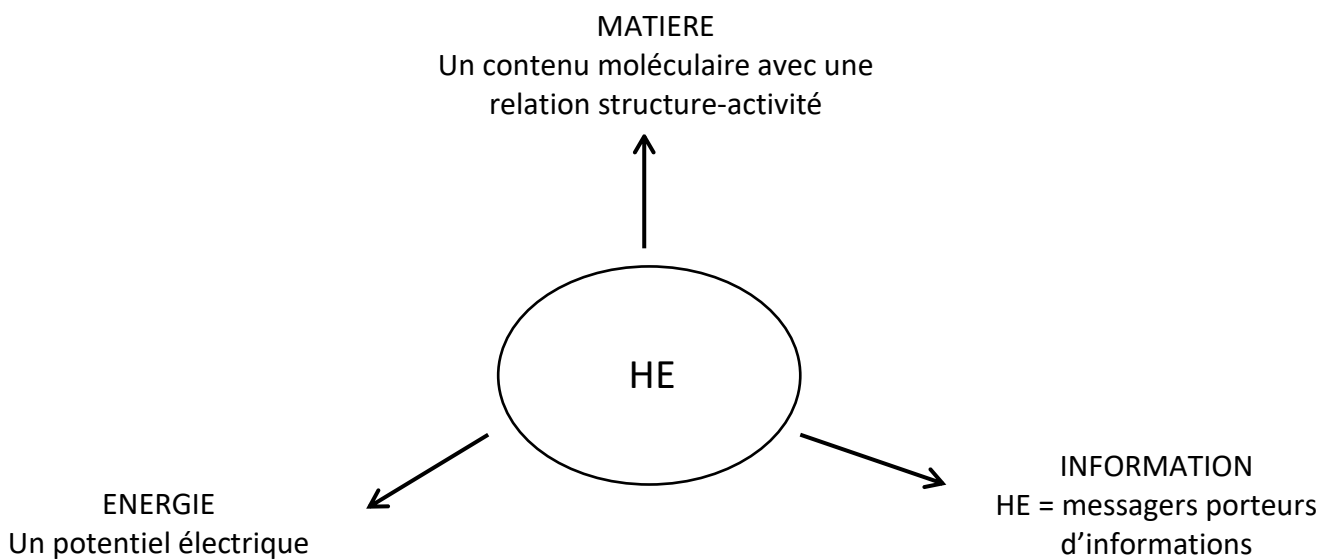


Figure 8 : Résumé du mode d'action d'une huile essentielle

Les huiles essentielles, nous l'avons vu, possèdent des propriétés thérapeutiques. Il est donc primordial d'assurer la distribution d'HE de qualité constante.

B. Comment choisir une huile essentielle de qualité ? [15,16,28,29]

Pour choisir une huile essentielle de qualité, le pharmacien doit être attentif à différents critères :

1. L'étiquetage

Il est nécessaire de s'assurer que l'étiquette des produits mentionne les critères qualitatifs réglementaires suivants :

- Dénomination de l'huile essentielle selon la nomenclature internationale : Toute espèce botanique définie doit présenter le nom de genre et d'espèce, suivis de la variété de la plante aromatique si elle existe. Le nom de la plante doit être libellé en latin, langue internationale des botanistes.

Par exemple le terme seul de « lavande » est insuffisant puisqu'il existe plusieurs espèces de lavande. Chacune donne une huile essentielle différente ayant des propriétés différentes alors qu'elles proviennent toutes du même genre *Lavendula*. Nous avons donc pour la lavande :

- *Lavendula officinalis* (ou *angustifolia*) : lavande officinale
 - *Lavendula spica* : Lavande aspic
 - *Lavendula stoecha* : Lavande stoechade stéchas
 - *Lavendula hybrida* (Clone *abrialis*) : Lavandin
- Organe producteur ou partie de la plante utilisée : Certaines plantes sont distillées en plantes entières, d'autres produisent des HE différentes en fonction de l'organe distillé. Exemple : l'Oranger amer (*Citrus aurantium*) produit deux HE distinctes, l'une extraite de ses feuilles, le petit grain bigaradier, l'autre à partir de ses fleurs, le Néroli.
- Spécificité biochimique = le chémotype
C'est un critère essentiel en aromathérapie.
Le chémotype ou chimiotype, caractérise la « race » chimique de l'huile essentielle. Ainsi, il se distingue par le ou les constituants chimiques principaux de l'HE. Ainsi, une même espèce végétale peut donner des huiles essentielles différentes. Cette classification dépend des facteurs liés directement aux conditions de vie spécifiques de la plante à savoir le pays, le climat, le sol, l'exposition des végétaux, les facteurs phytosociologiques et la période de récolte qui peuvent influencer la composition de l'HE. On parle d'Huile Essentielle Chémotypée (HECT)
C'est la carte d'identité de la plante.
- Par exemple, pour le Thym : *Thymus vulgaris*, on retrouve les HE suivantes :
- *Thymus vulgaris* à thymol : propriétés anti-infectieuses majeures,
 - *Thymus vulgaris* à thujanol : propriétés bactéricides, virucides et neurotoniques,
 - *Thymus vulgaris* à carvacrol : Activité antiseptique,
 - *Thymus vulgaris* à géraniol : Activités antibactériennes, antivirales et antifongiques,
 - *Thymus vulgaris* à linalol : Propriétés antibactériennes, antifongiques, virucides et antiparasitaires intestinaux,
 - *Thymus vulgaris* à terpinéol : Propriétés hémolytiques,
 - *Thymus vulgaris* à cinéole : Activité décongestionnante broncho-pulmonaire,
 - *Thymus Vvulgaris* à paracymène : action anti-infectieuse antalgique,
- Origine géographique de la plante aromatique : En fonction du pays, du sol, du climat, de l'altitude, une même plante élabore des huiles essentielles différentes.
Par exemple le Romarin, *Rosmarinus officinalis* produit 3 HE aux propriétés différentes :
- En Tunisie, au Maroc : *Rosmarinus officinalis* à 1,8-cinéole : Action fluidifiante, expectorante pour un usage dans les pathologies broncho-pulmonaires,

- En Corse : *Rosmarinus officinalis* à acétate de bornyle et verbénone : Agit au niveau hépatique et digestif,
- En Provence : *Rosmarinus officinalis* à camphre : Facilite l'effort musculaire et l'activité cardiaque.

On ne mélangera jamais des HE, même si elles sont issues de plantes botaniquement identiques, à partir du moment où elles proviennent de lieux de production différents.

- Le volume
- Le numéro de lot pour une traçabilité de la plante en terre au consommateur
- La date limite d'utilisation
- Nom du laboratoire
- Un label éventuellement

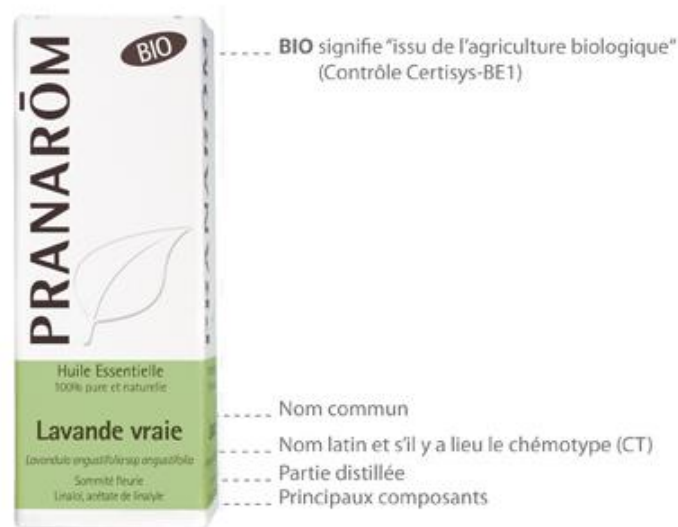


Figure 9 : Exemple d'emballage d'une huile essentielle [15]

2. Origine, mode de culture et de récolte de la plante aromatique
 - a. Origine de la plante aromatique

Il s'agit de préciser l'environnement dans lequel s'est développée la plante aromatique. Il existe deux types d'environnement :

- L'environnement sauvage : Par ses propres techniques de protection et de préservation, la plante s'est spontanément développée en fonction de paramètres environnementaux comme l'altitude, la température ou la richesse du sol, au niveau de zones écologiquement préservées. L'homme n'est pas intervenu, les cycles de la plante sont respectés. Cela confère aux végétaux une qualité reconnue supérieure associée à une richesse en HE conséquente.
- L'environnement culturel : permet un développement de la plante, maîtrisé par l'homme. Des quantités constantes, de qualité constante sont ainsi concevables. La culture évite la disparition de certaines plantes aromatiques surexploitées, elle permet la production d'hybrides.

b. Mode de culture

Ce critère permet de préciser si la plante est susceptible de contenir des traces de pesticides ou d'engrais de synthèse dont l'accumulation dans l'organisme pourrait être néfaste pour la santé.

Il existe deux types de culture :

- Culture biologique : C'est une méthode de production qui exclut le recours aux produits chimiques de synthèse. L'appellation « biologique » ou son abréviation « bio » est protégée et implique une certification. Plusieurs labels ont été définis mais pour l'obtenir, il faut respecter un cahier des charges et des normes qui excluent l'utilisation d'engrais minéraux chimiques et de pesticides.

Il existe différents labels, certifiés par un organisme indépendant, ECOCERT, qui peut lui-même apposer son logo [30-32] :

- Label AB : Il s'agit du logo bio français. Il est attribué par le ministère français de l'agriculture. Il garantit un mode de production respectueux de l'environnement.



- Label BIO : Il s'agit du logo européen. Sa présence sur l'étiquetage assure le respect du règlement sur l'agriculture biologique de l'union européenne.



- Label ECOCERT : C'est un organisme indépendant de contrôle, agréé et accrédité pour la certification des produits agricoles et alimentaires issu du mode de production biologique. Il vérifie sur le terrain que les règlements de l'agriculture biologique sont bien respectés par les producteurs et fabricants.



- Culture conventionnelle : C'est une méthode qui emploie des engrais et des produits phytosanitaires. C'est au moment de la distillation, qu'apparaît un risque d'entraînement de pesticides lipophiles, se condensant de la même manière que les principes aromatiques de l'HE.

c. Récolte de la plante aromatique

La période de la récolte peut influencer la composition chimique d'une huile essentielle. D'après une étude sur l'influence solaire effectuée par le professeur Pellecier à Montpellier, en ce qui concerne le thym vulgaire, *Thymus vulgaris*, il s'est aperçu que l'on avait synthèse du géraniol en hiver, et qu'en été le géraniol est remplacé par son ester, l'acétate de géranyle.

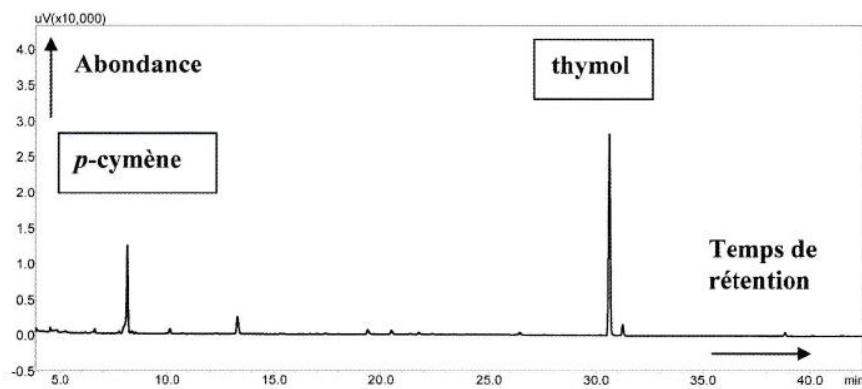
En ce qui concerne la sarriette des montagnes, *Satureja montana ssp montana carvacrolifera* :

- En hiver, elle synthétise des hydrocarbures terpéniques,
- En fin d'été, elle est riche en carvacrol.

3. Analyses et contrôle en laboratoire

Tous les lots d'HE doivent subir avant commercialisation :

- Un examen organoleptique : Aspect, viscosité, couleur et odeur,
- Des analyses physiques : détermination de la densité, du pouvoir rotatoire, de la miscibilité à l'éthanol,
- Des analyses chimiques par :
 - o Chromatographie en phase gazeuse, pour l'analyse qualitative de l'HE. Cette méthode permet d'identifier les molécules aromatiques présentes dans l'huile essentielle. On obtient un graphique avec une série de pic. Chaque pic représente une molécule aromatique identifiée par un logiciel.
 - o Spectrométrie de masse : Le spectromètre de masse détermine la quantité de chacune des molécules aromatiques de l'huile essentielle.



Analyse CPG d'une huile essentielle de thym

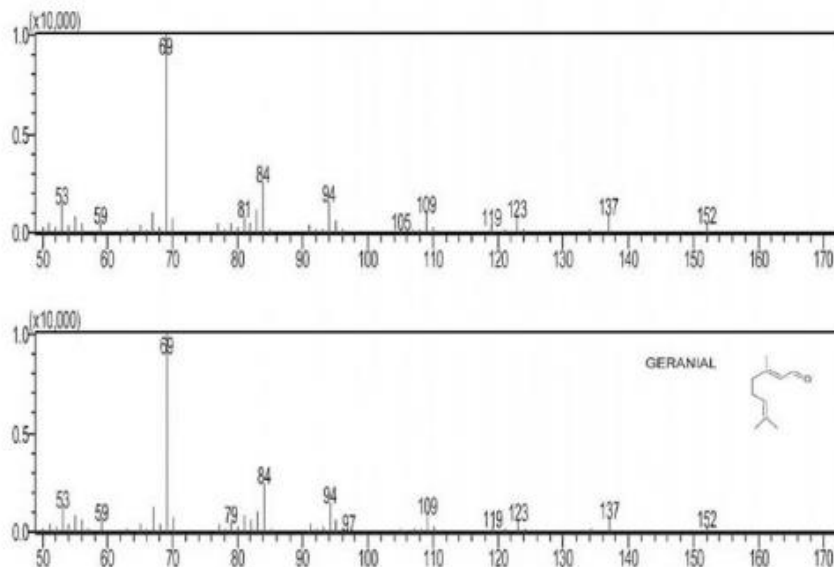


Figure 10 : Spectres de masse du géraniol : en haut, spectre de masse du pic à identifier présent dans le chromatogramme d'une huile essentielle, en bas, spectre de masse du géraniol étalon proposé par la banque de données de NIST (National Institute of Standards and Technology).

(Illustrations Jacques Kaloustian)

4. Qualité du procédé d'obtention

Les huiles essentielles utilisées en aromathérapie sont principalement obtenues par distillation par entraînement à la vapeur d'eau.

Pour obtenir une huile essentielle de première qualité, les critères suivants doivent être respectés :

- L'alambic : il doit être en acier inoxydable,
- Basse pression : la distillation doit s'effectuer à basse pression, entre 0,05 et 0,10 bars, des suroxydations se produisant sous haute pression,
- Durée de la distillation : elle doit être prolongée pour permettre de recueillir le "totum" des molécules aromatiques, c'est-à-dire l'ensemble des fractions dites de "tête", de "cœur" ou de "queue",
- L'eau : l'eau employée sera une eau de source peu ou non calcaire pour éviter de recourir aux détartrants chimiques,
- Stockage et conservation : après distillation, les huiles essentielles doivent être filtrées, puis stockées dans des cuves hermétiques inaltérables entreposées dans une cave fraîche. Leur mise en bouteille doit se faire uniquement dans des flacons en verre opaque brun ou bleu pour assurer leur conservation à l'abri de la lumière et de l'oxygène.

Cette extraction doit être suivie d'une maturation de l'HE : il lui faut un temps de repos indispensable pour que les diverses molécules puissent se réajuster entre elles. Ce temps de repos est en général d'un mois, il peut être plus long pour certaines huiles comme celle du Laurier.

5. HE garantie 100% pure et naturelle

Il est impératif de s'assurer que l'huile essentielle est 100% pure et naturelle, c'est-à-dire qu'elle ne doit pas :

- Etre coupée avec des HE provenant d'autres plantes, moins chères, ni avec des HE de synthèse,
- Etre rectifiée : c'est-à-dire avoir subi une distillation fractionnée qui modifie la teneur de certains composants,
- Etre modifiée par élimination d'un ou plusieurs composés ou inversement par ajout d'autres composants naturels ou synthétiques.

Elle ne doit faire l'objet d'aucun coupage avec un solvant ou ajout de conservateurs, de colorant etc.

Il existe deux autres labels garantissant une HE 100% pure et naturelle :

➤ Label HEBBD [33] : Huile Essentielle Botaniquement et Biochimiquement Définie

Ce label garantit la qualité des éléments suivants :

- L'origine de la plante
- L'espèce botanique
- L'organe producteur
- La qualité de la méthode d'extraction
- Le contrôle par chromatographie en phase gazeuse et spectrométrie de masse
- La pureté de l'huile essentielle



Par contre ce label ne précise pas si la culture des plantes se fait de manière biologique ou non.

➤ Label HECT : Huile Essentielle Chémotypée

Ce label assure une HE :

- 100% naturelle, non dénaturée par des composants synthétiques, huiles ou par des essences minérales
- 100% pure, non coupée avec d'autres HE, huiles grasses ou alcools
- 100% totale, non décolorée, non peroxydée, non déterpénée et non rectifiée



Il s'agit de label privé, utilisé par certains laboratoires. Ils ne sont pas contrôlés par un organisme certificateur indépendant, ils ne font que reprendre les normes définies par l'AFNOR (Association Française de Normalisation). Ils nécessitent parfois de garder un droit de réserve, dans la mesure où les contrôles ne sont effectués que par le fabricant lui-même.

C. Quelques preuves d'efficacité

1. Intérêt des huiles essentielles dans les angines à *Streptococcus pyogenes* [34]

Un travail de thèse d'exercice en pharmacie, dont les résultats ont été publiés récemment, a évalué, *in vitro*, les huiles essentielles les plus actives sur *Streptococcus pyogenes*, bactérie responsable de la majorité des angines bactériennes, mais également des complications rares, mais graves.

L'étude consiste à observer l'effet antibactérien d'huiles essentielles sélectionnées.

a. Matériel

- Huiles essentielle testées

Les HE ont été sélectionnées pour leur emploi fréquent en cas d'angine ou pour leur effet antibactérien décrit sur d'autres bactéries. Afin d'essayer d'établir une corrélation entre composition chimique des HE et effet sur *S.pyogenes*, le panel d'HE testées couvre différentes classes chimiques. Au total 18 HE ont ainsi été retenues.

- Souche bactérienne

La souche *S.pyogenes* CIP 104226 (Collection de l'Institut Pasteur, France) est isolée du pharynx d'un enfant atteint d'angine.

Tableau 10 : Composés majoritaires des cinq huiles essentielles les plus actives sur *S.pyogenes* [34]

Tableau 1. Produits majoritaires des cinq huiles essentielles les plus actives sur <i>S. pyogenes</i> d'après Pranarôm.						
	Composés majoritaires des huiles essentielles, classés selon leur structure	Nom botanique – Partie de la plante (numéro de lot)				
		<i>Cinnamomum verum</i> Écorce (CVB12)	<i>Cymbopogon citratus</i> Parties aériennes (CCH11)	<i>Origanum compactum</i> Sommités fleuries (OCH11)	<i>Thymus vulgaris</i> CT thymol Sommités fleuries (TV6H9)	<i>Satureja montana</i> Sommités fleuries (SMH11)
Aldéhydes	(E)-cinnamaldéhyde	65,5				
	Géranial		43,4			
	Néral		31,1			
Dérivés phénoliques	Carvacrol			41,8	2,7	50,0
	Estragole					
	Eugénol	6,2				
	Thymol			16,2	43,6	6,8

- b. Méthode : Criblage des huiles essentielles par une technique de diffusion, l'aromatogramme.

L'aromatogramme est une méthode par diffusion en milieu gélosé qui permet d'étudier la sensibilité des micro-organismes aux HE et de mesurer leur pouvoir antimicrobien de manière fiable et reproductible.

Dans cette étude, une suspension bactérienne est ajustée à une densité de $1,0 \times 10^8$ UFC (Unité formant colonie)/mL et ensemencée sur une gélose au sang (BioMérieux). Puis, 6 μ L de chaque HE sont ajoutés sur un disque de papier buvard, préalablement déposé sur la gélose ensemencée. Après 15 minutes à température ambiante, les géloses sont incubées à 37°C, sous atmosphère saturée en dioxyde de carbone (CO₂).

Les diamètres des zones d'inhibition (représenté par la flèche bleue sur l'image) sont alors mesurés en millimètres. L'amoxicilline (25 μ g/disque) est retenue comme témoin positif. Toutes les expériences sont réalisées en triple. La moyenne des diamètres est calculée et l'on considère que la souche est :

- « pas sensible » à l'HE pour un diamètre d'inhibition inférieur à 8 mm,
- « modérément sensible » entre 8 et 14 mm,
- « sensible » entre 14 et 20 mm,
- « très sensible » si le diamètre est supérieur à 20 mm.

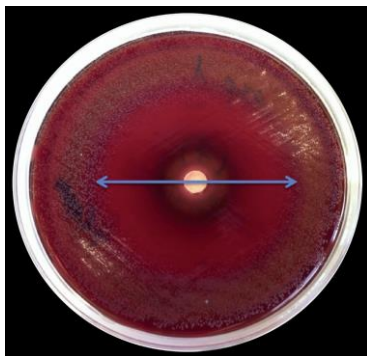
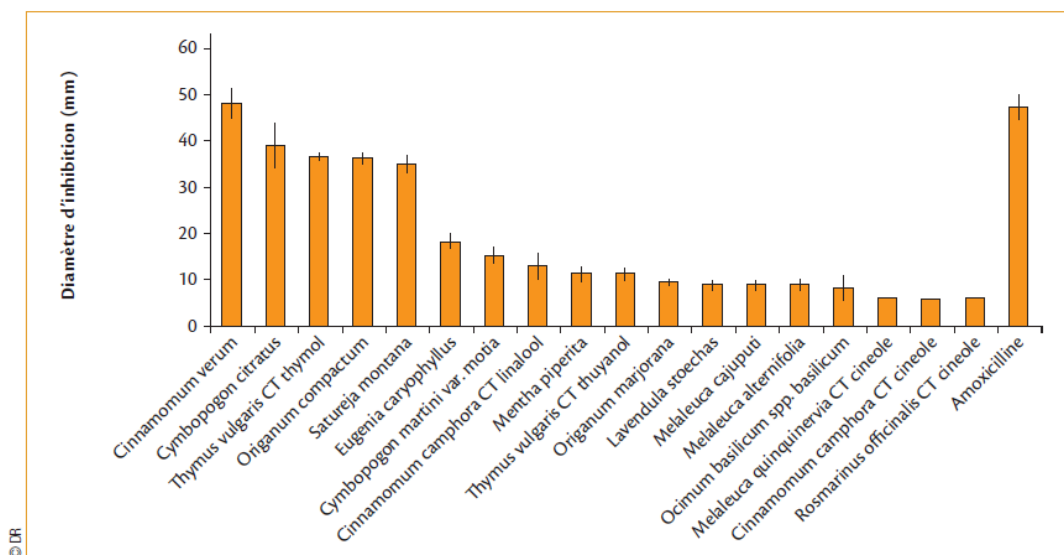


Figure 11 : Exemple d'aromatogramme réalisé avec l'HE de Cannelle de Ceylan [34]

c. Résultats

Les 18 HE ont d'abord été classées suivant leur pouvoir antibactérien sur *S.pyogenes* grâce à la réalisation d'aromatogrammes. Plus le diamètre de la zone d'inhibition est important, plus les HE inhibent la croissance bactérienne.



Graphique 6 : Classement des huiles essentielles testées en fonction des diamètres d'inhibition de croissance de *S.pyogenes* induits [34]

On constate que les HE de Cannelle de Ceylan (*Cinnamomum verum*), de Citronnelle (*Cymbopogon citratus*), de Thym vulgaire à thymol (*Thymus vulgaris CT thymol*), d'Origan (*Origanum compactum*) et de Sarriette (*Satureja montana*) ont un pouvoir antibactérien et sont les plus actives.

d. Discussion

Cette étude n'a pas évalué la cytotoxicité des HE testées. Cependant, les HE riches en aldéhydes et phénols aromatiques sont également les plus irritantes.

De plus, il s'agit d'une étude réalisée in vitro, sur un seul isolat bactérien et surtout sur des lots d'HE donnés et chimiquement définis. Cependant, la composition des HE est influencée par de nombreux paramètres comme la période de récolte, les facteurs environnementaux... Ainsi, il faut être prudent quant à l'extrapolation de ces résultats à la pratique officinale.

2. Etude clinique évaluant l'efficacité et la tolérance du spray Nasal Hypertonique PuresSENTIEL® [35]

Le Spray Nasal Hypertonique PuresSENTIEL® est une solution à base d'eau de mer et d'eau florale de Romarin bio, enrichie avec des huiles essentielles (Ravintsara, Géranium, Eucalyptus radié, Niaouli). Il contient aussi de la Propolis et un extrait d'Echinacée.

L'objectif de l'étude était d'évaluer l'efficacité (action décongestionnante, nettoyante et purifiante) ainsi que la tolérance du spray.

a. Méthodes :

- Etude non contrôlée réalisée en ouvert
- Traitement :
 - 2 pulvérisations par narine jusqu'à 5 fois par jour pendant 8 jours
 - Mouchage préalable à l'administration

b. Patients de l'étude

Critères d'inclusion :

- Patients de 18 à 65 ans
- Présentant une obstruction des cavités nasales par une sinusite ou rhinite, allergique ou non

Caractéristiques des patients :

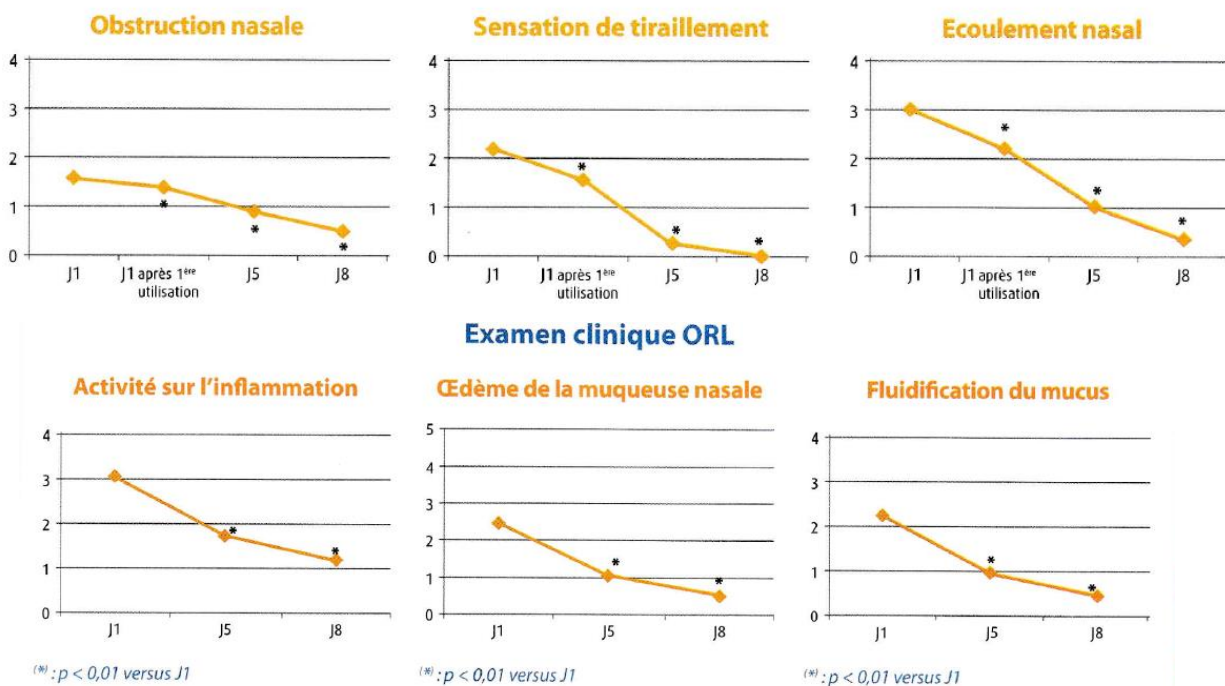
- 32 patients âgés de 23 à 65 ans
- 69% de femmes et 31% d'hommes
- Symptômes
 - Ecoulement nasal : 97% des patients
 - Sensation de tiraillement : 69%
 - Eternuements : 31%
 - Sensation de brûlures : 16%
 - Démangeaison : 13%
 - Douleur : 13%

Recueil des données par l'investigateur médecin ORL

- Interrogatoire médical et examen clinique ORL à J1, J5 et J8
- Interrogatoire médical à J1 immédiatement après la première utilisation
- Questionnaire d'auto-évaluation remplis par les volontaires sur leurs symptômes chaque jour

c. Résultats :

Interrogatoire réalisé par un médecin ORL



La rougeur de la muqueuse nasale a été évaluée par examen ORL et gradée de 0 = couleur normale à 4 = très rouge.

L'œdème de la muqueuse nasale a été évalué par examen ORL et gradé de 0 = aucun à 5 = très important.

Les sécrétions de la muqueuse nasale ont été évaluées par examen ORL et gradées de 0 = sécrétions normales à 4 = sécrétions très épaisses.

Graphique 7 : Résultats de l'interrogatoire réalisé par un médecin ORL et de l'examen clinique[35]

On constate une amélioration immédiate des symptômes après administration du spray, ainsi qu'une diminution significative dès J5 à J8 des paramètres cliniques d'évaluation de l'inflammation de la muqueuse.

Cette étude confirme l'intérêt et la place d'une prise en charge de la sinusite et de la rhinite, allergique ou non par un spray à base de composés naturels.

d. Discussion :

Il s'agit d'un modèle d'étude d'évaluation symptomatique avant/après traitement, dans laquelle chaque patient est son propre témoin, il n'y a pas vraiment de contrôle.

Malgré l'absence de randomisation des patients, il est clairement démontré un bénéfice individuel direct et sans effets indésirables.

Ces résultats sont donc à interpréter à titre individuel mais suggère qu'une utilisation de solutions à base de composés naturels représente une alternative thérapeutique efficace.

3. Utilisation des huiles essentielles à l'hôpital [36,37]

Aujourd'hui, de plus en plus d'établissements hospitaliers se tournent vers les médecines naturelles notamment l'aromathérapie. Dans la région Haut de France, quatre hôpitaux ont choisi d'utiliser les huiles essentielles dans leur pratique quotidienne, il s'agit du CH de Loos les Haubourdin, CH de Valenciennes, CH de Béthune et CH de Cambrai.

L'utilisation des huiles essentielles est en général initiée dans les services de gériatrie car les personnes âgées sont souvent poly-médicamentés. L'objectif des huiles essentielles est d'alléger les traitements et parfois même de soulager les effets indésirables des traitements mais aussi d'améliorer le bien-être des patients. Au CH de Valenciennes, les huiles essentielles sont aussi bien utilisées pour leurs effets thérapeutiques que pour le bien être des patients.

Les domaines d'application des HE sont larges. Au pôle gériatrique de Valenciennes on les utilise dans :

- La lutte contre la douleur,
- La lutte contre l'agitation,
- La lutte contre l'angoisse,
- L'accompagnement en fin de vie,
- Les affections des voies respiratoires,
- La lutte contre les troubles digestifs,
- La lutte contre les troubles cutanés,
- L'assainissement de l'air.

Les modes d'utilisations peuvent se faire :

- Par voie cutanée *via* des frictions ou des massages,
- Par voie olfactive *via* la diffusion,
- Par voie orale de façon exceptionnelle.

Différents protocoles de prise en charge sont mis en place avec le Docteur GOMMEZ Géraldine, responsable du groupe aromathérapie au CH de Valenciennes.

Par exemple, pour prendre en charge la douleur, le CH de Valenciennes propose le mélange d'huiles essentielles suivant (Annexe 2 : Protocole de prise en charge de la douleur) :

- 1 vol HE Eucalyptus citronnée,
- 1 vol HE Gaulthérie couchée,
- 1 vol HE Katafray.

Mélange à appliquer par voie cutanée ou par massage diluée dans une huile végétale.

Ainsi depuis 2014, le développement de l'usage des HE au sein du CH de Valenciennes s'est désormais répandu dans plusieurs services de l'hôpital.

Cette pratique ne concerne pas que la région Haut de France, puisque le 5 octobre 2016, à Paris, Naturactive a remis le Prix d'Aromathérapie Clinique à deux équipes lauréates, suite à l'appel à projet lancé en avril 2016 sur l'utilisation des huiles essentielles à l'hôpital.

Sur un nombre important de projets reçus, deux ont été sélectionnés :

- L'équipe du Dr CHAUFFOUR représentée par le Dr Sandrine DOUSSEAU-THURON de l'hôpital de Joseph Ducuing de Toulouse, dont le projet est « l'utilisation des huiles essentielles comme approche complémentaire de lutte contre les mauvaises odeurs, l'anxiété et les nausées »,

- L'équipe de l'infirmière Catherine BOISSEAU du CHU de Poitiers, dont le projet est « L'étude de l'efficacité des soins de bouche aux huiles essentielles, et de leur impact sur la qualité de vie des patients en situation palliative présentant une altération de la muqueuse buccale ».

Tous ces éléments, prouvent que l'aromathérapie a une réelle efficacité et peut s'étendre dans différents domaines. Cela permet de constater que l'aromathérapie est en plein essor, qu'il faut continuer à faire connaître les bienfaits des huiles essentielles, tout en mettant en garde les patients ou le personnel soignant en milieu hospitalier sur l'utilisation de ces HE qui ne sont pas sans danger même si certains parle de « médecine douce ».

IV. Toxicité des Huiles essentielles

A. Quelques chiffres [38]

L'aromathérapie n'est pas sans risque. En effet, le CHRU de Lille en lien avec le Centre Antipoison ont publié un bulletin d'information, à destination des professionnels de santé, sur les intoxications aux huiles essentielles.

Ce bulletin, publie les informations suivantes :

- Nombre d'intoxications par année dans la région des Hauts de France

2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015
18	25	20	21	27	38	53	56	70	91	105	125	119	120	144	141

Répartition par département :

Dépt.	Aisne	Oise	Somme	Eure	Seine Maritime	Pas de Calais	Nord	Région
Nombre	59	118	67	83	188	191	467	1173
%	5.03%	10.06%	5.71%	7.08%	16.03%	16.28%	39.81%	100%

Les principales huiles essentielles prises lors d'une intoxication :

Lavande	Eucalyptus	Citronnelle	Menthe	Lavandin	Citron	Arbre à thé	Girofle	Orange
201	138	52	50	41	33	30	24	13
15.70%	10.80%	4.10%	3.90%	3.20%	2.60%	2.35%	1.90%	1%

On peut constater, une augmentation du nombre d'intoxications aux huiles essentielles depuis 2000, avec près de 40% d'intoxications dans le département du Nord.

Cela peut s'expliquer par une augmentation d'utilisation d'huile essentielle d'une part et peut être un manque de recommandations des professionnels de santé en particulier le pharmacien, d'autre part.

« C'est 1173 cas d'intoxications de 2000 à 2015 où dans 65% des cas, l'appel provenait de la famille et dans 23% des SAMU CENTRE 15 des départements concernés.

Il s'agissait principalement d'intoxications pédiatriques à 73% (enfant âgé de moins de 15 ans), dont 60% d'enfants de 1 à 4 ans.

Dans 98% des cas, l'exposition était accidentelle (accident domestique, erreur thérapeutique, effets indésirables médicamenteux).

Les principales voies d'administration de ces huiles essentielles sont : l'ingestion (78%), la voie cutanée (11%), la voie oculaire (7%), l'inhalation (3%) et les autres voies (rectale, nasale, auriculaire) (1%). »

De plus, on s'aperçoit que la principale HE responsable d'intoxication est l'HE de Lavande. En effet c'est une huile essentielle facilement utilisable chez les jeunes enfants pour notamment la prévention des poux.

Enfin, la principale voie responsable de la toxicité des HE est la voie orale, d'où l'importance du conseil du pharmacien lors de la délivrance d'HE par voie orale.

Ces quelques chiffres, démontrent l'importance pour le pharmacien de connaître la toxicité des huiles essentielles pour avertir les patients.

B. Toxicité et effets indésirables [18]

Les HE sont des actifs extrêmement puissants. Les risques vont dépendre des familles biochimiques auxquelles les composés appartiennent et de leur concentration.

1. HE photosensibilisantes

Il s'agit d'une sensibilisation de la peau suite à une exposition solaire importante après application cutanée d'HE riche en coumarines. Le risque est moins important mais possible après absorption orale. Les HE concernées sont les essences de zestes de citrus : mandarine, orange, pamplemousse, citron et l'HE d'Angelique

Conduite à tenir : Eviter l'exposition solaire dans les 24h suivant l'application cutanée.

2. HE dermocaustiques et irritantes pour les muqueuses

Cela concerne une application cutanée d'HE riche en phénols, terpènes, aldéhydes et certains esters. On les retrouve dans la cannelle, la menthe, le clou de girofle, le niaouli, le thym à thymol, la marjolaine, la gaulthérie couchée...

Conduite à tenir :

- Diluer l'HE dans une huile végétale,
- Appliquer sur une surface limitée,
- Eviter l'application sur une peau fragile et sensible,
- Eviter la diffusion atmosphérique de ces composés purs.

3. HE hépatotoxiques

L'absorption orale ou rectale prolongée et à doses importantes d'HE riches en phénols peuvent altérer les cellules du foie. On les retrouve dans le Thym à thymol ou carvacrol, la Sarriette des montagnes, le Giroflier, l'Origan compact...

Conduite à tenir :

- Eviter des doses élevées d'HE riche en phénols,
- Ne pas dépasser 10 jours d'utilisation,
- Toujours associer une HE hépatotoxiques avec une HE protectrices : Romarin à cinéole (*Rosmarinus officinalis CT cinéole*), Romarin à verbénone (*Rosmarinus officinalis CT verbénone*), Citron (*Citrus limon*), Menthe poivrée (*Mentha piperita*), Basilic (*Ocimum basilicum*).
- Eviter l'utilisation chez les enfants de moins de 10 ans,
- CI en cas de grossesse et d'allaitement et insuffisance hépatique.

4. HE néphrotoxiques

L'absorption orale prolongée d'HE riches en monoterpènes peut être néfaste pour les reins. Cela concerne les HE de Pin Sylvestre, de Sapin, de Genévrier.

Conduite à tenir :

- Durée d'utilisation courte,
- Eviter chez les enfants de moins de 7 ans,
- CI en cas de grossesse et d'allaitement et d'insuffisance rénale.

5. HE neurotoxiques et abortives

Cela concerne les HE à cétones telles que l'HE d'absinthe, d'armoise, de cèdre, d'hysop, de sauge officinale, de menthe poivrée, de romarin à camphre... Les cétones étant très lipophiles, ils passeraient fortement la barrière hémato-encéphalique, détruiraient les gaines de myéline et perturberaient l'activité neuronale par excitation puis dépression. Les cétones ont également une activité utéro-tonique, ce qui explique l'effet abortif.

Conduite à tenir :

- Durée d'utilisation courte,
- Voie orale sur avis médical,
- Ne pas diffuser,
- CI chez les personnes âgées avec troubles nerveux, les épileptiques ou les personnes ayant des antécédents d'épilepsie, les enfants de moins de 7 ans, en cas grossesse et d'allaitement. (sauf pour l'Hélichryse italienne qui sera utilisable en local).

6. HE oestrogène-like

On les rencontre avec les sesquiterpénols : le cédrol, carvéol et sclaréol. Ainsi, une vigilance s'impose à l'utilisation du Cyprès de provence, du Fenouil et de la Saugé sclarée.

Conduite à tenir : Ces HE seront contre-indiqués en cas de cancer hormono-dépendant et de grossesse.

PARTIE IV : LA PRATIQUE OFFICINALE

I. La pratique de l'homéopathie

La pratique de l'homéopathie est une pratique thérapeutique qui s'appuie sur une observation clinique complète et rigoureuse, qui conduit à la prescription de médicaments homéopathiques dont les indications procèdent d'une pharmacologie originale issue d'un constat expérimental. L'homéopathie repose sur une démarche thérapeutique totalement différente de l'allopathie. Pour établir au mieux une prescription homéopathique, il est nécessaire de connaître quelques règles de base.

A. Le choix du médicament homéopathique [2,8,39,40]

1. Un interrogatoire précis du patient

Une des premières règles de base est d'interroger le patient, dialoguer avec lui, être à l'écoute pour connaître ses symptômes, leur mode d'apparition et les localisations. Tout cela est représenté dans la croix de Hering :

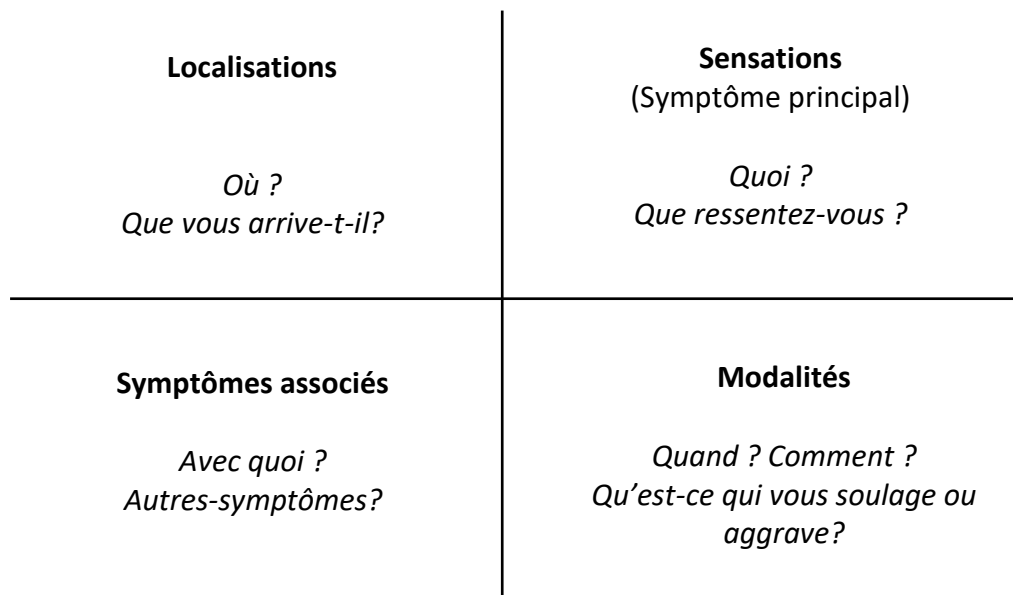


Figure 12 : Représentation de la Croix de Hering [39]

Plus la croix est remplie d'informations, plus on a de chance de faire un bon conseil officinal.

2. Le choix du bon traitement

a. Granules ou globules

Un choix s'impose entre les granules ou les globules qui sont deux formes aux effets thérapeutiques différents.

Les doses ont un effet « flash », rapide et global. Cette forme libère une quantité de produit suffisamment importante pour que l'effet soit durable, et les prises n'ont lieu qu'une fois par semaine, en général, ce qui est très confortable et peu courant en allopathie.

Elles sont privilégiées dans la prévention, par exemple antigrippale, mais aussi dans l'usage très aigu, comme en contre coup d'un traumatisme, pour agir au plus vite et fortement.

Les granules sont, eux, à absorber plusieurs fois par jour ; ils permettent de répéter le message à intervalles réguliers jusqu'à provoquer une réaction de l'organisme. Ils sont généralement utilisés pour traiter une affection aiguë.

b. Dilution

Plus une dilution est basse, plus elle agit localement sur le plan physique. Plus elle est élevée, plus elle agit sur le plan général de la personne et au niveau psychique. Ainsi, plus la similitude est grande entre le tableau pathogénétique d'une substance et le cas clinique du malade, plus la dilution sera élevée et inversement.

On observe trois types de dilutions en homéopathie :

- Les dilutions basses à 4 ou 5 CH qui sont plutôt utilisées pour des symptômes locaux ou lésionnels tels que rougeur de la peau, coup de soleil...
- Les dilutions moyennes à 7 ou 9 CH qui sont utilisées pour des symptômes fonctionnels ou généraux comme de la fièvre, des crampes, des spasmes, piqûre d'insecte...
- Les dilutions hautes à 15 ou 30 CH qui sont utilisées pour des symptômes comportementaux tels que choc émotionnel, agitation, stress mais aussi pour certaines maladies chroniques.

c. Posologie

Bien utiliser un médicament homéopathique, c'est aussi le prendre au bon moment et dans la bonne quantité.

L'avantage en homéopathie c'est que la posologie est indépendante du poids et de l'âge. On aura la même posologie qu'il s'agit d'un enfant, d'un adulte, d'une femme enceinte ou d'une personne âgée.

Les granules, présentés en tubes et les globules présentés en doses, se prennent par voie orale, en dehors des repas et sont à laisser fondre dans la bouche. Les granules se prennent en général par 5, de manière répétée dans la journée et la dose de globules est à prendre entièrement, en une seule fois.

Pour les plus petits, les médicaments homéopathiques, peuvent être dissous dans un peu d'eau puis donner dans un biberon ou à la pipette. Le nombre total de granules à donner dans la journée peut aussi être dilué en une fois dans un biberon d'eau, puis administré au bébé le nombre de fois indiqué par le médecin ou pharmacien.



Il faut savoir qu'en homéopathie, un même médicament peut traiter différentes affections, c'est pourquoi on ne retrouve pas de notice avec les tubes granules et doses.

En ce qui concerne, la fréquence des prises, elle est fonction de la dilution, elle-même fonction de la pathologie.

Les basses ou moyennes dilutions, sont plutôt utilisées lors de pathologies aiguës et la prise des médicaments doit être répétée plusieurs fois par jour, en raison de leur durée d'action assez courte. En général, on recommande de prendre 5 granules 2 à 3 fois par jour, puis espacer selon l'amélioration.

Les hautes dilutions, sont plutôt prescrites par des médecins en raison d'une prise par semaine ou par quinzaine.

Enfin, pour des affections brutales ou pathologies aiguës, le traitement sera prescrit pour quelques heures ou quelques jours. Par contre, pour certaines affections récidivantes ou pathologies chroniques, le traitement sera prescrit sur plusieurs semaines ou mois.

Dans tous les cas, il convient de respecter la prescription du médecin ou les conseils du pharmacien.

B. S'intéresser au patient [2,8,41,42]

Le médecin homéopathe ne s'arrête pas uniquement à l'observation des symptômes, il s'intéresse également au patient ; c'est la notion de globalité. Savoir identifier la constitution et la diathèse d'un patient permet d'établir un traitement de fond, mais il est vrai que cela n'est pas toujours facile, surtout au comptoir où l'on manque de temps et de confidentialité...

1. La constitution du patient

En pharmacie, il peut être très utile de savoir la reconnaître, pour pouvoir faire un conseil efficace, après un simple regard sur la personne en attente d'aide. En effet, on peut reconnaître ainsi chez certains patients, grâce à leur morphologie et à leur attitude au comptoir, les pathologies dont ils peuvent souffrir et ainsi orienter la conversation pour mieux comprendre le but de leur visite. Ainsi, on peut leur proposer une solution homéopathique aux maux dont ils souffrent couramment.

La constitution homéopathique, représente un « bâti » morphologique de chaque personne, définie par un ensemble de caractères morphologiques et physiologiques, dépendant de facteurs héréditaires. La constitution est fixée soit dès la naissance, soit une fois la croissance achevée. Elle permet d'orienter le choix du traitement pour toutes les pathologies que le patient est susceptible de développer.

A la fin du 19^{ème} siècle, des homéopathes avaient remarqué que les malades d'une certaine morphologie, présentaient certaines affections plus que d'autres.

Il existe trois constitutions :

- La constitution carbonique
- La constitution phosphorique
- La constitution fluorique

a. La constitution carbonique

Il s'agit d'un sujet massif, bréviligne.

Aspect : Trapu, carré ou sphérique, visage carré ou arrondi, jambes courtes, articulations hypolaxes et le sujet manque de souplesse. Les dents sont grandes et régulières et l'émail blanc.

Attitude : Rigidité, démarche régulière, lente et lourde, actes réfléchis et précis.

Schéma psychologique : Stable et équilibré, passivité et économie, persévérance.

Pathologies : Maladies métaboliques et nutritionnelles (obésité, diabète, lithiase, rhumatisme, hypertension artérielle).

Principaux médicaments : Médicaments dérivés du Carbone comme *Calcarea carbonica*, *Magnesia carbonica*, *Kalium carbonica*...

b. La constitution phosphorique

Il s'agit d'un sujet mince et longiligne.

Aspect : Long et mince, visage triangulaire, allongé avec tronc haut. L'extension de l'avant-bras sur les bras forme une ligne droite. Le sujet est normolaxe. Les dents sont petites et longues et l'émail jaune.

Attitude : Souple et élégant.

Schéma psychologique : Asthénique et hyperémotif.

Pathologies : Asthénie, maladies pulmonaires et de la sphère ORL.

Principaux médicaments : Dérivés du Phosphore comme *Calcarea phosphorica*, *Magnesia phosphorica*, *Phosphoricum acidum*...

c. La constitution fluorique

Ce sujet présente des déformations mineures ou importantes, au minimum des asymétries.

Aspect : Visage asymétrique, le sujet est hyperlaxe, les dents sont irrégulières et déformées.

Attitude : Instable, démarche irrégulière.

Schéma psychologique : Irritabilité, les réactions sont imprévisibles et excessives.

Pathologies : Déformation du squelette (entorses, luxation fréquente ou scoliose...).

Principaux médicaments : Dérivés du fluor, du mercure, des métaux lourds comme *Calcarea fluorica*, *Mercurius*, *Argentum nitricum*...

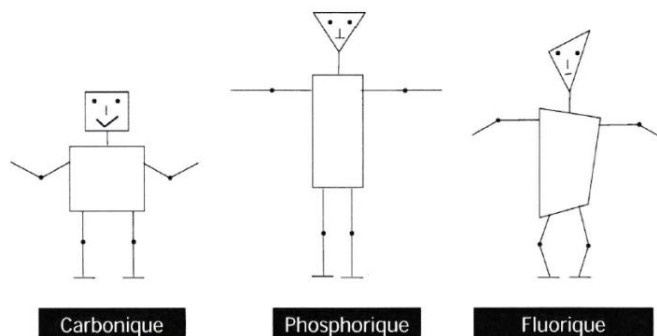


Figure 13 : Schéma représentant les différentes constitutions [39]

2. Le terrain ou la diathèse

Le mot « diathèse », vient du grec *diathesis* qui signifie disposition. La définition du Petit Robert (édition de 1982) fait état d'une « *disposition générale d'une personne à être atteinte, simultanément ou successivement, par des affections présumées de même origine, mais avec des manifestations différentes* ». C'est-à-dire que pour une même agression, les organismes ne vont pas réagir de la même façon. On peut dire qu'une diathèse, c'est un mode réactionnel général de l'organisme.

Pourquoi est-il intéressant de connaître la diathèse du patient ?

En général, le traitement de fond s'appuie sur la diathèse, on parle alors de médicament de terrain. Ils agissent surtout au niveau émotionnel et psychique. Les médicaments de terrain sont souvent prescrits sous forme de doses hebdomadaires ou mensuelles.

Une fois la diathèse identifiée, on sait comment l'organisme est enclin à réagir et on peut donc prévoir, voire anticiper ses réactions et proposer un médicament de fond au patient.

En pharmacie, il s'agit surtout de comprendre et de savoir expliquer au patient pourquoi il prend ces doses chaque semaine et les avantages que cela présente. Enfin, si le pharmacien connaît bien ceci, ainsi que la personne en face de lui, connaître sa diathèse peut lui permettre un meilleur conseil.

Il existe quatre diathèses :

- La Psore
- La Sycose
- Le Luétisme
- Le Tuberculinisme

a. La Psore

Le terme de « Psore » provient du latin *psora* signifiant la gale. En effet, la psore, était marquée par des affections cutanées du temps de Hahnemann.

Aujourd'hui, la psore se définit par un ensemble de perturbations dues à une intoxication chronique d'origine exogène et/ou endogène, sur un organisme insuffisamment assaini par les organes d'élimination.

Les signes caractéristiques de la Psore sont :

- Une suite d'affections dermatologiques ou troubles asthmatiformes,
- Atteintes digestives : diarrhée, constipation, hémorroïdes, colopathie, parasitoses,
- Asthénie d'abord en « coup de pompe » puis permanente,
- Secrétions et excréments fétides,
- Troubles de la thermorégulation,
- Appétit augmenté,
- Aggravation par suppression d'élimination : éruption ou écoulements (eczéma, leucorrhée...).

Le sujet prédisposé est le carbonique.

Les principaux médicaments de la Psore sont : *Sulfur, Graphites, Lycopodium, Sepia et Psorinum.*

b. La Sycose

Elle regroupe des pathologies déclenchées par des infections chroniques surtout génitales et rhinopharyngées, des vaccins, des médicaments au long cours, des chocs (physique, chirurgical ou émotionnel), des bouleversements hormonaux, d'erreurs hygiéno-diététiques et d'environnement humide.

Les signes caractéristiques de la Sycose sont :

- Ecoulements purulents et mucopurulents de longue durée,
- Aggravation par le froid humide,
- Amélioration par le mouvement lent,
- Sujet aux retentions hydriques, cellulite,
- Etat dépressif avec ruminations et obsessions,
- Prolifération tumorales ou kystiques,
- Transpiration grasse, irritante et malodorante,
- Teint pâle.

Le sujet prédisposé est le carbonique.

Les principaux médicaments de la Sycose sont : *Thuja occidentalis, Medorrhinum.*

c. Le Luétisme

Autrefois, il était assimilé aux manifestations de la syphilis. Actuellement, les étiologies de cette diathèse recouvrent certaines infections virales, des intoxications (alcool et tabac surtout), des effets de pollutions et de carences minérales. Cette diathèse se caractérise par une succession d'irritations, d'ulcérations, de scléroses.

Les signes caractéristiques du Luétisme sont :

- Antécédents familiaux de maladie sexuellement transmissible, de tabac ou alcool, de complications obstétricales,
- Instabilité psychologique avec agitation, dépression et insomnie,
- Aggravation nocturne,
- Troubles vasculaires,
- Ulcérations.

Le sujet prédisposé est le fluorique.

Les principaux médicaments du Luétisme sont : *Mercurius solubilis, Luesinum, Argentum nitricum, Nitricum acidum, Aurum metallicum.*

d. Le Tuberculisme

Cette diathèse se caractérise par des affections de l'arbre respiratoires (primo-infection tuberculeuse, maladies infantiles), des troubles de la croissance, des affections colibacillaires.

Les signes caractéristiques du Tuberculisme sont :

- Fatigabilité,
- Fragilité respiratoire, exacerbée par le froid, frilosité et intolérance à la chaleur,
- Variabilité de tous les symptômes physiques et mentaux,
- Déminéralisation avec décalcification et déshydratation,
- Congestion veineuse périphérique,
- Amaigrissement.

Le sujet prédisposé est le phosphorique.

Les principaux médicaments du Tuberculisme sont : *Phosphorus, Tuberculinum, Silicea, Pulsatilla, Sulfur iodatum, Aviaire.*

II. La pratique de l'aromathérapie

L'aromathérapie est souvent considérée comme une médecine douce mais les HE sont des actifs puissants, elles doivent donc être utilisées avec prudence. C'est pourquoi, il est important que le pharmacien accompagne la délivrance d'une huile essentielle en rappelant quelques recommandations.

A. Accompagner la délivrance d'une huile essentielle

1. Le profil du patient [44,45]

Il est important pour le pharmacien de poser des questions aux patients pour d'abord identifier son profil. En effet, car en fonction du profil, on aura des recommandations spécifiques.

a. Femmes enceintes ou allaitantes :

L'utilisation des huiles essentielles dans les 3 premiers mois de grossesse sera contre-indiquée. Leur diffusion pourra éventuellement être possible selon les HE.

A partir de 3 mois, il faudra :

- Proscrire les HE à cétones, phénols et aldéhydes,
- Favoriser la voie cutanée (sauf ceinture abdominale et poitrine) et olfactive,
- Eviter la voie orale et rectale,
- Toujours diluer les HE : 3 à 4% d'HE dans une huile végétale,
- Usage thérapeutique de courte durée.

Les HE à cétones interdites en raison de leurs actions abortives sont les suivantes : HE Thuya, He Sauge officinale, HE Hysope officinale, HE Lavande stoechade, HE Menthe pouliot, HE Romarin à camphre, HE Lavande aspic, HE Menthe poivrée, HE Menthe des champs, HE Eucalyptus mentholé, HE Eucalyptus à fleurs multiples, HE Carvi, HE Aneth, HE Menthe verte, HE Cèdre d'atlas.

Par contre les HE Camomille romaine, HE Romarin à verbénone et HE Immortelle sont des HE à cétones pouvant être utilisées chez la femme enceinte.

Les HE à oxydes interdites en raison du taux élevé en 1,8-cinéole, sont les suivantes : HE Eucalyptus globuleux, HE Eucalyptus radié, HE Eucalyptus smithii.

Par contre HE Ravintsara et de Saro peuvent être utilisée chez la femme enceinte.

Les HE à phénols et aldéhydes interdites sont : HE Giroflier, HE Cannelle de Ceylan, HE Cannelle de Chine et HE Palmarosa.

Enfin, en raison de leur activité anti-aggrégant plaquettaire l'HE de Gaulthérie couchée et odorante sont interdites chez la femme enceinte, tout comme HE de Cannelle de Ceylan et de Chine.

b. Enfants

En ce qui concerne les enfants de 0 à 7 ans, il faudra :

- Se limiter à la voie cutanée et/ou rectale,
- Pas de voie orale avant 7 ans,
- Toujours diluer les HE à 30% maximum.

Les inhalations des HE sont contre indiquées avant l'âge de 12 ans.

Tableau 11 : Toxicité des huiles essentielles chez les enfants et âge d'utilisation de ces huiles

Toxicité	Familles biochimiques	Molécules aromatiques	HE	Age
Dermocausticité	Aldéhydes aromatiques	Cinnamaldéhyde	Cannelle de Ceylan (écorce) Cannelle de Chine	≥ 7 ans
	Phénols aromatiques	Carvacrol	Origan compact Origan de Grèce Sarriette des montagnes	≥ 7ans
		Eugénol	Giroflier Cannelle de Ceylan (feuille)	≥ 3 mois
	Ethers terpéniques	Chavicol méthyl éther	Basilic Estragon	≥ 3 mois
Neurotoxicité	Cétones terpéniques	Thujone	Thuya Sauge officinale	≥ 12 ans
		Bornéone	Romarin à camphre	≥ 12 ans
		Menthone	Menthe poivrée	≥ 7 ans
		Pipéritone	Eucalyptus mentholé	≥ 30 mois
		Verbénone	Romarin à verbénone	≥ 3 mois
	Italdione	Hélichryse italienne	≥ 0 mois	
Oxydes terpéniques	1,8-cinéole forte concentration	Eucalyptus globulus	≥ 30 mois si pas asthmatique	
Spasme pharyngé		Menthol	Menthe poivrée	≥ 30 mois
Allergie	Lactones	Costunolide, artémorine	Laurier noble	Test
Photosensibilisation	Coumarines	Bergaptène, Limettine...	Bergamotte Citron Orange, Pamplemousse	≥ 0 mois si pas d'exposition au soleil

c. Patients asthmatiques

Chez ces patients, la diffusion atmosphérique et les inhalations sont contre-indiquées. Il faut également éviter l'utilisation des HE riches en 1,8-cinéole (eucalyptol).

- Eucalyptus globulus
- Eucalyptus radié
- Ravintsara
- Niaouli
- Arbre à thé
- Laurier noble
- Myrte verte

d. Insuffisants rénaux

Ces patients devront éviter les HE néphrotoxiques, notamment l'HE de Genévrier.

e. Insuffisants hépatiques

Ils doivent éviter les HE de Thym à thymol, de Sarriette des montagnes, d'Origan compact, de Girofle... riches en phénols et très hépatotoxiques.

f. Patients épileptiques ou antécédents de convulsions

Pour ces patients, les HE à cétones ou à anéthole sont contre-indiquées.

g. Patients cancéreux

Pour les cancers hormonodépendants : HE de Sauge Sclarée ou de Cyprès sont contre-indiquées. Pour tout type de cancers, il faut éviter l'HE de Basilic exotique ou d'Estragon.

h. Patients sous anti-coagulants

Les HE de Gaulthérie couchée, d'Hélichryse italienne ainsi que les essences de Citrus sont contre-indiquées.

2. Modalités de prise [17,18]

a. Voie cutanée :

Toujours diluer les HE dans une huile végétale de 1 à 50%.

Le pourcentage de dilution varie selon l'effet recherché :

- 1 à 10% d'HE : effet cosmétique et réparateur cutané, problèmes chroniques
- 10 à 30% d'HE : problèmes aigus, action locale

Tableau 12 : Equivalence en gouttes en fonction du pourcentage de dilution et du flacon

DILUTION	Flacon de 10 mL	Flacon de 30 mL	Flacon de 50 mL
10%	20 gouttes	60 gouttes	100 gouttes
15%	30 gouttes	90 gouttes	150 gouttes
20%	40 gouttes	120 gouttes	200 gouttes
25%	50 gouttes	150 gouttes	250 gouttes

Il y a certaines règles de précautions à respecter :

- Ne jamais mettre d'huile essentielle sur les muqueuses,
- Toujours se laver les mains après manipulation des huiles essentielles,
- Un test de tolérance est nécessaire avant l'administration. En pratique, appliquer une goutte de l'huile essentielle diluée dans 5 gouttes d'huile végétale sur le pli du coude ou à l'intérieur du poignet et attendre un quart d'heure. En cas de réaction cutanée, l'application de l'huile essentielle sur la peau est contre-indiquée.
- Attention au choix des huiles essentielles :
 - o HE dermocaustiques, irritantes, sensibilisantes : à diluer et à réserver à une application localisée,
 - o HE phototoxiques (zestes d'agrumes principalement) : éviter toute exposition solaire 24 à 48 h après l'application.

b. Voie orale :

En général, les HE par voie orale sont à diluer dans un véhicule approprié. Les huiles essentielles étant insolubles dans l'eau, le support peut être :

- Un comprimé neutre : facile d'utilisation, on peut soit l'avalier ou le croquer,
- Du miel : il permet un passage très rapide dans les petits capillaires sanguins si posé sous la langue et on peut le verser dans une infusion pour un passage dans les voies digestives,
- De l'huile végétale : huile olive ou de colza,
- Du sucre : peut convenir si prise ponctuelle mais il est plutôt déconseillé surtout aux diabétiques.

c. La diffusion atmosphérique :

En général, il convient de diffuser les HE pendant 15 minutes, 3 à 4 fois par jour.

Précautions d'emploi :

- Contre indiquée en cas d'allergie ou d'asthme,
- Eviter la diffusion dans la chambre d'un enfant de moins de 3 ans,
- Dans une chambre d'enfants de 3 à 10 ans, la diffusion doit être réalisée en leur absence,
- Attention aux HE irritantes, HE avec du camphre, HE dermocaustiques, HE à odeur entêtante ou désagréable.

B. Prévenir et gérer les effets indésirables [28,44]

Pour éviter, les effets indésirables avec les HE, il est important que le pharmacien rappelle quelques règles de précautions lors de l'utilisation des HE :

- Sélectionner des HE identifiées chimiquement, définies botaniquement, 100% pures naturelles et intégrales,
- Conserver les HE à l'abri de la lumière dans un flacon en verre teinté, de l'air dans un flacon fermé hermétiquement pour éviter le phénomène d'oxydation, de l'humidité et de la chaleur. Dans ces conditions, une HE peut se conserver jusqu'à 5 ans, les essences de citrus, plus fragiles, jusqu'à un an maximum,
- Toujours faire un test cutané avant l'utilisation d'une HE,
- Se limiter à un traitement de courte durée (5 à 10 jours),
- Ne jamais mettre d'HE dans les yeux ou sur les muqueuses même diluées,
- Eviter d'avalier les huiles essentielles pures, pour limiter les brûlures de la muqueuse oropharyngée,
- Une HE ne doit pas être utilisée en inhalation chez les patients asthmatiques au risque de provoquer un bronchospasme ou une crise d'asthme,
- Associer une protection hépatique aux HE à phénols,
- Ne pas appliquer d'essence de citrus avant une exposition au soleil,
- Se laver les mains après application d'HE pour éviter le contact avec les yeux,

- Ne pas laisser les flacons d'huiles essentielles à la portée des enfants,
- Respecter les voies d'administration, les doses prescrites, les contre-indications propres à chaque huile essentielle ou profil de patient.

En cas d'intoxication par ingestion accidentelle ou surdosage, faire absorber 30 mL environ d'une huile végétale alimentaire (olive ou tournesol) ou 2 à 4 comprimés de charbon végétal. En cas d'irritation cutanée, passer la zone irritée sous l'eau pendant 15 minutes, puis appliquer une huile végétale ou une crème apaisante.

Puis, en cas de contact oculaire, laver la surface oculaire avec quelques gouttes d'huile végétale (amande douce ou olive) ou avec un coton imprégné d'huile végétale. Si des symptômes d'irritation persistent 2 heures après le rinçage, orienter vers un ophtalmologue.

En cas de doute, on peut toujours contacter le centre antipoison de la région. Et si des troubles respiratoires, digestifs ou nerveux sévères apparaissent, contacter le SAMU.

Enfin, il est important que le patient connaisse les limites de l'aromathérapie :

- Naturel ne veut pas dire sans danger,
- Les HE ne remplacent pas les médicaments dans les pathologies lourdes mais peuvent accompagner les traitements,
- Consulter si aucune amélioration n'est observée après quelques jours d'utilisation.

**PARTIE V : LES PRINCIPALES
MALADIES HIVERNALES ET LES
CONSEILS DU PHARMACIEN EN
HOMEOPATHIE ET
AROMATHERAPIE**

I. La gorge [46-48]

On distingue plusieurs types de « maux de gorge » très différents, que ce soit par leurs causes, l'importance de la gêne occasionnée ou par leur caractère de gravité. De la simple irritation, aux infections cachées souvent plus graves par les complications qu'elles peuvent engendrer, les maux de gorge ont des origines et des conséquences très diverses.

A. Le mal de gorge

1. Définition

Le mal de gorge est une simple irritation de la gorge, qui peut être lié à un virus banal ou à une pathologie plus grave (streptocoque par exemple). Il sera nécessaire d'obtenir une amélioration rapide.

2. Traitements homéopathiques [49]

On peut proposer de prendre systématiquement pour tout mal de gorge :

a. *Belladonna*, la belladone (*Atropa belladonna*), Solanaceae

C'est une plante robuste pouvant parfois atteindre 2 mètres, à grosse racine pivotante, les feuilles sont ovales, entières, souvent groupées par 2 de taille inégale. Les fleurs sont grandes, solitaires, à 5 lobes très courts et le fruit est une baie globuleuse, charnue, noire et brillante, de la grosseur d'une cerise, entourée du calice accrescent étalé en étoile.

On la rencontre souvent en Europe centrale et méridionale, surtout en terrain calcaire. La partie utilisée est la plante entière fleurie fraîche.

C'est le médicament de l'**inflammation**, caractérisé par 3 critères : **douleur, rougeur, chaleur**.

La souche *Belladonna* est ici indiquée si la gorge est rouge et sèche avec une déglutition douloureuse ou si fièvre oscillante avec congestion céphalique ou sueur. En ce qui concerne les modalités, les symptômes s'aggravent par une lumière vive, le bruit, le toucher et s'améliorent par le repos.

On utilisera toujours la dilution 9 CH. La posologie est de 5 granules toutes les heures puis espacer selon l'amélioration.

b. *Mercurius solubilis*, le mercure soluble

Cette souche est synthétisée à partir du mercure, qui est une poudre noirâtre, âcre, pratiquement insoluble dans l'eau, l'alcool et l'éther.

Cette souche est surtout indiquée pour traiter les **amygdalites, l'inflammation et les sécrétions mucopurulentes dans la sphère ORL et respiratoire**.

Le patient se plaint d'hypersalivation, d'haleine fétide, de langue gardant l'empreinte des dents, ou de fièvre à recrudescence nocturne, sans amélioration par la transpiration.

En ce qui concerne les modalités, les symptômes s'aggravent par le temps humide et la chaleur, par la transpiration mais s'améliorent par l'atmosphère sèche et la température modérée.

On conseillera la dilution de 9 CH avec la posologie suivante : 5 granules toutes les heures puis espacer selon l'amélioration

c. *Phytolacca decandra*, le raisin d'Amérique, Phytolaccaceae

Originaire d'Amérique du Nord, c'est une grande plante herbacée, qui est subspontanée dans le Sud-Ouest de la France. On utilise la plante entière fraîche y compris les fruits mûrs pour obtenir la teinture mère.

C'est le médicament des **angines, des algies fulgurantes**. Le patient va avoir les amygdales de teinte rouge foncé, pourpre, les muqueuses sèches, la langue rouge à la pointe, douleur de la base de la langue avec irradiation du pharynx vers les oreilles et le cou. Les symptômes s'aggravent la nuit, par temps humide et froid.

On utilisera la dilution de 9CH avec la posologie suivante : 5 granules toutes les heures puis espacer selon l'amélioration

d. HOMEogene 9®

HOMEogene 9® est un médicament des laboratoires BOIRON. C'est une spécialité traditionnellement utilisée dans le traitement des maux de gorge et des enrrouements. Il est composé des souches suivantes :

- Arnica montana 3 CH : enrrouement, aphonie
- Arum triphyllum 3 CH : extinction de la voix
- Belladonna 3 CH : douleur, rougeur, chaleur, fièvre
- Bromum 3 CH : douleur du larynx, constriction
- Bryonia 3 CH : sècheresse de la gorge
- Mercurius solubilis 3 CH : hypersalivation
- Phytolacca decandra 3 CH : douleur irradiante jusqu'aux oreilles
- Pulsatilla 3 CH : enrrouement
- Spongia tosta 3 CH : brûlures de la gorge



Posologie et mode d'administration :

Médicament réservé à l'adulte et aux enfants de plus de 2 ans.

La posologie est la suivante : 1 comprimé à sucer toutes les heures puis espacer selon l'amélioration.

Chez les enfants de moins de 6 ans, on peut faire dissoudre le comprimé dans un peu d'eau avant la prise en raison du risque de fausse route.

3. Traitements à base d'huiles essentielles

Voici trois huiles essentielles présentées par ordre croissant en fonction de leur puissance d'action anti-infectieuse, mais aussi leur intensité gustative. Le choix des huiles essentielles est à envisager selon l'âge du patient et de la gravité des symptômes.

a. L'HE de Tea-tree, *HE Melaleuca alternifolia*

Les feuilles de l'arbre à thé ou Tea-tree, originaire d'Australie, permettent d'obtenir cette huile essentielle. C'est une HE antibactérienne à large spectre d'action, fongicide, parasiticide, antivirale et stimulante immunitaire. Souvent indiquée dans les infections bactériennes ou virales des voies respiratoires supérieures ou inférieures, on recommande la prise d'1 à 2 gouttes 3 fois par jour, dans un peu de miel.

b. L'HE de Thym à linalol, *HE Thymus vulgaris CT linalol*

Ce sont des plantes riches en huiles essentielles, rampantes ou en coussinet portant de petites fleurs rose pâles ou blanches. La partie distillée est la sommité fleurie. Il s'agit d'une HE antibactérienne, antifongique, antivirale, tonique, neurotonique et astringente cutanée.

Dans les maux de gorge, on recommande 1 à 2 gouttes 3 fois par jour, dans un peu de miel.

c. L'HE de Thym à thujanol, *HE Thymus vulgaris CT thujanol*

C'est un petit ligneux buissonnant, pouvant atteindre 40cm de hauteur. La partie distillée est la sommité fleurie. L'HE a des propriétés bactéricides, fongicides et antivirales très puissantes. Elle est aussi immunostimulante. C'est une HE très utilisée dans les angines, laryngites, trachéites, bronchites, pharyngites, otites et sinusites, à la posologie d'1 à 2 gouttes 3 fois par jour, dans un peu de miel.

S'il n'y a pas d'amélioration de ce simple mal de gorge dans les 24 à 48h, c'est qu'il y a autre chose. En effet, le mal de gorge peut être le symptôme de pathologies diverses : angine, pharyngite, trachéite.

B. L'angine

1. Définition

L'angine est une infection des amygdales et de la gorge. Elle entraîne une inflammation et une dysphagie (douleur à la déglutition), accompagnée souvent de fièvre et de maux de tête. Les angines peuvent être d'origine virale ou bactérienne. Les angines virales représentent 75% des cas, elles touchent surtout les nourrissons et les enfants de plus de 3 ans et se caractérisent par un début progressif, un aspect érythémateux rouge et enflé, une toux et un écoulement du nez. Alors que les angines d'origine bactérienne sont plus rares, moins de 10% des cas mais ce sont aussi les plus graves. Seules les angines liées au streptocoque β -hémolytique du groupe A sont susceptibles d'entraîner des complications graves tels que la scarlatine, certains rhumatismes, des néphrites ou endocardites. Ces angines bactériennes touchent surtout les enfants à partir de 3 ans et sont plutôt d'apparition brutale avec des douleurs intenses, une fièvre élevée et des frissons. Elles nécessitent l'emploi des antibiotiques.

En cas de doute, il est nécessaire d'orienter le patient vers le médecin pour qu'il réalise le TDR « Test de Diagnostic Rapide », qui est la seule façon de déterminer l'angine à streptocoque du groupe A et de faire la distinction entre la cause virale ou bactérienne.

Ainsi, ne seront pris en charge à l'officine que les angines d'origine virale.

2. Règles hygiéno-diététiques

On peut tout d'abord conseiller quelques règles hygiéno-diététiques :

- Drainer les sécrétions nasales : Laver les fosses nasales avec de l'eau de mer ou du sérum physiologique puis se moucher soigneusement avec un mouchoir à usage unique.

Chez les jeunes enfants, on procèdera à la technique de DRP « Drainage Rhino-Pharyngée » qui consiste à allonger l'enfant sur le dos, la tête tournée sur un côté puis administrer le sérum physiologique ou l'eau de mer dans la narine supérieure, le liquide doit ressortir par l'autre narine (même processus pour l'autre narine) puis utiliser un mouche bébé ou moucher l'enfant.

- Humidifier l'air : Utiliser un humidificateur, poser une coupelle d'eau sur le radiateur ou utiliser un diffuseur à froid dans lequel on peut mettre 5 gouttes d'huile essentielle de Ravintsara ou de Citron.
- Sucrer des pastilles à base de propolis ou miel qui favorisent la déglutition
- L'assèchement des muqueuses pharyngées augmente la sensation de brûlures, c'est pourquoi il est important de boire. Il faut privilégier des boissons chaudes, par exemple des tisanes avec du citron.
- Eviter l'alcool, les aliments trop acides, trop épicés ou trop salés qui peuvent irriter la muqueuse.
- Protéger le cou du froid par une écharpe et éviter les courants d'air.
- Aérer les pièces.

3. Traitements homéopathiques [49]

Il faut tenir compte des facteurs déclenchants de l'angine, en particulier des conditions climatiques mais aussi des symptômes et de la localisation de l'angine.

➤ En fonction des conditions climatiques

- a. *Dulcamara*, la Douce-Amère (*Solanum dulcamara*), Solanaceae

La douce-amère est commune en France dans les haies, les bois frais et sur les talus. La jeune tige feuillée et fleurie fraîche est utilisée pour obtenir la teinture mère.

Dulcamara c'est le médicament des conséquences du froid humide.

Il est conseillé dans les **adénopathies ou algies après exposition au froid humide**.

En ce qui concerne les modalités, on va avoir aggravation des symptômes par des séjours dans des lieux humides, par les saisons, climats froids et humides au bord de l'eau, par le

refroidissement subit en été ou après avoir eu les pieds dans l'eau notamment pour les enfants.

En cas d'angine, apparu lors de temps humide, on recommande 5 granules 3 fois par jour de *Dulcamara* 5 CH.

b. *Aconitum napellus*, L'Aconit napel (*Aconitum napellus*), Ranunculaceae

L'Aconit est une grande plante herbacée, vivace par sa racine à tubercules en forme de navets. Très commun dans les bois et près humides, on la retrouve surtout dans les montagnes de l'Ouest de l'Europe, au-dessus de 1800 m. La plante entière fraîche récoltée en fin de floraison est utilisée pour obtenir la teinture mère.

L'*Aconitum napellus* est le médicament de la **soudaineté, l'angoisse, l'hypertension, fourmillement par froid sec**. Les symptômes s'aggravent par froid sec, par peur subite, à minuit et s'améliorent par apparition de la transpiration.

En cas d'angine, apparu par froid sec et d'invasion rapide, on conseille 5 granules 3 fois par jour d'*Aconitum napellus* 5 CH.

➤ En fonction des symptômes

c. *Belladonna*, la belladone (*Atropa belladonna*), Solanaceae

Comme vu précédemment on retrouve *Belladonna* quand les amygdales seront rouges, chaudes et douloureuses, surtout en avalant, avec la bouche sèche, éventuellement de la fièvre.

Posologie : 5 granules 3 fois par jour de *Belladonna* 7 CH.

d. *Phytolacca decandra*, le raisin d'Amérique, Phytolaccaceae

On retrouve également la souche *Phytolacca decandra* en cas d'angine rouge avec douleurs brûlantes irradiant aux oreilles et au cou, présence de ganglions. Amélioration par le froid et aggravation en buvant une boisson chaude.

Prendre 5 granules toutes les 2 heures de *Phytolacca decandra* 5 CH puis espacer selon l'amélioration.

e. *Apis mellifica*, l'Abeille (*Apis mellifera*), Apidae

L'insecte entier, notamment les abeilles ouvrières sont ici utilisées pour obtenir la teinture mère.

Apis mellifica c'est le médicament de tous les **œdèmes, aigus et chroniques**.

Les symptômes sont aggravés par la chaleur locale ou ambiante, par le toucher, l'après-midi ou au retour de la mer.

Si le sujet présente un œdème au niveau de la glotte, une fièvre sans soif, s'il est amélioré par des aliments très froids comme la glace, s'il urine peu, on lui conseillera *Apis mellifica* 5 CH, 5 granules toutes les 2 heures puis espacer selon amélioration.

f. *Mercurius solubilis*, le mercure soluble

Si le sujet est amélioré par les boissons chaudes, il a un besoin constant d'avaler du fait d'une hypersalivation à gout métallique. La bouche est humide, avec soif intense, la langue est chargée d'un enduit jaunâtre et garde l'empreinte des dents, l'odeur est fétide, on lui conseillera *Mercurius solubilis* 5 CH, 5 granules toutes les 2 heures puis espacer selon amélioration.

➤ En fonction de la localisation

g. *Mercurius bi-iodatus*, l'iodure mercurique et *Mercurius proto-iodatus*, l'iodure mercureux

L'iodure mercurique est une poudre toxique de couleur rouge écarlate et l'iodure mercureux est une poudre jaune d'or, inodore.

Ce sont les médicaments des amygdalites droites ou gauches.

Pour une angine localisée à gauche, on conseillera *Mercurius bi-iodatus* 5 CH.

Pour une angine localisée à droite, on conseillera *Mercurius proto-iodatus* 5 CH à la posologie de 5 granules toutes les 2 heures puis espacer selon amélioration.

4. Traitements à base d'huiles essentielles

Les symptômes sont souvent plus sévères que pour un simple mal de gorge. Il faut lutter contre la douleur à la déglutition et la fièvre qui sont intenses et lutter contre l'infection et l'altération de l'état général. Ainsi une huile essentielle anti-infectieuse, très antivirale est à privilégier.

a. L'HE de Thym à thujanol, *HE Thymus vulgaris CT thujanol*

L'huile essentielle de la situation est l'HE de Thym à thujanol à la posologie suivante d'1 à 2 gouttes d'HE sur un demi-morceau de sucre ou dans une cuillère à café de miel, 3 fois par jours pendant 7 jours. Posologie valable pour les adultes et les enfants de plus de 10 ans.

Ensuite, il existe des mélanges d'huiles essentielles par voie orale, par voie cutanée ou pour diffusion atmosphérique pour traiter ces angines et assainir les pièces.

b. Exemples de préparations orales

➤ Préparations pédiatriques

Il s'agit d'un mélange d'HE anti-infectieuses, antivirales et légèrement neurotoniques, que l'on peut utiliser chez les enfants de plus de 6 ans.

Le mélange est constitué :

- HE Thym à linalol 0,5 mL
- HE Tea-tree 1 mL
- HE Ravintsara 2 mL
- ESS Citron jaune 1,5 mL

Il s'agit des doses pour un flacon de 5 mL. Il faut prendre 1 à 2 gouttes du mélange 2 fois par jour dans un peu de miel, laisser un peu en bouche et sous la langue pendant une minute avant d'avaler. Traitement à suivre pendant 7 jours.

➤ Préparations pour adultes

Il s'agit d'un mélange d'HE anti-infectieuses, antivirales, toniques, rafraîchissantes et légèrement antalgiques.

Ce mélange contient pour un flacon de 5mL :

- HE Thym à thujanol 1mL
- HE Sarriette 1mL
- HE Niaouli 2,5mL
- HE Menthe poivrée 0,5mL

La posologie est la suivante : 1 à 2 gouttes 3 fois par jour dans un peu de miel, laisser en bouche et sous la langue pendant une minute avant d'avaler. Traitement à suivre pendant 7 jours.

c. Exemple de préparation par voie cutanée

Pour tous les types de maux de gorge, du plus bénin au plus sévère, on pourra dès les premiers symptômes associer les prises d'HE par voie orale à des applications locales. Cela ne convient pas aux enfants de moins de 30 mois.

Les HE seront à mélanger à parties égales, mais avec un dosage adapter à l'âge :

- 3% d'HE pour les enfants > 3 ans,
- 6% d'HE pour les enfants entre 6 et 12 ans,
- Jusqu'à 12% pour les adultes.

Le mélange se compose :

- | | |
|--|----------|
| - HE Bois de Hô ou HE Bois de rose ou HE Thym à thujanol | 1 volume |
| - HE Tea-tree | 1 volume |
| - HE Ravintsara | 1 volume |
| - HV Amande douce | QSP 30mL |

Appliquer ce mélange 1 à 4 fois par jour au niveau du cou en regard des ganglions lymphatiques. On peut aussi déposer localement 1 à 2 gouttes de ce mélange à l'intérieur des poignets.

d. Diffusion atmosphérique

On peut diffuser le mélange suivant :

- HE Eucalyptus radié 1 volume
- HE Ravintsara 1 volume
- HE Niaouli 1 volume

Une diffusion de 10 gouttes de ce mélange pendant 10 minutes 3 fois par jour, permet d'assainir la maison et les pièces à vivre.

C. Laryngite, trachéite, aphonie et enrouement

1. Définition

a. La laryngite

La laryngite est une inflammation du larynx entraînant une altération du timbre de la voix (Dysphonie) marquée par un « enrouement », voire même une « extinction de voix ». La laryngite aiguë survient de façon brutale et ne dure que peu de temps, à la différence de la laryngite chronique qui persiste ou peut récidiver périodiquement. On dit souvent que l'on a « la voix cassée », que l'on a « perdu la voix » ou encore que l'on a « un chat dans la gorge » pour exprimer une voix enrouée, souvent rauque et peu claire. Ce trouble de la voix peut être associé à une irritation ou à une sensation désagréable de chatouillement de la gorge avec une élocution douloureuse.

b. La trachéite

La trachéite est une inflammation de la muqueuse de la trachée qui s'accompagne souvent d'une laryngite, d'une pharyngite ou même d'une bronchite. La trachéite est souvent d'origine virale avant de devenir bactérienne. Elle se manifeste par une toux spasmodique et irritative, faisant suite à un « gratouillement » à la base du cou, qui donne une voix enrouée voire une extinction, tout en provoquant une douleur.

2. Règles hygiéno-diététiques

On conseillera aux patients enroués ou aphones de :

- Humidifier l'air,
- Repos vocal,
- Supprimer les facteurs irritants : tabac, poussières,
- Prendre des bains,
- Boire beaucoup surtout des boissons chaudes,
- Eviter de se racler la gorge, traumatisant pour les cordes, préférer tousser,
- Eviter les brusques variations thermiques,
- Mettre une écharpe autour du cou.

3. Traitements homéopathiques [49]

Chez un patient se plaignant de ne plus avoir de voix, on pourra conseiller les souches homéopathiques suivantes :

a. *Arum triphyllum*, Arum à trois feuilles (*Arum triphyllum*), Araceae

C'est une plante herbacée, vivace des bois humides de l'Amérique du Nord. Ce sont les organes souterrains séchés qui sont utilisés pour obtenir la teinture mère.

C'est le médicament de **l'inflammation rhino-pharyngée**, indiquée en cas de pharyngite très douloureuse, laryngite et aphonie.

En cas d'enrouement avec changement constant du timbre de la voix (voix rauque et bitonale), on conseillera *Arum triphyllum* 5 CH : 5 granules au moins 3 fois par jour.

b. *Causticum*, Causticum d'Hahnemann

Il s'agit d'un produit défini par son mode de préparation qui, selon la Pharmacopée Française est le suivant : on éteint à l'aide de 45 mL d'eau, 140 g d'oxyde de calcium et laisse réagir 30 minutes. On ajoute 180 g de sulfate monopotassique préalablement fondu et pulvérisé. On broie le mélange. Ce mélange est introduit dans un appareil à distiller et additionné de 180 mL d'eau. On chauffe et on recueille la majeure partie du distillat entre 120° et 150°C. Le produit de la distillation constitue la souche.

Causticum est le médicament des **paralysies, raideur et atrophie**. Il est indiqué dans les inflammations, brulures et irritation des muqueuses : gastrites, rectites, laryngo-trachéites et muqueuse oculaire...

En cas d'enrouement par paralysie des cordes vocales parfois associée à une incontinence urinaire ou relâchement des sphincters en riant ou toussant, avec sensation de brulures intenses, impression de plaie à vif et aggravation par des gorgées d'eau froide, on recommande *Causticum* 9 CH : 5 granules au moins 3 fois par jour.

c. *Rhus toxicodendron*, le Sumac (*Toxicodendron radicans*), Anacardiaceae

Connue sous le nom de « Poison Ivy », cette espèce est un arbuste originaire des Etats-Unis. Les jeunes rameaux feuillés frais récoltés en fin d'été sont utilisés pour obtenir la teinture mère.

C'est le médicament du **dérouillage douloureux, hygrosensibilité et des vésicules**. Il est indiqué dans la raideur articulaire douloureuse, les dermatoses vésiculeuses, les états infectieux intestinaux.

En ce qui concerne les modalités, les symptômes s'améliorent par temps sec et chaud, par le changement de position, par la mobilisation et s'aggravent par l'humidité, par la fatigue musculaire.

Si amélioration au fur et à mesure que la personne parle, on conseillera *Rhus toxicodendron* 9 CH : 5 granules au moins 3 fois par jour.

d. *Arnica montana*, Arnique des montagnes (*Arnica montana*), Asteraceae

Plante vivace surtout retrouvée en terrains siliceux dans les pâturages de montagnes de l'Europe à la Russie du Sud. La plante entière fleurie fraîche est utilisée pour obtenir la teinture mère.

L'*Arnica* c'est le médicament des **traumatismes, du surmenage, des émotions violentes et du stress**.

En cas de fatigue vocale, enrouement par utilisation prolongée ou excessive des cordes vocales, prendre *Arnica montana* 9 CH, 5 granules au moins 3 fois par jour ou 5 granules avant et après l'effort vocal.

Ces différentes souches homéopathiques, peuvent également être conseillé en préventif par exemple pour un chanteur ou professeur.

e. HOMEOVOX®

HOMEOVOX® est un médicament homéopathique utilisé dans les affections de la voix : extinction de voix, enrouement, fatigue des cordes vocales. Il est composé des souches suivantes :

- Aconitum napellus 3 CH
- Arum triphyllum 3 CH
- Ferrum phosphoricum 6 CH
- Calendula officinalis 6 CH
- Spongia tosta 6 CH
- Belladonna 6 CH
- Mercurius solubilis 6 CH
- Hepar sulfur 6 CH
- Kalium bichromicum 6 CH
- Populus candicans 6 CH
- Bryonia 3 CH



Posologie et mode d'administration :

Médicament réservé à l'adulte et aux enfants de plus de 6 ans. Les comprimés étant pelliculés, il n'est pas possible de les faire fondre dans l'eau.

Prendre 2 comprimés à sucer toutes les heures et espacer selon l'amélioration, pendant 6 jours.

4. Traitements à base d'huiles essentielles

Comme dans les maux de gorge ou angine, on retrouve les HE de *Thym à thujanol* et à *linalol*.

a. L'HE de Thym à thujanol et à linalol

Ces HE anti-infectieuses et virucides puissantes sont des références en matière de laryngite, angines, aphonie...

Prendre 1 à 2 gouttes 3 fois par jour dans une cuillère à café de miel.

b. L'HE de Niaouli, *HE Melaleuca quinquenervia*

Ce sont les feuilles qui sont utilisées pour obtenir l'HE. Il s'agit d'une HE antibactérienne, fongicide, anticatarrhale, expectorante, antivirale et tonique cutanée. Très utilisée dans les infections respiratoires catarrhales bactériennes ou virales.

On peut conseiller de prendre 1 à 2 gouttes 3 fois par jour sur un sucre ou dans un peu de miel.

c. L'HE de Cyprès, *HE Cupressus sempervirens*

C'est une HE très circulatoire mais aussi très décongestionnante. Elle tonifie la paroi veineuse ainsi que les muqueuses, améliore le confort respiratoire et surtout la toux sèche très souvent associée à la laryngite.

En cas de toux sèche, prendre 1 à 2 gouttes 3 fois par jour dans un peu de miel.

On conseillera l'une des 4 HE pendant 7 jours. Par contre si pas d'amélioration dans les 7 jours, un avis médical sera recommandé.

II. Le nez

A. La rhinite [46]

La rhinite, plus souvent appelée « rhume », est une irritation inflammatoire de la muqueuse nasale. La rhinite peut être aiguë ou chronique, de nature allergique ou non.

Le rhume, qui peut sembler bénin au premier abord, ne doit pas être négligé lors d'une visite à l'officine car il peut être très handicapant pour le patient. C'est une des pathologies les plus courantes avec environ 58 millions de cas par an.

1. Définition

La rhinite aiguë est une inflammation de nature infectieuse, généralement virale (rhinovirus, coronavirus...), facilement transmissible par simple contact, qui peut se compliquer par une infection bactérienne. La transmission se fait surtout par voie aérienne, *via* les postillons lors des éternuements ou de la toux, mais aussi par contact *via* les mains ou poignées de porte. Son apparition est le plus souvent hivernale et fait suite à une fatigue de l'organisme. Le nez se met à couler d'un mucus fluide et clair, amenant le patient à moucher plusieurs fois par heure, entraînant parfois une irritation de la lèvre supérieure et des orifices du nez. Ce mucus peut s'épaissir au cours de la maladie, devenir jaune et visqueux, le nez se bouche alors. Les éternuements sont fréquents ainsi que les sensations de picotements ou de brûlures des fosses nasales.

Une toux due à l'écoulement postérieur et un mal de gorge peuvent également survenir. Un rhume s'accompagne parfois de sensation de fatigue et d'une fièvre ne dépassant pas 38-38,5°C.

La rhinite chronique se caractérise par un épaississement de la muqueuse nasale pouvant aller jusqu'à une obstruction plus ou moins importante des fosses nasales accompagnée d'écoulement purulent.

En général, la guérison survient 5 à 8 jours après l'apparition des premiers symptômes.

De cette définition, découle les questions à poser au comptoir [50] :

- Pouvez-vous me décrire précisément les symptômes de votre rhume ?
- Depuis combien de temps avez-vous ces symptômes ?

- Avez-vous de la fièvre ou des maux de gorge ?
- Avez-vous déjà commencé un traitement ? Si oui, lequel ?
- Etes-vous sujet habituellement aux rhinites allergiques ?
- Ressentez-vous une certaine fatigue ?

2. Règles hygiéno-diététiques [50]

Avant de proposer un traitement, quelques règles doivent être rappelées :

- Se laver régulièrement les mains avec de l'eau et du savon ou utiliser les solutions hydro-alcooliques,
- Nettoyer les fosses nasales avec des solutés d'eau de mer ou du sérum physiologique
- Ne pas utiliser de mouchoirs en tissu mais en papier afin d'éviter la dissémination des virus,
- Humidifier la chambre et ne pas surchauffer la maison : la température d'une pièce doit être maintenue à 18-20°C,
- Aérer régulièrement les pièces même en hiver,
- Eviter les changements de température brutaux et les facteurs irritants comme le tabac ou la poussière,
- Eviter de rendre visite à une femme qui vient d'accoucher, aux personnes âgées ou traitées par immunosupresseurs,
- Se couvrir la bouche lors des éternuements ou de toux,
- Dormir la tête surélevée pour améliorer le flux d'air dans les narines,
- Boire abondamment des boissons chaudes,
- Hydrater les lèvres et les narines, pour prévenir l'irritation due aux mouchages répétés, avec des crèmes comme HOMEOPPLASMINE® par exemple.

3. Traitements homéopathiques [49,51]

L'homéopathie permet d'agir sur les principaux symptômes du rhume, en particulier les éternuements, l'écoulement nasal ou la congestion nasale. Elle peut être conseillée seule ou en association avec des traitements allopathiques.

➤ Nez bouché

En cas de nez bouché, on pourra associer 3 souches différentes.

a. *Nux vomica*, Noix vomique (*Strychnos nux-vomica*), Loganiaceae

Arbre originaire de l'Asie du Sud-Est. Ce sont les graines séchées qui sont utilisées pour obtenir la teinture mère.

C'est le médicament de **l'hyperexcitabilité et irritabilité**. Il est indiqué en cas de nez bouché, surtout la nuit, de frissons, d'éternuements en salves le matin au réveil, d'écoulement nasal aqueux non irritant dans la journée et si le sujet est très sensible aux courants d'air.

On recommande de prendre *Nux vomica* 9 CH : 5 granules toutes les heures.

b. *Sticta pulmonaria*, Lichen pulmonaire (*Lobaria pulmonaria*), Stictaceae

Plante que l'on trouve dans toute l'Europe sur les hêtres et les chênes et aussi sur les rochers en montagne, sous l'aspect de lames vert jaunâtre. Le thalle entier, séché et récolté en été est utilisé pour obtenir la teinture mère.

C'est le médicament du **nez bouché et de la toux sèche**. En ce qui concerne les modalités, on aura une amélioration par l'écoulement nasal. Cette souche est indiquée en cas de sécheresse de la muqueuse nasale avec sensation de pesanteur et obstruction douloureuse de la racine du nez et le patient ressent le besoin de se moucher sans résultats.

On conseille de prendre *Sticta pulmonaria* 9 CH : 5 granules toutes les heures

c. *Sambucus nigra*, le Sureau (*Sambucus nigra*), Caprifoliaceae

Arbuste buissonnant commun dans les haies et les bois. Ce sont les sommités fleuries fraîches qui sont utilisées.

C'est le médicament de la **dyspnée laryngée** avec comme modalités, une aggravation en période nocturne, la tête basse ou après une émotion.

Les indications de ce médicament sont les suivantes :

- Sécheresse de la muqueuse nasale avec obstruction nasale complète obligeant à respirer la bouche ouverte,
- Enrouement, toux sèche,
- Laryngite striduleuse la nuit.

On recommande de prendre *Sambucus nigra* 9 CH : 5 granules toutes les heures

➤ Écoulement clair

En cas d'écoulement nasal clair, on pourra associer 2 souches différentes et si écoulement nasal brûlant et irritant, on ajoutera une 3^{ème} souche.

d. *Allium cepa*, l'oignon (*Allium cepa*), Liliaceae

Plante herbacée vivace par un bulbe volumineux. Spontané en Iran et dans quelques régions avoisinantes, l'oignon est cultivé partout. On utilise le bulbe frais.

C'est le médicament de toutes les **rhinites** avec aggravation des symptômes, par les allergènes saisonniers au printemps, par la chaleur et les pièces chaudes ou courant d'air l'été, par le froid humide ou les pieds mouillés l'hiver.

Cette souche est indiquée en cas :

- D'écoulement nasal clair irritant la lèvre supérieure et les ailes du nez,
- Nombreux éternuements,
- Larmoiement non irritant.

On conseille de prendre *Allium cepa* 9 CH : 5 granules toutes les heures.

e. *Kalium iodatum*, Iodure de potassium (KI)

Il s'agit d'une poudre blanche ou cristaux incolores, inodores, de saveur amère et salée, très solubles dans l'eau et la glycérine, solubles dans l'alcool.

C'est le médicament de la **rhinite, sinusite et rhumatisme** aggravés par la nuit ou la chaleur et améliorés par l'air frais ou par le mouvement.

Les indications de cette souche sont les suivantes :

- Ecoulement nasal aqueux abondant brûlant,
- Larmoiement irritant,
- Constriction à la racine du nez avec douleur des sinus frontaux.

On recommande de prendre *Kalium iodatum* 9 CH : 5 granules toutes les heures

f. *Arsenicum album*, Anhydride arsénieux (As₂O₃)

Produit toxique, poudre cristalline ou cristaux incolores, inodores, de saveur légèrement acide et peu soluble dans l'eau.

En cas d'écoulement nasal brûlant et irritant avec une amélioration des symptômes par la chaleur, on peut ajouter la souche *Arsenicum album* 9 CH avec 5 granules toutes les heures.

➤ Écoulement épais

En cas d'écoulement épais, on pourra associer 3 autres souches différentes en dilution 9CH en raison de 5 granules de chaque, toutes les heures.

g. *Hydrastis canadensis*, *Hydrastis (Hydrastis canadensis)*, Ranunculaceae

Petite plante herbacée, vivace par son rhizome, elle est originaire de la partie orientale du Canada et des Etats-Unis où on le trouve dans les bois d'arbres à feuilles caduques. Des cultures sont effectuées en Amérique du Nord et en Europe.

La partie utilisée est le rhizome sec, accompagné des racines.

C'est le médicament des **secrétions jaunes, de l'hépatisme et de la maigreur**.

Il sera indiqué en cas de :

- Ecoulement nasal jaunâtre, épais, visqueux, adhérent et filant,
- Ecoulement postérieur formant des bouchons et provoquant une toux grasse.

h. *Kalium bichromicum*, Bichromate de potassium (Cr₂O₂K₂)

Ce sont des cristaux rouge orangé solubles dans l'eau en communiquant une réaction acide.

C'est le médicament des **bouchons muqueux, des gastrites et des douleurs limitées**.

Dans notre situation, les indications sont les suivantes :

- Ecoulement nasal jaune verdâtre visqueux, adhérent formant des croûtes dans les narines,
- Bouchons muqueux,
- Douleur punctiforme sinusienne à la racine du nez aggravée au froid,
- Toux et expectoration de filaments adhérents.

i. *Mercurius solubilis*, le mercure soluble

Comme vu précédemment, il va être ici indiqué pour :

- Douleurs pharyngées,
- Rhinite muco-purulente, écoulement nasal verdâtre d'odeur nauséabonde,
- Langue chargée gardant l'empreinte des dents,
- Hypersalivation, haleine fétide.

j. CORYZALIA®

Il s'agit d'un médicament homéopathique utilisé dans le traitement des rhumes et rhinites. En plus des souches citées précédemment, on peut conseiller dans tous les cas de prendre ce médicament. Il se compose des souches suivantes :

- *Allium cepa* 3 CH
- *Belladonna* 3 CH
- *Gelsemium* 3 CH
- *Kalium bichromicum* 3 CH
- *Sabadilla* 3 CH



Posologie et mode d'administration : Médicament réservé à l'adulte et l'enfant de plus de 18 mois, en raison du risque d'hypersensibilité aux substances actives ou à l'un des excipients. Prendre 1 comprimé toutes les heures puis espacer selon l'amélioration. Pour les enfants de 18 mois à 6 ans, on recommande de dissoudre le comprimé dans un peu d'eau.

4. Traitements à base d'huiles essentielles [46,52]

Les huiles essentielles sont choisies pour leur activité anti-infectieuse, immunostimulante et décongestionnante des voies aériennes supérieures. Le traitement est d'autant plus efficace qu'il est mis en place dès les premiers symptômes. Le traitement peut associer la voie locale (inhalations sèches ou humides), la voie systémique grâce au passage des HE dans le sang après application sur la peau *via* des frictions sur le thorax ou le haut du dos. La voie orale sera très peu utilisée pour le rhume.

On va recommander des HE antivirales, antiseptiques et décongestionnantes.

➤ HE Antivirales

Elles contiennent du 1,8-cinéole et un alcool notamment l'alpha-terpinéol. Elles sont aussi immunostimulantes.

a. L'HE d'*Eucalyptus radié*, *HE d'Eucalyptus radiata*

C'est l'HE de référence dans les affections ORL, encore plus que l'HE d'*Eucalyptus globulus* plus orientée vers les voies aériennes basses, côté poumons. L'HE d'*Eucalyptus radié* est expectorante et anticatarrhale, elle s'emploie à raison de 3 à 4 gouttes dans une huile végétale, en friction locale 3 fois par jour.

b. L'HE de Ravintsara, *HE Cinnamomum camphora CT cinéole*

Indiquée dans toutes les infections virales, elle s'utilise en massage local à raison de 5 gouttes 3 fois par jour.

c. L'HE de Niaouli, *HE Melaleuca quinquenervia*

Antivirale puissante, elle est aussi anticatarrhale et expectorante. On l'utilise surtout en cas de nez bouché. On peut soit respirer sur un mouchoir quelques gouttes d'HE de Niaouli et/ou d'HE d'Eucalyptus radié, ou 4 gouttes en friction locale, 3 fois par jour.

➤ HE Antiseptiques

Elles sont riches en terpènes. Irritantes à l'état pur sur la peau, elles doivent être diluées.

d. L'HE de Sapin baumier, *HE Abies balsamea*

Spécifique des rhumes et catarrhes bronchiques, elle peut être conseillée à raison de 3 gouttes mélangées à 3 gouttes d'HE d'Eucalyptus radié dans 3 gouttes d'huile végétale, en application sur le thorax.

e. L'HE de Pin sylvestre, *HE Pinus sylvestris*

Elle est aussi expectorante et cortisone like. On peut utiliser 3 gouttes dans 5 gouttes d'huile végétale en friction locale, 3 fois par jour.

➤ HE Décongestionnante

f. L'HE de Menthe poivrée, *HE Mentha x piperita*

D'activité antivirale et antibactérienne moyenne, elle procure par sa richesse en menthol, une sensation de fraîcheur et aide à respirer. Elle sera surtout utilisée en inhalation sèche (sur un mouchoir) ou humide : 2 à 4 gouttes dans un bol d'eau chaude jusqu'à 3 fois par jour. Attention, on rappelle que les inhalations sont contre indiquées chez les enfants de moins de 12 ans, les personnes asthmatiques ou en cas d'irritations cutanées localisées au visage. De plus la Menthe poivrée est contre indiquée chez les enfants de moins de 2 ans et les personnes ayant des antécédents de convulsions, déconseillée chez les enfants de moins de 6 ans et femme enceinte et allaitante.

g. Exemple de préparation pour application cutanée

Voici un exemple de mélange destiné aux adultes. Cette préparation tonique respiratoire, anti-infectieuse et immunostimulante, est destinée à des applications sur le thorax et le long de la colonne vertébrale, matin et soir pendant une semaine.

Le mélange est constitué :

- HE Eucalyptus radié 1 mL
- HE Ravintsara 1 mL
- HE Sapin baumier 0,5 mL
- HV Amande douce QSP 30 mL

Pour les enfants de plus de 30 mois, il est possible de diluer cette préparation au demi.

5. Orienter vers le médecin [50]

Plusieurs complications peuvent apparaître à l'occasion d'un rhume, il s'agit surtout d'otite moyenne aiguë, sinusite maxillaire aiguë, passage à la chronicité de la rhinite purulente ou encore exacerbation d'un asthme ou d'une BPCO.

Il est donc nécessaire d'orienter le patient vers le médecin si :

- La fièvre est supérieure à 38,5°C ou si elle persiste plus de 48h,
- En présence d'une douleur, d'un écoulement à l'oreille ou de maux de gorge violents,
- Le patient est diabétique, immunodéprimé, asthmatiques ou atteint d'une BPCO,
- Les sécrétions nasales contiennent du sang,
- Les symptômes persistent plus de 10 jours sans amélioration nette. Une surinfection bactérienne peut survenir et une antibiothérapie devra être mise en place.

B. La sinusite

1. Définition [46]

La sinusite est une inflammation d'un ou plusieurs sinus. Les sinus sont des cavités creuses situées dans les os de la face et du crâne, elles communiquent avec les fosses nasales. On distingue :

- Le sinus frontal,
- Le sinus sphénoïdal : proche du nerf optique,
- Le sinus ethmoïdal : entre les fosses nasales et les cavités orbitaires,
- Le sinus maxillaire : sur le côté des ailes du nez.

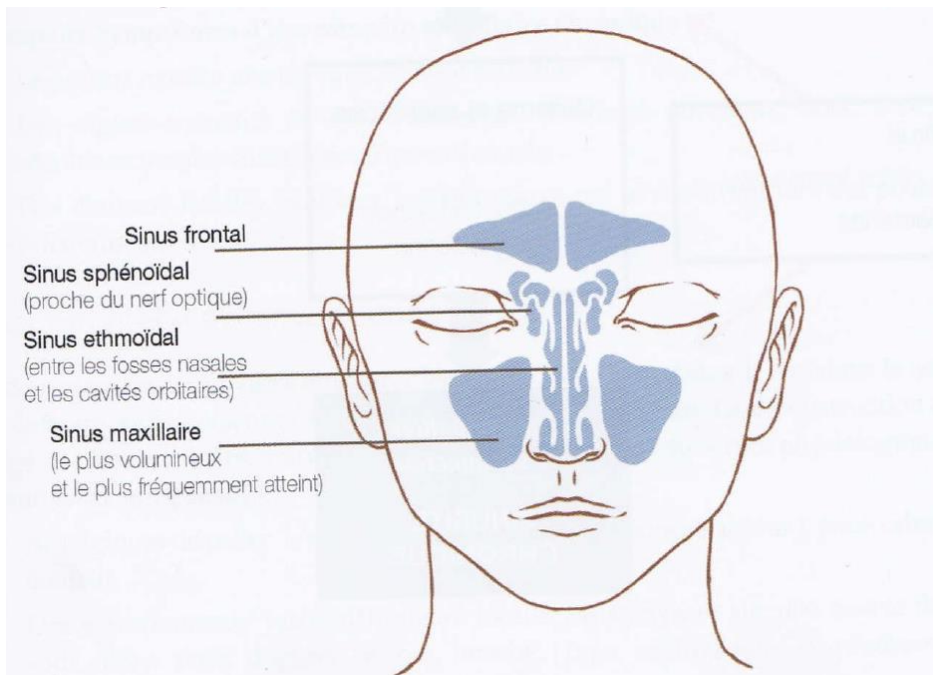


Figure 14 : Schéma représentant les différents sinus [46]

L'inflammation de la muqueuse qui tapisse les sinus entraîne l'obstruction du méat, ce qui a pour conséquence d'empêcher le drainage des sinus. Il s'ensuit une obstruction nasale avec éternuements puis s'il y a surinfection, un écoulement nasal jaunâtre purulent. Une sinusite peut être aiguë ou chronique.

La sinusite aiguë est souvent une sinusite maxillaire d'origine virale mais aussi quelquefois d'origine bactérienne, conséquence d'une surinfection et complication d'une ancienne rhinite. Les principaux symptômes d'une sinusite maxillaire aiguë sont :

- Fatigue, fièvre, maux de tête,
- Douleur faciale localisée, unilatérale sous orbitaire, continue ou pulsatile, qui augmente lorsque l'on penche la tête en avant, que l'on tousse ou que l'on fait un effort,
- Rhinorrhée purulente, c'est-à-dire un écoulement nasal jaunâtre et/ou obstruction nasale et éternuements.

Au-delà de plusieurs semaines, en général supérieure à 12 semaines, une sinusite peut évoluer vers la chronicité avec une suppuration persistante des sinus (surinfection bactérienne). Si cette infection est mal traitée, des complications orbitaires ou encéphalo-méningées, pour les cas les plus graves, sont possibles. L'exposition au tabac, à la pollution, à certaines vapeurs irritantes ou des foyers infectieux dentaires sont les causes principales de sinusite chronique. Les symptômes principaux sont :

- Le patient montre une certaine forme d'asthénie,
- Rhinorrhée chronique purulente avec sécrétions nasales constituées d'un mucus sale,
- Douleurs faciales localisées, intermittentes, qui se réactivent lors de poussées inflammatoires.

2. Règles hygiéno-diététiques

Avant de proposer un traitement, il est important de rappeler quelques règles :

- Boire suffisamment pour assurer une bonne hydratation,
- Laver les fosses nasales à l'eau de mer ou au sérum physiologique,
- Limiter les changements brusques de température,
- Eviter l'exposition au tabac, aux polluants atmosphériques.

3. Traitements homéopathiques [49,51]

Il est important pour le pharmacien, de poser des questions, pour avoir des précisions sur les symptômes et ainsi donner les souches homéopathiques correspondantes. D'abord, il faut savoir s'il s'agit d'une sinusite bloquée ou avec écoulement.

➤ Sinusite bloquée

On parle de sinusite bloquée en cas d'obstruction nasale avec douleur à la racine du nez. Dans ce cas, deux souches homéopathiques seront conseillées.

a. *Sticta pulmonaria*, Lichen pulmonaire (*Lobaria pulmonaria*), Stictaceae

On retrouve la souche *Sticta pulmonaria* 9 CH en raison de 5 granules toutes les heures. Arrêter dès l'apparition de l'écoulement.

Ces indications sont les suivantes :

- Céphalée frontale, douleur sinusienne des rhinites,
- Sinusite bloquée : obstruction nasale avec douleur à la racine du nez,
- Toux sèche,
- La douleur disparaît avec l'écoulement.

b. *Lachesis mutus*, Lachesis muet (*Lachesis mutus*), Viperidae

Serpent de la zone tropicale de l'Amérique Centrale et l'Amérique du Sud, répandu surtout dans le bassin de l'amazone. Le venin est la partie utilisée pour obtenir la teinture mère.

C'est le médicament de l'**hyperémie, hyperesthésie et de la jalousie**. Il est ici indiqué en cas de :

- Sinusite bloquée,
- Inflammation aiguë et douleurs intenses suite à l'absence ou l'arrêt d'un écoulement,
- Amélioration à la reprise de cet écoulement.

On conseille du *Lachesis mutus* 9 CH : 5 granules toutes les heures. Arrêter dès l'apparition de l'écoulement.

➤ Sinusite avec écoulement

Dans ce cas précis, on recommande deux autres souches homéopathiques.

c. *Hepar sulfur*, foie de soufre calcaire (*Hepar sulfuris calcareum*)

Il s'agit d'un produit défini par son mode de préparation qui est le suivant : on chauffe au rouge dans un creuset neuf, durant 10 à 15 minutes, un mélange à parties égales de soufre sublimé lavé et de calcaire d'huîtres. On coule sur une plaque de marbre que l'on recouvre d'une capsule afin d'arrêter la combustion du soufre. Après refroidissement, on pulvérise le produit.

C'est le médicament des **suppurations, des douleurs aiguës et de la méchanceté**.

Il va être indiqué ici, en cas de :

- Inflammation avec tendance marquée à la suppuration,
- Sensation de douleur vive comme une écharde au niveau de la zone malade,
- Intolérance au toucher des régions atteintes.

Attention aux basses dilutions (4 et 5 CH) qui augmentent la suppuration d'une cavité fermée. Les hautes dilutions (15 et 30 CH) diminuent les sécrétions purulentes.

Dans ce cas précis, on conseille de l'*Hepar sulfur* en 15 CH : 5 granules matin et soir pendant 8 jours.

d. *Pyrogenium*

Il s'agit d'un médicament homéopathique issu de la biothérapie. C'est un autolysat de tissu musculaire de porc provenant d'animaux spécialement élevés.

C'est le médicament des **états infectieux et septiques** avec manque de dissociation du pouls et de la température. Il est conseillé en cas d'état inflammatoire aigu avec tendance à la suppuration. Il a surtout une action anti-inflammatoire.

On conseille de prendre du *Pyrogenium* 9 CH : 5 granules matin et soir pendant 8 jours

Ensuite, à ces deux souches précédentes, peuvent s'ajouter deux autres souches en fonction de la nature de l'écoulement.

➤ Écoulement muco-purulent jaune épais avec croûtes et bouchons

Si c'est le cas pour le patient, on peut lui donner deux autres souches supplémentaires, qui sont les suivantes :

e. *Hydrastis canadensis*, *Hydrastis (Hydrastis canadensis)*, Ranunculaceae

On retrouve l'*Hydrastis canadensis*, que l'on avait vu dans la rhinite.

On rappelle les principales indications de cette souche :

- Sécrétions épaisses, jaunâtres, très visqueuses, très adhérentes,
- Écoulement postérieur.

On conseille l'*Hydrastis canadensis* 7 CH : 5 granules toutes les heures

➤ Écoulement muco-purulent jaune verdâtre avec signes bucco-pharyngés

Dans ce cas, deux autres souches, déjà vu dans la rhinite, vont être conseillées.

f. *Kalium bichromicum*, Bichromate de potassium ($\text{Cr}_2\text{O}_2\text{K}_2$)

On rappelle ses indications :

- Écoulement nasal purulent jaune verdâtre, visqueux, adhérent parfois strié de sang,
- Tendance à former des bouchons et des croûtes dans le nez,
- Douleurs violentes localisées.

On conseille de prendre du *Kalium bichromicum* 9 CH : 5 granules toutes les heures

g. *Mercurius solubilis*, le mercure soluble

Ses indications sont les suivantes :

- Écoulement jaune verdâtre fétide, irritant les muqueuses nasales,
- Céphalée fronto-orbitaire,
- Signes mercuriels : langue chargée recouverte d'un enduit blanc jaunâtre, gardant l'empreinte des dents, salivation profuse, épaisse, visqueuse et mauvaise haleine.

On recommande du *Mercurius solubilis* 7 CH : 5 granules toutes les heures.

➤ Sinusite maxillaire avec douleur et écoulement purulent et saignant

On retrouve le *Kalium bichromicum* 9 CH et une nouvelle souche le *Mezereum* 7 CH avec la posologie suivante : 5 granules de chaque toutes les heures.

h. *Mezereum*, Bois-gentil (*Daphne mezereum*), Thymelaeaceae

Arbrisseau des régions tempérées de toute l'Europe, on trouve le *Daphne mezereum* dans les bois d'une grande partie de la France. C'est l'écorce de tige fraîche, récoltée au printemps avant la floraison qui est utilisée.

C'est le médicament des **vésicules, des névralgies et du zona**.

Cette souche va être indiquée en cas de :

- Douleurs brûlantes dans les os du nez et de la face,
- Douleurs des sinusites maxillaires,
- Sécrétions purulentes et sanglantes.

4. Traitements à base d'huiles essentielles [46]

On retrouve, l'HE majeure en ORL, l'HE d'*Eucalyptus radié* ainsi que cinq autres HE efficaces dans les sinusites.

a. L'HE d'*Eucalyptus radié*, HE d'*Eucalyptus radiata*

Il s'agit de l'huile de référence de cette pathologie, comme elle l'est d'ailleurs pour l'ensemble des affections ORL. Les utilisations prioritaires sont surtout les inhalations sèches ou des applications locales sur les sinus (1 goutte jusqu'à 6 fois par jour).

b. L'HE de Ravintsara, HE *Cinnamomum camphora* CT cinéole

Très réputée pour son activité antivirale, sa maniabilité et sa douceur pédiatrique, elle sera surtout utilisée en application locale (Voir exemple de préparations).

c. L'HE de Thym à thujanol, HE *Thymus vulgaris* CT thujanol

Cette huile essentielle, conviendra lorsque la sinusite est infectée ou de nature chronique. Elle est en effet, très bactéricide et immunostimulante.

d. L'HE d'Origan compact, HE *Origanum compactum*

Originaire d'Afrique du Nord, cette plante aromatique apprécie un sol maigre montagneux et ensoleillé. Ce sont les sommités fleuries qui sont utilisées. C'est une HE aux propriétés principales suivantes :

- Antibactérienne majeure à large spectre d'action,
- Antivirale et stimulante immunitaire,
- Fongicide et antimycobactérienne,
- Tonique et stimulante physique, mentale et sexuelle.

C'est une HE qui reste souvent incontournable par voie orale en cas de surinfection avérée mais attention à la toxicité hépatique des phénols qu'elle contient, réserver l'usage aux adultes.

e. L'HE de Tea-tree, *HE Melaleuca alternifolia*

Antibactérienne à large spectre d'action, elle pourra être utilisée très largement dans cette pathologie.

f. L'HE de Menthe poivrée, *HE Mentha x piperita*

C'est une HE anesthésique, analgésique, antiprurigineuse, antibactérienne et antivirale, qui procure un effet froid, très apprécié.

Attention, en raison de la présence du menthol pouvant entraîner des complications respiratoires, cette HE sera CI avant l'âge de 6 ans et chez la femme enceinte et allaitante.

Dans les sinusites, les HE seront surtout utilisés sous forme de mélange par voie orale mais principalement par voie locale ou par inhalations sèches.

g. Exemples de préparations

➤ Par voie orale

On peut proposer le mélange suivant :

- HE Eucalyptus radié 1 goutte
- HE Thym à thujanol 1 goutte
- HE Lavande aspic 1 goutte

Posez les gouttes sur un comprimé neutre ou dans une cuillère d'huile d'olive et laissez fondre en bouche 4 fois par jour pendant 5 jours.

➤ Par voie cutanée

Préparation pour adulte :

- HE Eucalyptus radié 4 gouttes
- HE Menthe poivrée 2 gouttes
- HE Tea -tree 4 gouttes
- HE Ravintsara 4 gouttes
- HV Calophylle 5 mL
- HV Amande douce QSP 15 mL

Appliquer 3 fois par jour, sur les pommettes et les zones sinusales affectées (sinus maxillaires et/ou frontaux), notamment de chaque côté du nez, en prenant soin de ne pas trop approcher les yeux.

Préparation pour enfants > 5 ans :

- HE Ravintsara 2 gouttes
- HE Tea-tree 2 gouttes
- HE Bois de Hô 4 gouttes
- HV Amande douce QSP 15 mL

Appliquer sur le front, 3 fois par jour pendant 1 semaine en faisant attention de ne pas trop s'approcher des yeux.

III. La toux

La toux est un réflexe de défense naturel qui vise à protéger les voies aériennes en facilitant l'élimination des sécrétions de mucus, des microbes, des corps étrangers et autres substances indésirables. La toux survient suite à une stimulation des voies aériennes qui déclenchera par réflexe la contraction musculaire d'où s'en suivra l'expulsion violente et sonore.

Il existe deux types de toux de sonorités différentes :

- La toux sèche, irritante, gênante, qu'il convient de limiter et calmer,
- La toux grasse, utile, à respecter et à accompagner.

A. La toux sèche

1. Définition [46,53]

C'est une toux qui ne produit pas de sécrétion de mucus. Elle est non productive, sans expectorations. Souvent liée à une irritation des voies respiratoires, elle occasionne une gêne et s'avère très fatigante, surtout lorsqu'elle survient sous forme de quintes. Une toux sèche spasmodique et répétitive est souvent l'un des premiers signes en cas de rhume ou de refroidissement. Le plus souvent, elle se transforme en quelques jours en toux grasse.

Les principales causes de toux sèches sont :

- Le tabac qui reste la première cause de toux,
- Les infections pulmonaires (bronchites, pneumonie, coqueluche...),
- Les troubles ORL (rhinite, laryngite...),
- Autres pathologies (reflux gastro-œsophagien, cancer...),
- Certains médicaments (IEC, ARAII...).

Pour savoir si une consultation médicale est nécessaire ou non, il est important de poser les questions suivantes :

- Depuis combien de temps tousez-vous ? Une toux inexplicquée depuis plus de 3 semaines nécessitera une consultation médicale.
- Toussez-vous plutôt la journée ou la nuit ? Une toux spasmodique en deuxième partie de nuit peut évoquer un asthme.
- Fumez-vous ? Une toux qui s'aggrave chez le fumeur est un mauvais signe (risque de cancer, exacerbation de BPCO).
- Avez-vous de la fièvre, des difficultés à respirer, vous sentez-vous très fatigué ? Si oui, une consultation s'impose.

2. Règles hygiéno-diététiques [53]

Avant de proposer un traitement, on rappelle quelques règles :

- Assainir l'environnement en évitant le tabagisme passif ou une exposition à des allergènes, à la poussière, en humidifiant l'air afin de favoriser l'activité ciliaire bronchique,
- Cesser de fumer.
- Boire 1,5 litre d'eau par jour, alterner avec des boissons chaudes.
- En cas de toux nocturne, surélever la tête avec un oreiller.

3. Traitements homéopathiques [48,49]

Trois souches homéopathiques peuvent être associées en cas de toux sèche ou un complexe regroupant plusieurs souches.

a. *Cuprum metallicum*, le cuivre métallique (Cu)

Il s'agit d'un métal rougeâtre et brillant. Disponible dans le commerce sous diverses formes, dont la poudre utilisée en homéopathie.

C'est le médicament des **crampes, spasmes et convulsions**.

Il va être indiquée ici, en cas de :

- Toux spasmodique très violente avec suffocation et cyanose, coqueluche, asthme,
- Amélioration en buvant de l'eau froide,
- Tendance aux crampes.

On conseille de prendre *Cuprum metallicum* 9 CH : 5 granules toutes les heures.

b. *Drosera*, Droséra ou Rosée du soleil (*Drosera rotundifolia*), Droseraceae

Petites plantes vivaces des lieux marécageux, les droséras sont rares en France, plus abondants en Europe centrale. La partie utilisée en homéopathie est la plante entière fraîche.

C'est le médicament de la **coqueluche, laryngite et de l'adénite** avec une aggravation des symptômes après minuit, en se couchant et par la chaleur.

Cette souche est indiquée en cas de :

- Toux quinteuse surtout le soir et après minuit,
- Toux également en parlant, en riant,
- Chatouillement laryngé comme une plume,
- Toux avec vomissements,
- Amélioration en se tenant le ventre pour empêcher les côtes de bouger.

On recommande *Drosera* 30 CH : 5 granules toutes les heures

c. *Spongia tosta*, éponge torréfiée (*Spongia officinalis*), Spongiidae

Eponge vivant en Méditerranée : la plus appréciée en homéopathie est pêchée en Crète, à Chypre et sur les côtes de l'Afrique du Nord. Ce sont les squelettes torréfiés qui sont utilisés.

C'est le médicament de la **dyspnée laryngée : spasme, œdème et goitre**.

En ce qui concerne les modalités, on a aggravation des symptômes la nuit avant minuit, couché tête basse et par la chaleur et l'effort.

Les indications de cette souche sont les suivantes :

- Toux laryngée sèche, rauque, sifflante,
- Sécheresse et brûlure des muqueuses,
- Amélioration en buvant du chaud,

On conseille *Spongia tosta* 7 CH : 5 granules toutes les heures

d. *Drosera composé*

Il s'agit d'un complexe homéopathique regroupant plusieurs souches. Il se présente soit sous forme de tube granules ou flacon de 30mL. Soit on choisit de conseiller ce complexe ou les 3 souches précédentes.

Ce complexe est composé de *Drosera rotundifolia* 3 CH, *Arnica montana* 3 CH, *Belladonna* 3CH, *Artemisia cina* 3 CH, *Coccus cacti* 3 CH, *Corallium* 3 CH, *Cuprum metallicum* 3 CH, *Ferrum phosphoricum* 3 CH, *Ipeca* 3 CH, *Solidago virga aurea* 1 CH.

La posologie usuelle est de 5 granules matin et soir ou 10 gouttes 3 fois par jour, dans un peu d'eau.

e. Les spécialités homéopathiques [54]

Si on veut un conseil plus simple, on peut proposer les spécialités homéopathiques à la place des différentes souches vu précédemment.

➤ Pour tout type de toux

STODAL® sirop :

Il est composé des souches suivantes (pour 100 g de sirop) : *Pulsatilla* 6 CH 0,95 g, *Rumex crispus* 6 CH 0,95 g, *Bryonia* 3 CH 0,95 g, *Ipeca* 3 CH 0,95 g, *Spongia tosta* 3 CH 0,95 g, *Sticta pulmonaria* 3 CH 0,95 g, *Antimonium tartaricum* 6 CH 0,95 g, *Myocarde* 6 CH 0,95 g, *Coccus cacti* 3 CH 0,95 g, *Drosera* TM 0,95 g, Sirop de Tolu 19,00 g, Sirop de Polygala 19,00 g pour 100 g de sirop. Excipients à effet notoire : saccharose, éthanol.

En raison de la présence d'alcool, ce sirop est contre-indiqué chez la femme enceinte et les enfants de moins de 2 ans.

La posologie usuelle est de :

- Adultes : 1 cuillère à soupe (15 mL) 3 à 5 fois par jour
- Enfants > 2 ans : 1 cuillère à café (5 mL) 3 à 5 fois par jour

La durée du traitement est limitée à une semaine.



STODAL® granules :

Cette forme est surtout utilisée chez les enfants et les femmes enceintes.

Cette spécialité est composée de (pour un tube de 4 g de granules) : Pulsatilla 3 CH 0,0044 ml, Rumex crispus 6 CH 0,0044 ml, Bryonia 3 CH 0,0044 ml, Ipeca 3 CH 0,0044 ml, Sticta pulmonaria 3 CH 0,0044 ml, Spongia tosta 3 CH 0,0044 ml, Antimonium tartaricum 6 CH 0,0044 ml, Myocarde 6 CH 0,0044 ml, Coccus cacti 3 CH 0,0044 ml.



La posologie usuelle est de 5 granules toutes les heures puis espacer selon l'amélioration. Pour les enfants de moins de 6 ans, dissoudre les granules dans un peu d'eau. La durée de traitement est limitée à une semaine.

STODALINE® sirop :

Il est composé de (pour 100 g de sirop): Rumex crispus 6 CH 2 g, Bryonia 3 CH 2 g, Ipeca 3 CH 2 g, Spongia tosta 4 CH 2 g, Sticta pulmonaria 3 CH 2 g, Antimonium tartaricum 6 CH 2 g, Coccus cacti 4 CH 2 g, Drosera 3 CH 2 g.

Il s'agit d'un sirop sans alcool et sans sucre, ainsi il peut être proposé à toute la famille et aux personnes diabétiques.

La posologie usuelle est de :

- Adultes : 15 mL 3 à 5 fois par jour
- Enfants : 5 mL 3 à 5 fois par jour

La durée de traitement est limitée à une semaine



Pâtes BAUDRY®, MANDARINE® ou SAMBUCUS® :

Les pâtes BAUDRY® sont composées de : Aconitum napellus 1 DH 0,002 ml, Belladonna 1 DH 0,002 ml, Drosera 1 DH 0,002 ml, Bryonia 1 DH 0,002 ml, Coccus cacti 1 DH 0,002 ml, Ipeca 1 DH 0,002 ml.



Les pâtes MANDARINE® sont composées : Aconitum TM 0,025 g, Bryonia TM 0,025 g, Drosera TM 0,025 g, Ipecacuanha TM 0,025 g



La posologie usuelle est de 10 à 20 pâtes à sucer par jour. Attention, ces pâtes sont contre-indiquées chez les diabétiques et les enfants de moins de 6 ans.

Les pâtes SAMBUCUS® sont composées de Sambucus nigra teinture mère 15,0 mg pour une pâte.

La posologie usuelle est de 5 pâtes à sucer par jour pour les adultes et de 3 pâtes pour les enfants de plus de 6 ans.

Ces pâtes sont contre-indiquées chez les personnes présentant une hypertension, les femmes enceintes et allaitantes en raison de la présence d'acide glycyrrhizinique contenu dans le suc de réglisse.



➤ Pour la toux sèche

DROSETUX® sirop :

Il s'agit d'un médicament homéopathique utilisé dans le traitement des toux sèches, d'irritation et dans les toux non productives gênantes.

Il est composé de (pour 100 g de sirop): Arnica montana 4 CH 0,1 g, Belladonna 4 CH 0,1 g, Cina 4 CH 0,1 g, Coccus cacti 5 CH 0,1 g, Corallium rubrum 4 CH 0,1 g, Cuprum metallicum 5 CH 0,1 g, Drosera 4 CH 0,1 g, Ferrum phosphoricum 5 CH 0,1 g, Ipeca 4 CH 0,1 g, Solidago virga aurea 3 DH 0,1 g.

La posologie usuelle est de :

- Adultes : 15 mL 2 à 3 fois par jour
- Enfants à partir de 5 ans : 5 mL 3 à 5 fois par jour
- Enfants de moins de 5 ans : 2,5 mL 3 à 4 fois par jour

La durée de traitement ne doit pas dépasser 5 jours.



4. Traitements à base d'huiles essentielles

a. L'HE de Cyprès, *HE Cupressus sempervirens*

C'est un arbre originaire d'Asie dont les rameaux feuillés sont utilisés. Il s'agit d'une huile essentielle riche en monoterpènes. C'est le meilleur antitussif contre les toux sèches.

Ses propriétés principales sont :

- Antitussive,
- C'est la réponse à toutes les congestions : lors des règles, prostate, veineuse ou lymphatique, urinaire,
- Antioedème des membres inférieurs, anti-cellulite,
- Favorise la circulation en générale,
- Aide au déstockage des graisses,
- Elle est œstrogène-like,
- Lutte contre la transpiration excessive.

Cette HE sera contre-indiquée pendant toute la grossesse et l'allaitement. Elle est déconseillée également en cas de fibrome hormonodépendant.

La posologie usuelle est d'une goutte dans un peu de miel et laisser fondre en bouche et sous la langue, jusqu'à 4 fois par jour.

b. Exemple de préparation par voie cutanée

On peut proposer le mélange suivant :

- HE Cyprès 1,5 mL
- HE Estragon 0,25 mL
- HE Thym à linalol 0,25 mL
- HV Calophylle 5 mL
- HV Amande douce QSP 30 mL

Appliquer quelques gouttes du mélange, sur le thorax et dans le dos 3 fois par jour pendant 7 à 10 jours. Chez les enfants de plus de 7 ans, on dilue ce mélange au demi.

c. En diffusion atmosphérique

On peut diffuser une dizaine de gouttes du mélange suivant pendant 15 minutes 3 fois par jour :

- HE Cyprès 1 volume
- HE Eucalyptus radié 1 volume

B. La toux grasse

1. Définition [46,53]

C'est une toux productive, qui signe la présence de sécrétions dans les voies respiratoires. Elle permet de désencombrer les poumons en faisant remonter les glaires afin d'évacuer les sécrétions de mucus épais et collant. Il s'agit d'un mécanisme de défense naturel, nécessaire et qu'il convient d'accompagner.

Les causes principales de cette toux sont :

- Un environnement nocif (pollution, fumée, poussières...)
- Les infections pulmonaires (rhume, bronchites, pneumonie...)

Il est important de déterminer l'ancienneté de la toux, l'aspect des glaires, la présence ou non d'une autre pathologie. D'où l'importance des questions à poser au comptoir :

- Depuis combien de temps tousez-vous ?
- Quel est l'aspect des expectorations : translucides, filantes, homogènes ?
- Fumez-vous ? Avez-vous d'autres symptômes ?
- Souffrez-vous d'autres pathologies ? Etes-vous enceinte ? Allaitiez-vous ?
- Si c'est un enfant, quel âge a-t-il ?

On orientera vers une consultation médicale si :

- La toux persiste plus de 3 semaines,
- Expectoration purulente,
- Fièvre, céphalées, vomissements, altération de l'état général,
- Pathologies respiratoire (Asthme, BPCO...), d'insuffisance cardiaque ou d'immunodépression,
- Il s'agit d'un nourrisson de moins de trois mois.

2. Règles hygiéno-diététiques [53]

Avant tout traitement, il est important de respecter quelques règles :

- Eviter le tabac,
- Humidifier l'air pour favoriser l'activité ciliaire bronchique,
- Dormir la tête légèrement surélevée afin de faciliter l'expectoration,
- Avoir une bonne hydratation.

3. Traitements homéopathiques

En cas de toux grasse, 2 souches homéopathiques associées ou un complexe regroupant différentes souches peuvent être conseillés.

a. *Ipeca*, Ipéca annelé mineur (*Cephaelis ipecacuanha*), Rubiaceae

Il s'agit d'un sous arbrisseau vivace, que l'on trouve à l'état sauvage et cultivé dans les vallées forestières humides du Sud du Brésil. C'est la racine séchée qui est utilisée.

C'est le médicament des **nausées réflexes accompagnant tous les symptômes**.

Dans ce contexte, la souche sera indiquée en cas de :

- Toux spasmodique,
- Quintes avec nausées terminées par le vomissement d'abondantes mucosités,
- Grande accumulation de mucus, dyspnée asthmatiforme,
- Pâleur du visage, yeux cernés,
- Asthénie post infectieuse.

On conseille *Ipeca 5 CH* : 5 granules toutes les heures.

b. *Antimonium tartaricum*, Antimoniotartrate acide de potassium

C'est une poudre cristalline blanche, inodore, de saveur métallique. Le produit est soluble dans l'eau et insoluble dans l'alcool.

C'est le médicament de la **dyspnée, du mucus abondant et des expectorations impossible**.

En ce qui concerne les modalités, les symptômes sont aggravés par la chaleur, la position couchée et améliorés par les expectorations et la position assise.

Cette souche est indiquée en cas de :

- Encombrement bronchique important,
- Gros râles humides,
- Expectoration minime voire impossible,
- Amélioration par le drainage bronchique.

Attention, les basses dilutions facilitent l'expectoration et les hautes dilutions diminuent les sécrétions en fin de bronchite.

Ici, pour une toux grasse, on recommande de l'*Antimonium tartaricum 5 CH* : 5 granules toutes les heures.

c. *Ipeca composé*

Il s'agit d'un complexe homéopathique regroupant plusieurs souches. Il se présente sous la forme d'un tube granule ou flacon de 30 mL. Il est composé de : *Ipeca 3 CH*, *Antimonium tartaricum 3 CH*, *Drosera rotundifolia 3 CH*, *Anemone pulsatilla 3 CH*, *Phellandrium aquaticum 3 CH*, *Ferrum phosphoricum 3 CH*, *Antimonium sulfuratum 3 CH*, *Bryonia 3 CH*.

La posologie usuelle est de 5 granules matin et soir ou 10 gouttes 3 fois par jour, dans un peu d'eau.

4. Traitements à bases d'huiles essentielles

a. L'HE Myrte vert, *HE Myrtus communis* à 1,8--cinéole

C'est une HE très expectorante et anti-inflammatoire comme toutes les HE contenant une forte proportion de 1,8-cinéole. Elle calme les toux spasmodiques grasses et bronchitiques. L'une de ses grandes vertus également est d'assainir l'air ambiant sans aucune toxicité. Elle équilibre aussi la thyroïde.

Elle s'utilise soit par voie orale avec la posologie suivante : 1 à 2 gouttes dans un peu de miel à laisser fondre sous la langue, jusqu'à 4 fois par jour, soit par voie cutanée.

Le problème c'est qu'il s'agit d'une HE onéreuse donc difficile à conseiller en officine.

b. L'HE Inule odorante, *HE Inula graveolens*

A ne pas confondre avec *Inula helenium*, riche en lactones sesquiterpéniques et donc neurotoxique. L'Inule odorante est riche en esters terpéniques, l'acétate de bornyle. Elle lutte efficacement contre toute production excessive de mucus. Elle est surtout utilisée par voie cutanée mais elle coûte également cher.

L'HE la plus conseillée en officine pour la toux grasse, sera la suivante :

c. L'HE d'Eucalyptus globuleux, *HE Eucalyptus globulus*

Il s'agit d'un arbre très répandu sur le globe entier et très utilisé pour ses propriétés curatives. L'HE est anticatarrhale, expectorante et antiseptique respiratoire. C'est une huile essentielle riche en 1,8-cinéole donc qui ne convient pas aux jeunes enfants, aux personnes asthmatiques et aux femmes enceintes.

Elle s'utilise par voie orale à raison d'1 à 2 gouttes dans un peu de miel, 3 fois par jour ou par voie cutanée : 2 à 4 gouttes d'HE dans 3 gouttes d'HV sur la gorge ou sur le thorax.

Chez les jeunes enfants on proposera l'HE d'Eucalyptus radié.

d. Exemples de préparations par voie cutanée

Préparation pour adultes :

- HE Myrte verte 1 mL
- HE Inule odorante 0.5 mL
- HE Eucalyptus radié 0.5 mL
- HV Calophylle 5 mL
- HV Amande douce QSP 30 mL

Appliquer ce mélange sur le thorax et dans le dos en regard des poumons, 3 fois par jour pendant 7 à 10 jours.

Préparation pour les jeunes enfants :

- HE Ravintsara 1 mL
- HE Eucalyptus radié 0.5 mL
- HV Amande douce QSP 15 mL

Appliquer ce mélange doux sur le thorax et surtout le haut du dos, 2 à 3 fois par jour pendant 5 jours.

e. En diffusion atmosphérique

Diffuser 10 minutes 3 fois par jour :

- HE Myrte verte 3 gouttes
- HE Eucalyptus globuleux 1 goutte

IV. Les poumons

A. La bronchite

1. Définition [46]

La bronchite aiguë, est une inflammation des bronches, le plus souvent d'origine virale (rhinovirus, myxovirus, VRS, influenzae...). Elle peut aussi, plus rarement, être d'origine bactérienne. La bronchite est souvent déclenchée par le froid, l'humidité ou la fumée de tabac. C'est une pathologie fréquente, qui se guérit en une à trois semaines mais qui peut parfois, se compliquer et évoluer vers une pneumonie.

La bronchite aiguë débute par un catarrhe des voies respiratoires supérieures, c'est-à-dire une inflammation aiguë des muqueuses aériennes supérieures avec hypersécrétions au niveau du nez et du pharynx. L'atteinte bronchique n'est que secondaire et évolue en deux phases :

- Phase 1 sèche : la bronchite débute par une toux sèche, quinteuse, entraînant parfois des douleurs thoraciques. La fièvre est modérée, le patient fatigué et sa respiration sifflante.
- Phase 2 humide : 3 à 4 jours plus tard, la toux devient productive et entraîne des expectorations constituées de glaires et de crachats parfois muco-purulents.

Si la bronchite dure plus de 3 mois, elle débouche sur une forme chronique.

2. Règles hygiéno-diététiques [46]

Il faut d'abord respecter des règles hygiéno-diététiques simples :

- Se reposer,
- Boire chaud pour hydrater les muqueuses et fluidifier les sécrétions,
- Humidifier l'air ambiant surtout la chambre,
- Ne pas trop chauffer les pièces,
- Eviter l'exposition au tabac, aux polluants atmosphériques et à l'air froid,
- Nettoyer régulièrement les fosses nasales.

3. Traitements homéopathiques [49,53]

Le principal symptôme de la bronchite c'est la toux grasse. Les principaux remèdes de la toux grasse peuvent se différencier par les modalités d'aggravation ou d'amélioration par la chaleur. On va retrouver des souches du traitement de la toux grasse.

➤ Toux grasse améliorée par la chaleur

- a. *Ipeca*, Ipéca annelé mineur (*Cephaelis ipecacuanha*), Rubiaceae

On retrouve la souche *Ipeca* donnée ici, pour des toux ininterrompues accompagnées de nausées, beaucoup de mucus dans les bronches mais expectoration parfois peu abondante.

- b. *Kalium bichromicum*, Bichromate de potassium ($\text{Cr}_2\text{O}_2\text{K}_2$)

Cette souche concerne une toux due aux mucosités du nez, épaisses, visqueuses jaunes ou verdâtres. Amélioration à la chaleur du lit mais aggravation dans la nuit.

➤ Toux grasse aggravée par la chaleur

- c. *Antimonium tartaricum*, Antimoniotartrate acide de potassium

Ce médicament est donné en cas de mucus accumulé dans les bronches avec expectoration difficile et respiration gênée.

- d. *Pulsatilla*, Anémone pulsatile (*Pulsatilla vulgaris*), Ranunculaceae

C'est une plante herbacée velue, commune dans toute l'Europe sauf la zone méditerranéenne. La plante entière fleurie fraîche est utilisée en homéopathie.

C'est le médicament des **règles tardives, veines dilatées, sécrétions épaisses et dépendance.**

Ses indications dans la bronchite sont les suivantes :

- Toux grasse avec mucosités jaunâtres le jour, toux sèche la nuit,
- Ecoulement nasal jaune, non irritant, le jour et nez sec obstrué la nuit,
- Aggravation par la chaleur et le confinement dans la chambre,
- Amélioration à l'air frais.

Attention, il est donné en haute dilution (15 CH) en fin de rhume ou bronchite si cela traîne

➤ Aggravation à l'air frais et en se déshabillant

- e. *Coralium rubrum*, le Corail (*Coralium rubrum*), Coralliidae

Il s'agit d'une masse calcaire de couleur rouge caractérisée par un squelette arborescent recouvert de tissu mou dans lequel sont plantés de nombreux polypes à huit bras rameux. On trouve le corail en Méditerranée, près des îles Canaries, en mer Rouge, dans l'Océan Indien et dans les eaux côtières du Japon.

C'est l'animal entier desséché qui est utilisé.

C'est le médicament de la **coqueluche, rhinite et sinusite.**

Il va être utilisé ici en cas de toux quinteuse avec vomissements de glaires et aggravation par l'air frais et au réveil (le patient dort sous les couvertures).

Ces médicaments sont à prendre en 9 CH, 5 granules 2 à 5 fois par jour et espacer selon l'amélioration, ou après chaque quinte de toux.

➤ En fin de bronchite, si cela traîne

f. *Sulfur iodatum*, Iodure de soufre ou Sulfure d'iode (SI)

Il s'agit d'un produit obtenu par fusion de quatre parties d'iode et d'une partie de soufre. C'est une masse noirâtre à reflet métallique et à odeur d'iode, insoluble dans l'eau et soluble dans l'alcool, l'éther.

C'est le médicament de **l'acné, des rhinites et adénopathies.**

Il est donné systématiquement en fin d'infection aiguë en particulier à tropisme respiratoire ou en cas d'asthénie post-infectieuse.

On conseille *Sulfur iodatum* 15 CH toujours en association avec *Pulsatilla* 15 CH : 5 granules de chaque, matin et soir.

4. Traitements à base d'huiles essentielles [53]

Les HE majeures dans cette indication, doivent posséder des propriétés antivirales, antibactériennes, mucolytiques et expectorantes. Le traitement associe souvent plusieurs HE pour obtenir un traitement efficace. En première intention, les HE sont utilisées, en application sur la peau au niveau du thorax et le haut du dos, pendant une dizaine de jours.

a. Les HE expectorantes

L'activité expectorante, est surtout liée à la présence de 1,8 cinéole (eucalyptol) ou de terpènes (pinène). Le 1,8-cinéole est aussi décongestionnant des voies respiratoires, immunostimulant et plus faiblement mucolytique.

On retrouve les HE suivantes :

- HE d'*Eucalyptus globuleux* : une des HE les plus riches en cinéole, surtout si elle est rectifiée, pouvant conduire à des spasmes bronchiques.
- HE *Niaouli* : une des principales HE des affections respiratoires.
- HE d'*Eucalyptus radié* : elle a une bonne tolérance cutanée.
- HE de *Ravintsara* : à utiliser en première intention au tout début d'une infection virale.
- HE de *Laurier commun* : HE à 1,8-cinéole et lactone.
- HE de *Pin sylvestre* : HE à pinènes, attention à leur pouvoir irritant lorsqu'elles sont appliquées pures sur la peau. Il faut les utiliser à la dilution maximale de 20%.

b. Les HE mucolytiques

L'activité mucolytique est due à la présence de cétones (verbénone, menthone, pipéritone) ou de lactones. Attention, les cétones sont neurotoxiques ce qui contre-indique leur utilisation chez les enfants de moins de 6 ans et les lactones peuvent être allergisantes.

Les HE mucolytiques sont les suivantes :

- HE de Romarin à verbénone : elle a de bonnes propriétés mucolytiques et expectorantes d'où son indication dans la bronchite et la congestion pulmonaire.
- HE d'Eucalyptus mentholé : elle est au premier rang pour traiter les pathologies avec encombrement respiratoire ou ORL par du mucus. En application sur la peau, elle peut être sensibilisante et nécessite donc d'être diluée.

On peut utiliser ces différentes huiles essentielles à raison de 2 gouttes d'HE dans 2 gouttes d'huile végétale, 3 fois par jour sur le thorax et le haut du dos

c. Exemples d'application cutanée [17]

Mélangez à part égales :

- | | |
|---------------------------------|-----------|
| - HE Myrte verte | 1 goutte |
| - HE Ravintsara | 1 goutte |
| - HE Inule odorante | 1 goutte |
| - HV Amande douce ou Calophylle | 3 gouttes |

Massez le thorax et le dos avec ce mélange, 4 fois par jour pendant 10 jours.

d. En diffusion atmosphérique [17]

On peut diffuser le mélange suivant :

- | | |
|--------------------------|------|
| - HE Niaouli | 5 mL |
| - HE Eucalyptus globulus | 5 mL |
| - HE Ravintsara | 5 mL |

Diffuser 10 gouttes de ce mélange, matin et soir pendant 10 minutes

B. La bronchiolite

1. Définition [46,51]

La bronchiolite est une inflammation aiguë des voies aériennes prédominant aux extrémités des bronches, sur les bronchioles. Il s'agit, le plus souvent, d'une infection virale respiratoire épidémique saisonnière (entre octobre et mars) qui touche le nourrisson, c'est à dire l'enfant de moins de 2 ans, avec un pic entre 2 et 10 mois. Le virus respiratoire syncytial (VRS) est l'agent infectieux responsable dans 50 à 70% des cas, suivis du virus influenzae et du rhinovirus.

La bronchiolite est une affection très contagieuse à porte d'entrée naso-pharyngée, elle se transmet facilement par les sécrétions contaminées, les mains mal lavées ou un objet

soillé. Il faut savoir que le tabagisme passif, les gardes en crèche ou en collectivités, la fréquentation des frères et sœurs en milieu scolarisé sont des facteurs augmentant le risque de survenue de la bronchiolite chez les nourrissons.

Les symptômes sont les suivants : sifflement expiratoire, toux spasmodique, encombrement, difficulté à expectorer, vomissements associés, fièvre modérée, nez qui coule beaucoup, manque d'appétit et irritabilité.

L'évolution est favorable en une dizaine de jours.

La bronchiolite fera l'objet d'une prise en charge à l'officine que chez les nourrissons de plus de 3 mois et n'ayant pas de fièvre supérieure à 38,5°C.

2. Règles hygiéno-diététiques [46,51]

Il conviendra surtout de respecter quelques règles :

- Respecter les mesures d'hygiène pour éviter la transmission de l'infection : lavage de mains régulièrement,
- Eviter le tabagisme environnemental qui multiplie par 3 ou 4 le risque de complications,
- Assurer une bonne hydratation en faisant boire suffisamment,
- Fractionner les repas,
- Humidifier l'air ambiant,
- Ne pas surchauffer les pièces,
- Lutter contre l'encombrement bronchique par la technique du DRP : drainage rhinopharyngé, à l'eau de mer ou au sérum physiologique, à réaliser le plus souvent possible,
- Surélever le nourrisson dans son lit,
- Faire pratiquer, si besoin, des séances de kinésithérapie respiratoire.

3. Traitements homéopathiques [51]

Le traitement homéopathique peut être conseillé en complément d'un traitement médical conventionnel ou des séances de kinésithérapie. Ce traitement se compose de 3 souches homéopathiques différentes.

- a. *Antimonium tartaricum* 9 CH ou *Ipeca* 9 CH

On retrouve 2 souches déjà vus dans la toux grasse et dans la bronchite aiguë. Dans le cas d'une bronchiolite, il va falloir choisir entre ces deux souches.

Antimonium tartaricum sera indiqué en cas de :

- Encombrement bronchique important,
- Sibilants, gros râles humides,
- Expectorations minime voire impossible,
- Amélioration par le drainage bronchique.

Alors que l'*Ipeca* sera plutôt indiqué en cas de :

- Toux spasmodique,
- Sibilants, râles fins,
- Quintes avec nausées terminées par le vomissement d'abondantes mucosités,
- Pâleur du visage, yeux cernés,
- Vomissements en jet du biberon.

A l'une de ces souches, on ajoutera systématiquement deux autres souches homéopathiques.

b. *Blatta orientalis*, le Cafard (*Blatta orientalis*), Blattidea

C'est un insecte coureur de l'Europe et de l'Afrique du Nord. L'insecte entier vivant est utilisé en homéopathie.

C'est le médicament de **l'asthme avec hypersécrétion**.

Il est indiqué en cas de :

- Encombrement bronchique important,
- Asthme, dyspnée intense, accumulation de mucosités,
- Tendance allergique (acariens, poussières).

On conseille *Blatta orientalis* en 5 CH. Attention, il peut être donné en 15 CH, 1 dose par semaine en alternance avec *Aviaire* 15 CH, pour prévenir les récurrences de bronchiolites.

c. *Cuprum metallicum*, le cuivre métallique (Cu)

Encore une fois, on retrouve une souche déjà vu dans le traitement de la toux sèche dont ses indications sont les suivantes :

- Toux spasmodique ou asthme,
- Cyanose, constriction thoracique,
- Quintes groupées, râles abondants, expectorations rares,
- Soulagement des quintes par une gorgée d'eau froide.

On conseille *Cuprum metallicum* en 7 CH.

La posologie du traitement homéopathique de la bronchiolite du nourrisson est la suivante : Faire fondre 10 granules de chaque médicament dans un peu d'eau puis donner une gorgée de ce mélange tous les quarts d'heure et espacer selon l'amélioration.

4. Traitements à base d'huiles essentielles [17,51]

L'utilisation des huiles essentielles est restreinte aux nourrissons de plus de 3 mois tout en respectant les doses conseillées aux bébés.

a. L'HE Inule odorante, *HE Inula graveolens*

C'est l'huile essentielle de référence dans les bronchiolites. C'est la spécialiste des toux grasses et des encombrements muqueux, très expectorantes par sa composition en lactones mais aussi anti-spasmodique car elle contient de l'acétate de bornéol et légèrement anti-

inflammatoire et antiseptique via le bornéol. Elle est très indiquée pour des applications locales.

Posologie : Mélanger 2 gouttes d'HE avec 2 gouttes HV d'Amande douce et appliquer en massage, sur le thorax 1 à 3 fois par jour.

Il convient chez le nourrisson de ne jamais appliquer des HE pures sur la peau, même si elles sont reconnues très douces.

b. Exemple de préparation cutanée

On peut préparer le mélange suivant :

- | | |
|---------------------------|-----------|
| - HE Inule odorante | 0,5 mL |
| - HE Ravintsara | 0,5 mL |
| - HE Hysope des montagnes | 0,5 mL |
| - HE Camomille noble | 6 gouttes |
| - HE Thym à linalol | 0,25 mL |
| - HV Amande douce | QSP 30 mL |

Appliquer quelques gouttes de la préparation sur le thorax et surtout dans le dos.

c. En diffusion atmosphérique

Mélanger à volume égale les HE suivantes :

- HE Eucalyptus radié
- HE Lavande aspic
- HE Ravintsara

Diffuser matin et soir, pendant 10 à 15 minutes quelques gouttes de ce mélange, en l'absence du bébé dans la pièce.

V. Diarrhées et Gastro-entérite aiguë

A. Définition [55]

La gastro-entérite est une infection de la muqueuse de l'estomac et de l'intestin, qui entraîne des nausées, vomissements, douleurs abdominales et diarrhées. Les symptômes apparaissent rapidement et disparaissent au bout de 1 à 3 jours. La gastro-entérite a de multiples causes, il peut s'agir de virus, de bactéries ou d'autres micro-organismes qui se transmettent par les mains, l'eau ou les aliments contaminés. Les gastro-entérites virales sont les plus fréquentes.

La diarrhée est une augmentation du débit d'un ou plusieurs constituants de la selle normale avec, en particulier, une élévation constante du débit fécal de l'eau. Elle correspond à une émission de selles liquides fréquentes (plus de 3 par jour) et abondantes (plus de 300 g par jour).

Une diarrhée peut être d'origine :

- Médicamenteuse : les diarrhées d'origine médicamenteuse peuvent faire suite à des traitements antibiotiques par exemple
- Infectieuse : les diarrhées d'origine infectieuse peuvent faire suite à des toxoinfections alimentaires ou se manifester chez les voyageurs (touristes). Les agents pathogènes en cause peuvent être des bactéries (*E.coli*, shigelle, salmonelle, *Campylobacter*), des virus (rotavirus) ou des parasites (*Entamoeba histolytica*, *Giardia lamblia*, amibiase...).

Le principal danger est la déshydratation, surtout chez les personnes âgées et les enfants, qui se manifeste par : une hypotension, une soif intense, un pli marqué, une sécheresse buccale, une diminution des urines et des larmes, un teint gris et des yeux cernés.

A l'officine, seules les diarrhées aiguës de l'adulte peuvent être prises en charge. Les diarrhées chroniques, la présence de sang dans les selles, les diarrhées suite à un retour de voyage, les diarrhées accompagnées de vomissements ou douleurs abdominales importantes ou d'une fièvre vont nécessiter une consultation médicale.

B. Règles hygiéno-diététiques [55]

Avant tout traitement, il faut conseiller une diète hydrique :

- Bien s'hydrater : boire beaucoup, en petite quantité mais régulièrement de l'eau, du thé, café, bouillon, tisanes mais pas de jus de fruits.
- Consommer à chaque repas des féculents raffinés : pain blanc, pâtes, riz blanc, semoule ou des pommes de terre.
- Eviter la consommation de fruits et de légumes sauf les carottes et les bananes
- Eviter le lait et les laitages.

De plus, il est important de rappeler les mesures d'hygiène suivantes :

- Se laver les mains après chaque passage aux toilettes ou change du nourrisson.
- Nettoyer régulièrement les toilettes.

C. Traitements homéopathiques [48]

1. *Arsenicum album*, Anhydride arsénieux (As_2O_3)

Cette souche sera conseillée systématiquement en cas de gastro-entérite.

Elle est indiquée dans les troubles digestifs, en cas de diarrhée brunâtre, brûlante, nauséabonde, en relation avec une intoxication alimentaire.

On conseille *Arsenicum album* 15 CH : 1 dose dès que possible à renouveler si nécessaire 3h après.

A cette souche, peuvent s'associer d'autres souches, en fonction des symptômes.

➤ Si diarrhées

2. *Aloe*, Aloes du Cap (*Aloe ferox*), Liliaceae

C'est une espèce commune en Afrique du Sud plus ou moins arborescente. Le suc concentré desséché des feuilles est utilisé pour obtenir la teinture mère.

C'est le médicament **des diarrhées, des hémorroïdes, des incontinenances et des céphalées**.

Au niveau des troubles digestifs, il est indiqué en cas de :

- Diarrhées impérieuses en jet au réveil et sitôt après avoir mangé ou bu,
- Beaucoup de gaz,
- Emission involontaire de selles.

On conseille *Aloe* 9 CH : 5 granules toutes les ½ heures à espacer selon amélioration

3. *Aloe composé*

Il s'agit d'un complexe homéopathique, constituée de plusieurs souches. Il se présente soit sous forme de tube granule ou de flacon de 30 mL. Il est composé des souches suivantes : *Aloe socotrina* 3 CH, *Colocynthis* 3 CH, *Bryonia* 3 CH, *Belladonna* 3 CH, *Arsenicum album* 3 CH, *Dioscorea villosa* 3 CH, *Magnesia phosphorica* 3 CH.

En cas de diarrhée, on conseille d'associer la souche *Aloe* 9 CH à *Aloe composé* : 5 granules ou 10 gouttes 2 fois par jour et plus souvent si nécessaire.

On peut aussi remplacer *Aloe composé* par une spécialité homéopathique DIARALIA®.

4. DIARALIA®

Il s'agit d'un médicament homéopathique utilisé dans le traitement de courte durée des diarrhées aiguës passagères de l'adulte et de l'enfant de plus de 6 ans. Il se compose des souches suivantes : *Arsenicum album* 9 CH (1 mg), *China rubra* 5 CH (1 mg), *Podophyllum peltatum* 9 CH (1 mg) pour un comprimé de 300 mg. La posologie est d'un comprimé à sucer, 4 à 6 fois par jour pour un traitement de 3 jours maximum.



➤ Si nausées ou vomissements

Si les diarrhées s'accompagnent de nausées et vomissements, on associera deux autres souches.

5. *Ipeca* et *Nux vomica* 9 CH

On retrouve la souche *Ipeca* déjà vu dans la toux grasse, la bronchite et la bronchiolite.

Dans les troubles digestifs, elle est indiquée en cas de :

- Diarrhées aiguës avec beaucoup de mucus,
- Selles verdâtres plus ou moins sanglantes avec vomissements, après ingestion de fruits verts,
- Nausées violentes avec vomissements qui ne soulagent pas,
- Hypersalivation, langue propre, face pâle, cernes bleuâtres et dyspnée.

Nux vomica est plutôt indiqué en cas de :

- Désir et abus de boissons alcoolisées et mets épicés entraînant nausées et vomissements alimentaires qui soulagent,
- Somnolence après le repas,
- Nausées du mal des transports.

La posologie est de 5 granules de chaque toutes les heures ou au rythme des nausées et vomissements.

➤ Si douleurs crampoïdes

6. *Cuprum metallicum* 9 CH

C'est une souche déjà rencontrée dans la toux sèche et la bronchiolite. Elle a également des indications dans les troubles digestifs notamment en cas de :

- Crampes nocturnes,
- Coliques spasmodiques.

La posologie est de 5 granules à la demande.

D. Traitements à base d'huiles essentielles [17]

Il existe deux HE de référence dans les diarrhées en fonction de l'origine de la diarrhée, si elle est plutôt liée au stress ou si elle est infectieuse.

a. L'HE de Marjolaine à coquilles, *HE Origanum majorana*

C'est une plante originaire d'Afrique du Nord. La marjolaine à coquilles fournit une huile essentielle précieuse pour toute maladie dont l'origine nerveuse est établie. C'est une HE antibactérienne puissante, fongicide, antispasmodique, sédative et calmante.

Elle est ici indiquée dans les diarrhées liées au stress.

C'est une HE déconseillée aux femmes enceintes et aux enfants de moins de 3 ans.

Posologie : 1 goutte sous la langue directement pour avoir un effet rapide ou 1 goutte sur un comprimé neutre à laisser fondre dans la bouche, pour avoir une action ralentie.

On peut également, appliquer 1 goutte sur le plexus solaire à renouveler toutes les 3 heures.

b. L'HE d'Origan compact, *HE Origanum compactum*

Originaire d'Afrique du Nord, cette plante aromatique apprécie un sol maigre, montagneux et ensoleillé. C'est une HE antibactérienne majeure à large spectre d'action, antivirale et stimulante immunitaire. C'est une HE déconseillée aux femmes enceintes.

Elle est indiquée en cas de diarrhée infectieuse.

On conseille de prendre 1 goutte sur un comprimé neutre ou dans une cuillère à café de miel ou huile d'olive à laisser fondre dans la bouche, avant ou après les 3 repas.

c. Exemple de préparation

Mélanger :

- | | |
|------------------------------|----------|
| - HE Girofle | 1 goutte |
| - HE Thym à thujanol | 1 goutte |
| - HE Sarriette des montagnes | 1 goutte |
| - HE Cannelle de Chine | 1 goutte |
| - HE Basilic exotique | 1 goutte |

Verser 2 gouttes du mélange sur un sucre ou dans une cuillère à café d'huile d'olive, laisser fondre dans la bouche 4 fois par jour.

On peut également mélanger cette formule avec autant de gouttes d'HV d'Amande douce, par exemple, et masser le bas ventre et le bas du dos.

VI. La grippe

A. Définition [56]

La grippe est une maladie virale des voies respiratoires, le plus souvent bénigne mais très contagieuse, due à des virus, les *Myxovirus influenzae* A, B et C :

- Le type A, le plus répandu, est responsable des grandes épidémies et des formes graves. Il est possible de distinguer des sous-types (H1N1, H2N2 ET H3N2),
- Le type B, le plus fréquent est responsable d'épidémies,
- Le type C, moins fréquent, provoque des cas plus isolés et des symptômes proches du rhume.

La grippe, c'est également une infection potentiellement nosocomiale, en particulier en pédiatrie et dans les établissements hébergeant des personnes âgées.

En France, l'épidémie de grippe débute en décembre et dure environ neuf semaines. En moyenne, 2,5 millions de personnes sont concernées par an.

Le virus se transmet par voie aérienne, d'un individu à un autre par projection de sécrétions respiratoires via la toux ou les éternuements. La contamination peut aussi se produire par contact direct avec des mains souillées par les sécrétions des muqueuses respiratoires et par contact indirect de surfaces souillées.

Le virus pénètre dans l'organisme par le rhinopharynx. Après une durée d'incubation de 24 à 72h, les sujets sont rapidement contagieux (24h avant les manifestations cliniques) et le restent pendant environ 7 jours.

La grippe commune débute brutalement par des signes généraux : courbatures, frissons, fièvre élevée (39 à 40°C°), myalgies, asthénie, maux de tête, perte d'appétit. Surviennent ensuite des symptômes locaux : pharyngite, conjonctivite, écoulement nasal clair, toux sèche et douloureuse puis tous productive qui persiste en moyenne 7 à 10 jours. Une asthénie peut alors s'installer durant quelques jours voire plusieurs semaines.

Enfin, les formes compliquées de la grippe ne sont pas rares. Il peut y avoir une surinfection bactérienne dont les germes les plus souvent responsables sont : *Haemophilus influenzae*,

Streptococcus pneumoniae et *Staphylococcus aureus*. Ces complications s'expriment par la persistance de la fièvre et l'apparition d'une expectoration purulente. Elles peuvent prendre la forme d'une pneumopathie ou d'une atteinte des voies aériennes supérieures (otite, sinusite, laryngite) notamment chez les enfants.

B. Règles hygiéno-diététiques [56]

Lors des périodes d'épidémie, des mesures d'hygiène simples permettent de limiter la transmission du virus d'un individu à l'autre :

- Eviter les contacts entre les personnes grippées et l'entourage, rester à l'écart des autres dans des pièces isolées et aérées régulièrement,
- Réduire les déplacements,
- Eviter de serrer les mains,
- Se couvrir la bouche ou le nez à chaque toux ou éternuement,
- Se moucher dans des mouchoirs en papier à usage unique,
- Se laver les mains régulièrement et utiliser des solutions hydro-alcooliques,
- Porter des masques chirurgicaux,
- Arrêter le travail dès que la maladie est diagnostiquée,
- S'hydrater abondamment (boissons chaudes, soupes et eau).

C. Traitements homéopathiques [49,51]

Le pharmacien pourra conseiller l'homéopathie dans 3 stades différents : la prévention hivernale, l'état grippal déclaré et la convalescence post-grippale.

1. La prévention hivernale

Pour éviter d'avoir la grippe, on peut associer 3 médicaments homéopathiques : OSCILLOCOCCINUM® + Influenzinum 9 CH + Serum de Yersin 9 CH.

a. OSCILLOCOCCINUM®

Il s'agit d'un médicament homéopathique utilisé dans le traitement des états grippaux : frissons, fièvre, maux de tête et courbatures. C'est un autolysat filtré de foie et de cœur d'*Anas Barbariae*. Il se présente sous forme de doses conditionnées en boîte de 6 ou 30 doses. Les doses sont à faire fondre sous la langue ou à dissoudre dans un peu d'eau pour les enfants de moins de 6 ans.



En prévention hivernale, la posologie est d'une dose par semaine pendant la période d'exposition d'octobre à mars.

b. Influenzinum

C'est un médicament homéopathique issu de la biothérapie. Il est obtenu à partir du vaccin antigrippal de l'année. Il est donc réactualisé chaque année.

Attention, ce médicament n'est pas un vaccin, il ne peut en aucun cas remplacer une vaccination ou un traitement spécifique éventuel.

C'est le médicament de la **grippe, des syndromes grippaux**. Il est largement utilisé en préventif de la grippe à la posologie suivante : 1 dose de 9 CH par semaine pendant 1 mois puis 1 dose par mois pendant toute la période d'exposition.

c. *Serum de Yersin*

C'est aussi un médicament issu de la biothérapie. Il est obtenu à partir d'un sérum anti pesteux provenant d'animaux immunisés au moyen du Bacille de Yersin, *Yersinia pestis*.

C'est le médicament de la **grippe grave**, très utilisé en prévention grippale avec la posologie suivante : 1 dose de 9 CH par mois pendant la période d'exposition d'octobre à mars.

2. L'état grippal déclaré

Dès les premiers symptômes, deux spécialités homéopathiques peuvent être conseillées : OSCILLOCOCCINUM® et PARAGRIPPE® puis en fonction de certains symptômes, d'autres souches spécifiques peuvent être ajoutées.

a. OSCILLOCOCCINUM®

On retrouve l'OSCILLOCOCCINUM®, qui dès les premiers symptômes doit être pris le plus rapidement possible avec 1 dose toutes les 6h le premier jour, puis une dose matin et soir les jours suivants jusqu'à amélioration.

b. PARAGRIPPE®

Entre les doses d'OSCILLOCOCCINUM, on peut conseiller PARAGRIPPE. C'est un médicament homéopathique utilisé dans les états grippaux. Il se compose des souches suivantes : Arnica 4 CH, Belladonna 4 CH, Eupatorium perfoliatum 4 CH, Gelsemium 4 CH, Sulfur 5 CH.

La posologie est d'un comprimé à sucer toutes les heures entre les doses d'OSCILLOCOCCINUM®.

c. *Rhus toxicodendron*, le Sumac (*Toxicodendron radicans*), Anacardiaceae

Déjà vu dans l'enrouement, on retrouve cette souche dans la grippe qui va être indiquée en cas de :

- Fièvre et frissons,
- Douleurs périarticulaires et courbatures,
- Atténuées par le mouvement donc on ne veut pas rester dans son lit,
- Bouton de fièvre, herpès.

Si un patient se plaint de courbatures, de frissons et qu'il a besoin de bouger, on conseille *Rhus toxicodendron* 9 CH : 5 granules toutes les heures.

d. *Gelsemium*, Jasmin de la Caroline (*Gelsemium sempervirens*), Loganiaceae

La plante se trouve dans les bois humides du sud-est des Etats-Unis. Ce sont les parties souterraines séchées qui sont utilisées.

C'est le médicament de la **grippe, du trac et des paralysies**.

Dans la grippe, il va être indiqué en cas de :

- Fièvre élevée sans soif caractéristique,
- Courbatures et céphalées, raideur de la nuque,
- Tremblements, jambes coupées,
- Abrutissement, abattement tel que le sujet ne peut bouger.

Si le patient se plaint de céphalées, d'abattement et tremblements, on conseille le *Gelsemium* 15 CH : 5 granules toutes les heures.

e. *Bryonia alba*, Bryone blanche (*Bryonia alba*), Cucurbitaceae

C'est une plante grimpante retrouvée dans les haies et les buissons de toute la France. Ce sont les organes souterrains frais qui sont utilisées pour obtenir la teinture mère.

C'est le médicament de **l'inflammation, la sécheresse et l'exsudation**.

Cette souche est indiquée en cas de :

- Fièvre à début progressif en plateau,
- Sécheresse des muqueuses,
- Soif de grandes quantités d'eau froide,
- Toux sèche douloureuse et douleurs articulaires,
- Tous les symptômes sont aggravés au moindre mouvement donc le sujet demeure immobile dans son lit.

Si le patient se plaint d'une grande soif et d'aggravation par le moindre mouvement, on conseille *Bryonia* 9 CH : 5 granules toutes les heures.

3. La convalescence post-grippale

Le premier jour sans fièvre, le pharmacien peut proposer : *Influenzinum* 15 CH + *Sulfur iodatum* 9 CH

a. *Influenzinum*

On retrouve cette souche mais cette fois en haute dilution (15 CH). Elle permet de traiter les suites d'affection grippale marquées par la fatigue ou la persistance de troubles ORL ou respiratoires, notamment la toux. On conseille une dose le matin le premier jour sans fièvre.

Remarque : elle permet également de traiter des troubles survenant à la suite de la vaccination antigrippale, à savoir fatigue et réaction légère d'aspect grippal : 1 dose quelques heures après le vaccin.

b. *Sulfur iodatum*, Iodure de soufre ou Sulfure d'iode (SI)

On retrouve une souche déjà rencontrée dans la bronchite aiguë qui aura les mêmes indications :

- Fin d'infection aiguë, en particulier à tropisme respiratoire
- Asthénie postinfectieuse

On conseille *Sulfur iodatum* 9 CH : 1 dose le soir, le premier jour sans fièvre.

Enfin, les jours suivants, le pharmacien proposera : *China rubra* 15 CH + *Kalium phosphoricum* 15 CH.

c. *China rubra*, le Quinquina rouge (*Cinchona pubescens*), Rubiaceae

Ce sont des arbustes ou des arbres de 15 à 20 m de haut. Ils sont tous originaires de l'Amérique du Sud. C'est l'écorce de tige et/ou la racine séchée qui est utilisée pour obtenir la teinture mère.

C'est le médicament des **pertes liquidiennes**.

Il est donné ici, pour traiter la grande asthénie à la suite de pertes liquidiennes abondantes (sueurs profuses).

La posologie est la suivante : *China rubra* 15 CH : 5 granules matin et soir pendant 15 jours.

d. *Kalium phosphoricum*, le Phosphate dipotassique (K_2HPO_4)

Il s'agit d'une poudre blanche cristalline, très soluble dans l'eau et faiblement soluble dans l'alcool. C'est le médicament de la **dépression intellectuelle**. Il est indiqué en cas de :

- Asthénie physique et psychique, convalescence,
- Céphalées,
- Troubles du sommeil.

La posologie est de 5 granules matin et soir pendant 15 jours de *Kalium phosphoricum* 15CH.

4. Intérêt d'OSCILLOCOCCINUM® [57]

On s'aperçoit aujourd'hui de l'importance des ventes d'OSCILLOCOCCINUM® dans les états grippaux. En période hivernale, de nombreuses personnes viennent demander directement conseil à leur pharmacien suite à l'apparition d'un état grippal ou des premiers signes d'affections respiratoires hivernales. Une étude observationnelle a été menée afin de décrire le conseil pharmaceutique dans les premiers symptômes des états grippaux et des affections respiratoires hivernales et de connaître la place que les pharmaciens y accordent aux médicaments homéopathiques et à OSCILLOCOCCINUM® en particulier, dans leur conseil.

a. Méthodologie de l'étude

L'objectif principal de cette étude pharmaco-épidémiologique prospective était de décrire le conseil pharmaceutique dans la prise en charge des personnes présentant les premiers symptômes d'un état grippal ou d'une affection respiratoire hivernale et d'analyser leur satisfaction 3 jours après.

Les objectifs secondaires étaient d'identifier l'existence d'un profil sociodémographique et clinique spécifique aux personnes qui bénéficient d'un conseil homéopathique, en particulier d'OSCILLOCOCCINUM®, d'un conseil allopathique ou mixte et de décrire l'évolution de la symptomatologie clinique et de son retentissement global sur la vie quotidienne en fonction de la nature du conseil pharmaceutique.

L'étude a été réalisée auprès de pharmaciens d'officine qui devaient inclure les dix premières personnes, hommes ou femmes, âgés de 12 ans et plus, présentant les premiers symptômes d'un état grippal ou d'une affection hivernale respiratoire apparus depuis moins de 36 heures, auxquelles ils délivraient un ou plusieurs médicaments conseils (sans

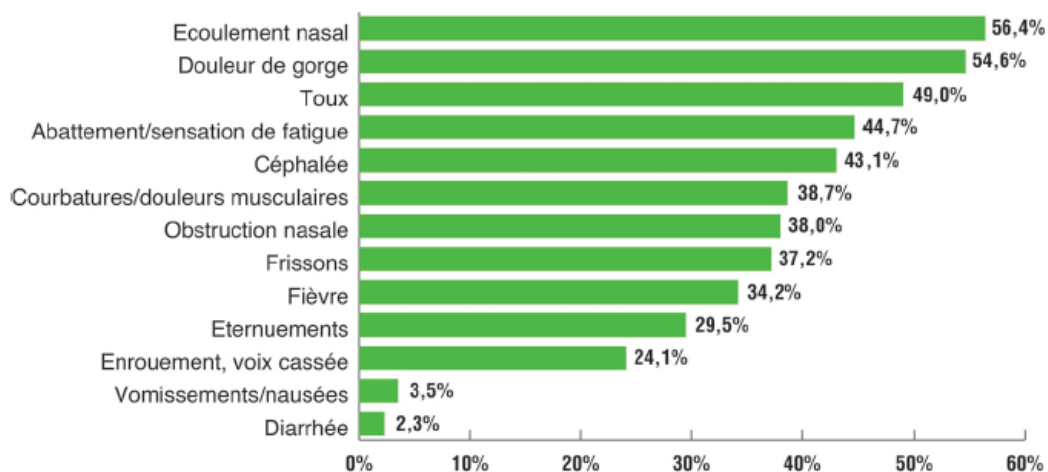
prescription médicale). Leur état de santé ne devait pas nécessiter a priori une consultation médicale et elles devaient accepter (ou leurs parents s'il s'agissait d'un mineur) d'être recontactées par téléphone 3 jours après afin d'évaluer leur évolution et leur satisfaction.

b. Profil clinique de la population

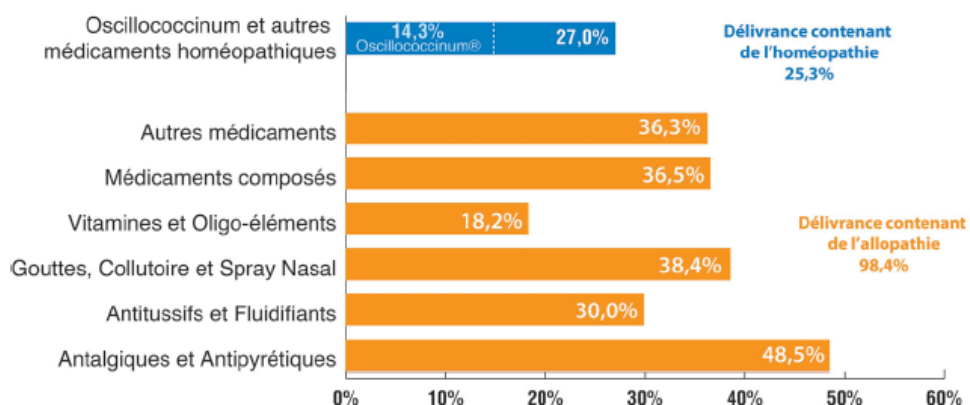
Au total, 573 personnes demandant conseil à leur pharmacien pour les premiers symptômes d'un état grippal ou d'une affection hivernale respiratoire ont été incluses dans l'étude par 113 pharmacies réparties sur l'ensemble du territoire français.

Il s'agit d'une population jeune et active, majoritairement féminine, présentant des symptômes sévères qui s'adresse directement au pharmacien pour être soulagée rapidement. Les deux tiers (61,9%) de ces personnes sont des femmes âgées en moyenne de 43 ans dont plus des trois quarts (77,5%) ont une activité professionnelle. Concernant la description des catégories socioprofessionnelles, la population comprend une grande proportion d'employés (34,9%) mais aussi de cadres et professions intellectuelles supérieures (12,8%).

c. Les symptômes décrits et les médicaments délivrés



Graphique 8 : Symptomatologie à l'inclusion [57]



* Essentiellement des médicaments adjuvants pour la toux et pour les maux de gorge (73,1%).

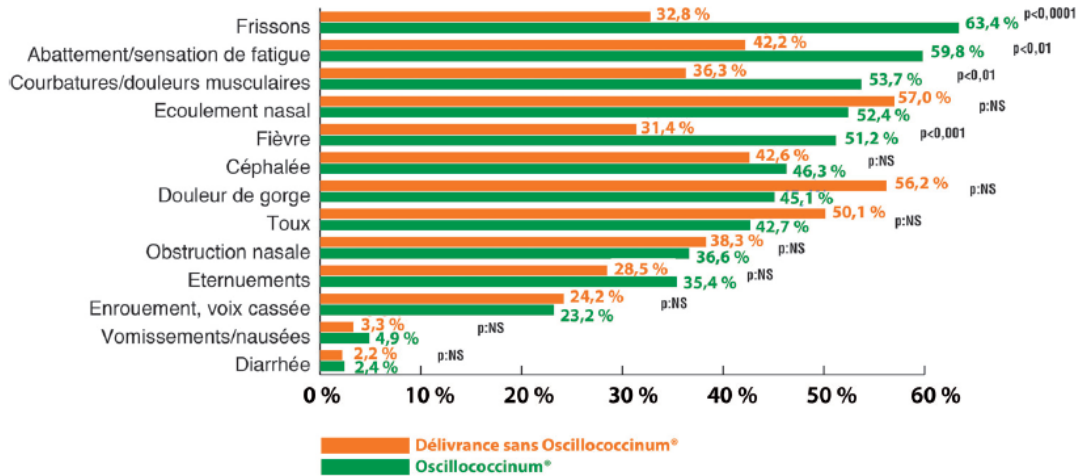
** Médicaments associés à plusieurs principes actifs pour le traitement de plusieurs symptômes.

Graphique 9 : Classe des médicaments délivrés [57]

On peut voir, que les médicaments homéopathiques étaient présents dans 25,3% des cas et l'OSCILLOCOCCINUM® en particulier dans 14,3% de ces délivrances soit 56,6% des traitements homéopathiques délivrés. OSCILLOCOCCINUM® était associé dans 63,4% des cas à un antalgique ou un antipyrétique. Cette étude, montre également que le retentissement des symptômes sur la vie quotidienne et le sommeil était important, avec un score moyen de 4 sur une échelle variant de 1 « pas du tout gêné » à 7 « extrêmement gêné ».

On constate, que l'homéopathie représente un quart des conseils officinaux.

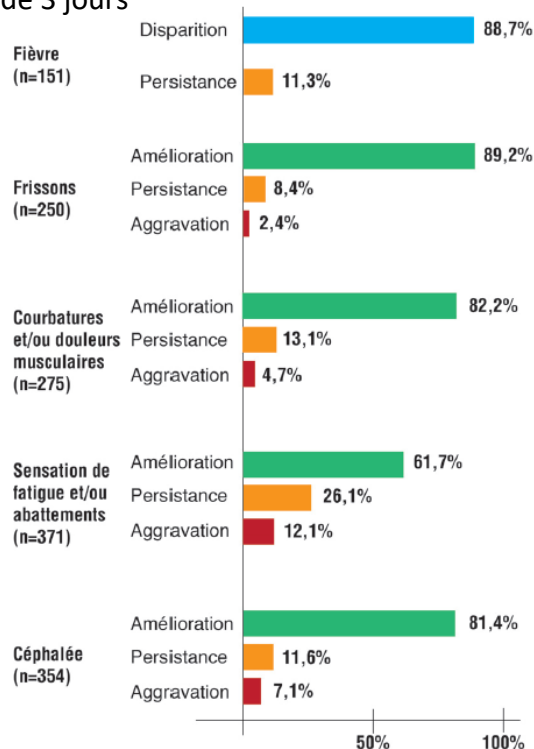
d. Pour quels symptômes OSCILLOCOCCINUM® est-il conseillé ?



Graphique 10 : Délivrance effectuée en fonction des symptômes déclarés par la personne au pharmacien [57]

On constate, que les personnes auxquelles les pharmaciens ont conseillé l'OSCILLOCOCCINUM® présentaient souvent une fièvre, des frissons, des courbatures/douleurs musculaires, un abattement/sensation de fatigue qui sont des signes évocateurs de syndrome grippal.

e. Résultats au bout de 3 jours



Graphique 11 : Evolution des symptômes au bout de 3 jours [57]

Au terme des 3 jours, on s'aperçoit que 88,7% des personnes présentant de la fièvre à l'inclusion ont vu celle-ci disparaître. Ensuite, une amélioration a été ressentie par 89,2 % des personnes ayant des frissons à l'inclusion, 82,2% de celles présentant des courbatures et/ou des douleurs musculaires, 61,7% de celles ayant une sensation de fatigue et/ou d'abattement, et 81,4% de celles souffrant de céphalées.

Le retentissement des symptômes sur la réalisation des tâches quotidiennes s'est réduit en conséquence de manière très significative : 61,9% des personnes n'étaient plus ou presque plus gênées dans leur sommeil au bout de trois jours. Le score moyen correspondant à cet inconfort est passé de 4,0 à 2,5.

L'ensemble de ces évolutions a généré une satisfaction importante ou très importante chez 85,9 % des personnes au bout de trois jours.

f. Conclusion

Cette étude permet de confirmer la pertinence du conseil pharmaceutique face aux attentes de personnes qui présentent des symptômes importants et s'adressent directement aux pharmaciens. En trois jours, les patients sont en grande majorité soulagés de leurs symptômes et satisfaits du conseil de leur pharmacien. Cette étude montre également la place qu'occupent les médicaments homéopathiques dont l'OSCILLOCOCCINUM® dans le conseil pharmaceutique.

En cas d'état grippal, un médicament homéopathique seul ou en association est délivré à une personne sur quatre.

D. Traitements à base d'huiles essentielles [17]

Il existe une huile essentielle de référence : l'HE de Ravintsara.

a. L'HE de Ravintsara, *HE Cinnamomum camphora*

Originaire de Madagascar, il pousse à l'état sauvage dans les forêts tropicales humides. C'est une huile essentielle antivirale, stimulante immunitaire, antibactérienne, anticatarrhale, expectorante et neurotonique.

Elle est indiquée dans les infections virales de tout type.

La posologie est de 3 gouttes dans le bas du dos, le long de la colonne vertébrale et sur le thorax, à renouveler 4 à 5 fois par jour + 1 goutte dans une cuillère à café de miel ou huile d'olive, 4 fois dans la journée.

b. Exemple de préparation cutanée

On peut également conseiller en application locale le mélange suivant :

- HE Ravintsara 2 gouttes
- HE Eucalyptus radié 2 gouttes
- HE Laurier noble 2 gouttes
- HE Tea-tree 2 gouttes

Appliquer en massages légers dans le bas du dos, le long de la colonne vertébrale et sur le thorax 4 à 6 fois par jour pendant 2 jours.

Cette formule peut également être appliquée en prévention 1 fois par jour.

c. En diffusion atmosphérique

Mélanger à parts égales :

- HE Citron
- HE Ravintsara
- HE Eucalyptus radié

Diffuser ce mélange matin et soir.

Ce mélange peut aussi être utilisé en prévention.

VII. La fièvre

A. Définition [17]

Dès que notre température du corps dépasse 37°C, on a de la fièvre. En cas d'atteinte ORL, il y a de fortes chances d'être confronté à cette hausse de température. Il s'agit d'un moyen de défense utile mis en place par l'organisme pour détruire les microbes. Parfois, la fièvre peut augmenter brutalement, il est alors nécessaire de faire baisser la température d'un ou deux degrés. Le danger, c'est le risque de convulsions.

B. Règles hygiéno-diététiques [17]

En cas de fièvre, il est important de :

- Ne pas trop se couvrir,
- Bien s'hydrater,
- Surveiller régulièrement sa température pour suivre son évolution.

C. Traitements homéopathiques [49,51]

Il va y avoir quatre souches différentes, en fonction du type d'apparition de la fièvre.

- Si fièvre d'apparition brutale et supérieure à 38,5 °C

Deux souches vont être associées : *Aconitum* 9 CH et *Belladonna* 9 CH

a. *Aconitum napellus*, L'Aconit napel (*Aconitum napellus*), Ranunculaceae

C'est une souche déjà vu dans l'angine. Elle est indiquée ici en cas de :

- Fièvre élevée d'installation rapide après exposition au froid sec ou coup de chaleur,
- Absence de transpiration,
- Malade agité, anxieux,
- Aggravation vers minuit.

La posologie est de 1 dose *Aconitum* 9 CH à renouveler 3 à 6h après.

b. *Belladonna*, la belladone (*Atropa belladonna*), Solanaceae

Déjà vu dans les maux de gorge et angine, on retrouve cette souche dans la fièvre avec les indications suivantes :

- Fièvre élevée d'installation rapide,
- Visage congestif,
- Sueurs,
- Sécheresse des muqueuses,
- Aggravation à la lumière et au bruit.

La posologie est de 5 granules toutes les heures de *Belladonna* 9 CH

➤ Si fièvre d'apparition progressive inférieure à 38,5°C

c. *Ferrum phosphoricum*, le phosphate ferreux, phosphate ferrosferrique

Il s'agit d'une poudre gris bleu ou cristaux pratiquement insolubles dans l'eau mais solubles dans les acides minéraux.

C'est le médicament de **l'inflammation modérée et des hémorragies discrètes**.

Ici, il est indiqué en cas de :

- Fièvre peu élevée à 38,5°C,
- Visage tantôt pâle, tantôt rouge,
- Tendance aux épistaxis.

On conseille *Ferrum phosphoricum* 9 CH : 5 granules toutes les heures.

➤ Si fièvre en plateau

d. *Gelsemium*, Jasmin de la Caroline (*Gelsemium sempervirens*), Loganiaceae

C'est le médicament de la grippe, que l'on retrouve ici en cas de :

- Fièvre d'apparition progressive, en plateau,
- Frissons, tremblements, prostration.

La posologie est de 5 granules toutes les heures de *Gelsemium* 9 CH.

D. Traitements à base d'huiles essentielles [17,29]

Il existe une huile essentielle de référence :

a. L'HE d'Eucalyptus radié, *HE Eucalyptus radiata*

Cette huile essentielle, va être conseillée en bain de pied : mélanger 10 gouttes d'HE d'Eucalyptus radié dans 1 cuillère à soupe de base pour bain, puis plonger les pieds dans un bon bain chaud pendant 15 minutes.

Ensuite, on peut l'utiliser en massage : mélanger 3 gouttes d'HE d'Eucalyptus radié avec 35 gouttes d'HE de Ravintsara et masser le thorax et le dos 3 fois par jour.

PARTIE VI :

ENQUETE A L'OFFICINE

I. La mise en place de l'enquête

A. L'objectif

L'objectif de cette enquête est de montrer que l'homéopathie et les huiles essentielles ont une place dans le traitement des maladies hivernales mais également que le pharmacien a un rôle important dans son conseil officinal. En effet ce questionnaire permet de savoir comment les personnes ont eu recours à l'homéopathie et/ou aux huiles essentielles et pour traiter quelles pathologies. De plus, cette enquête permet de connaître la satisfaction des personnes envers ces deux médecines douces.

B. La distribution des questionnaires

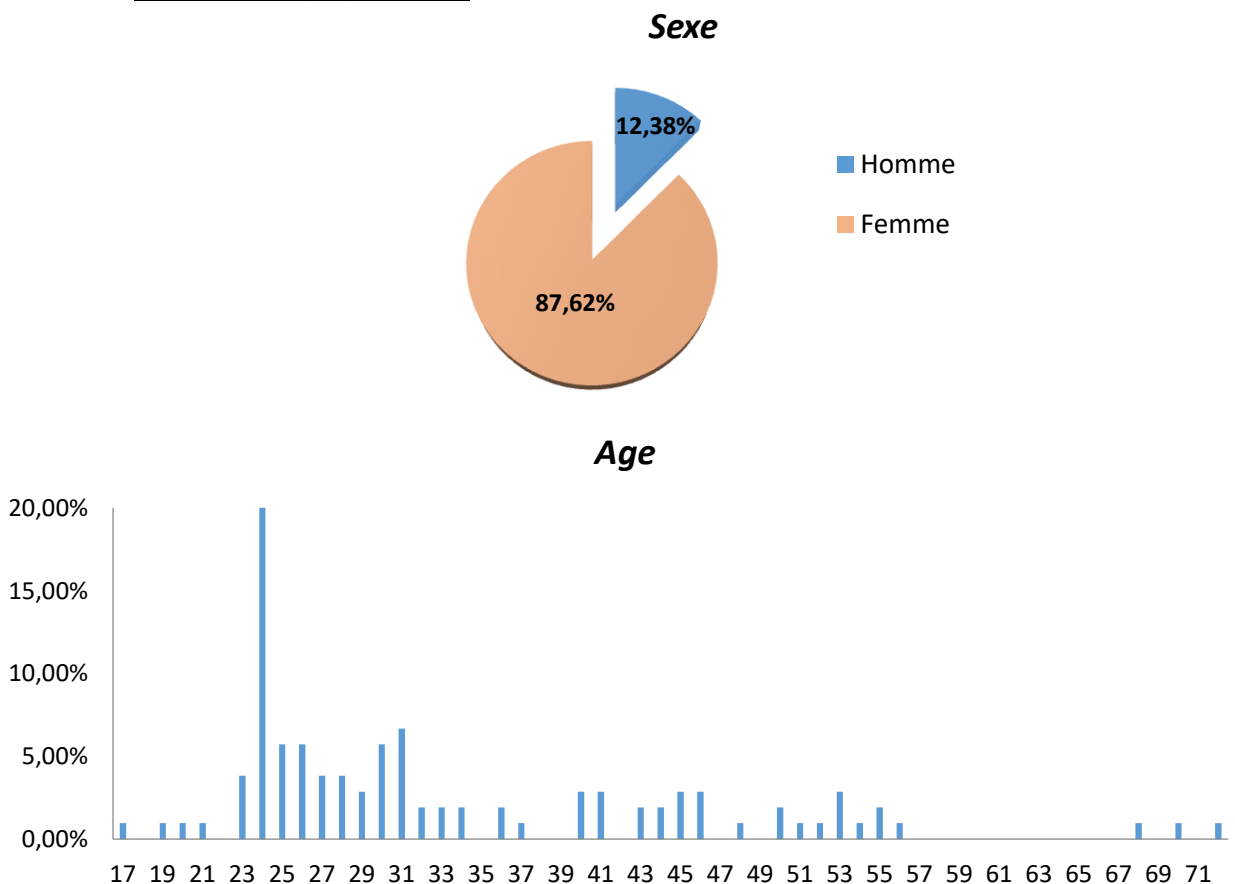
Après validation du questionnaire par ma maître de thèse, celui-ci a été distribué en grande partie aux clients d'une officine durant mon stage de 6^{ème} année de pharmacie de janvier à juin 2016 avec la participation de l'équipe officinale puis une autre partie via mon entourage et mes amis.

Voir annexe 3 : Questionnaire de thèse

II. Les résultats de l'enquête

Au total 105 questionnaires ont été recueillis et analysés.

A. Profil de la population

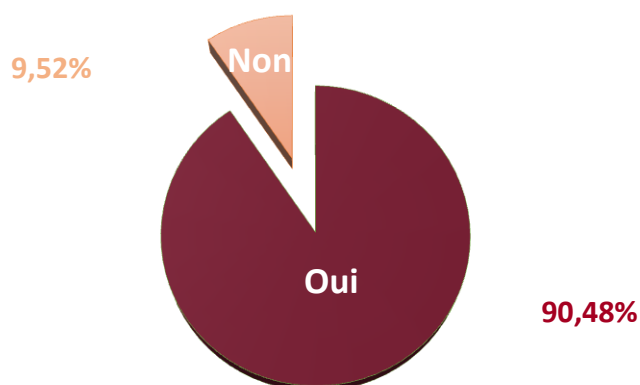


On constate que les personnes ayant répondu à cette enquête sont majoritairement des femmes (87,62%) entre 23 et 30 ans (51,42%).

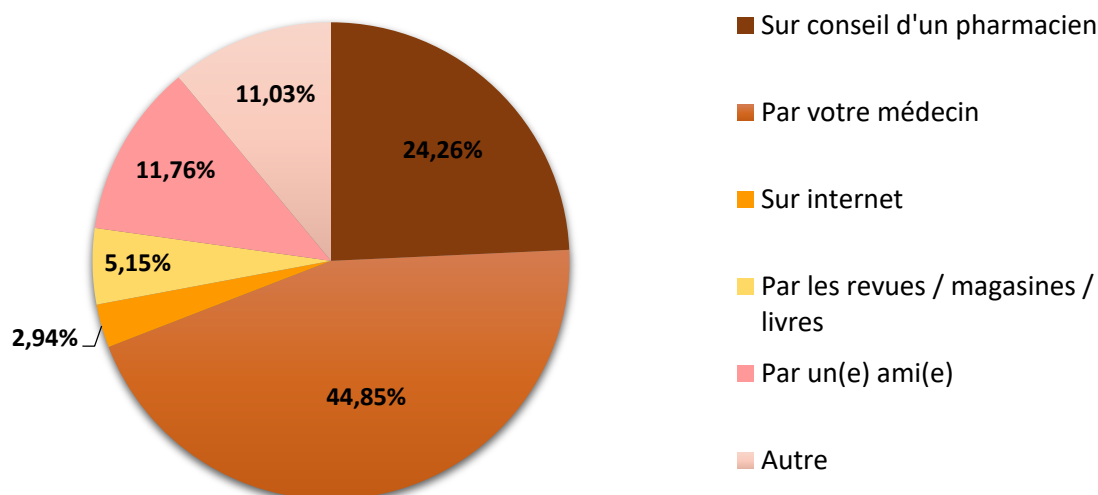
B. L'homéopathie

Voici les résultats concernant les différentes questions relatives à l'homéopathie.

Dans un premier temps, nous voulions savoir combien de personnes avaient déjà pris un médicament homéopathique. Parmi les personnes interrogées, 90,48% ont répondu positivement.

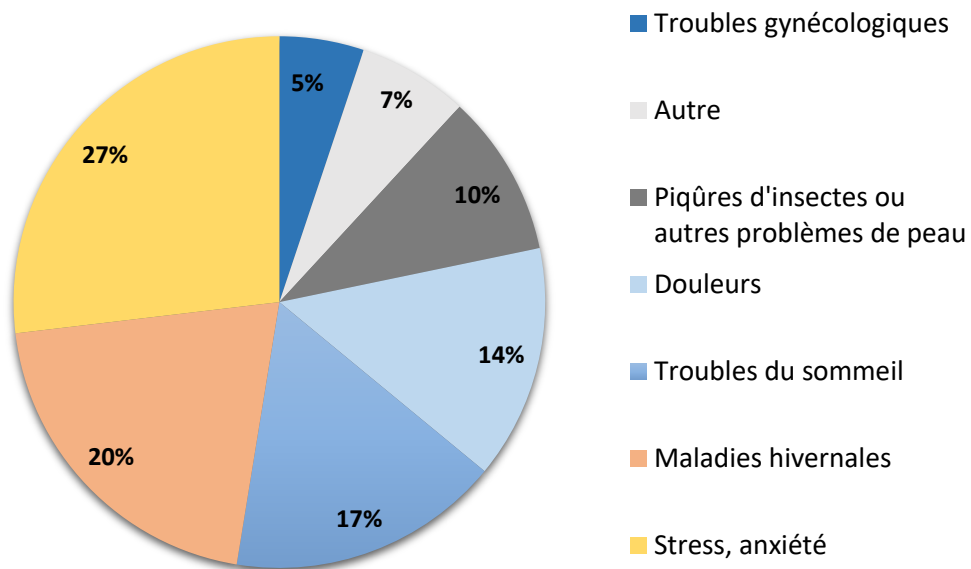


Ensuite, nous voulions savoir comment ils ont eu recours à l'homéopathie ? Plusieurs réponses étaient possibles.



On constate que les personnes ont souvent recours à l'homéopathie par leur médecin mais le pharmacien arrive en deuxième position avec 24,26% des personnes ayant pris de l'homéopathie sur conseil de leur pharmacien. Sachant la population, de plus en plus demandeur de « remèdes naturelles », le pharmacien pourrait conseiller plus d'homéopathie.

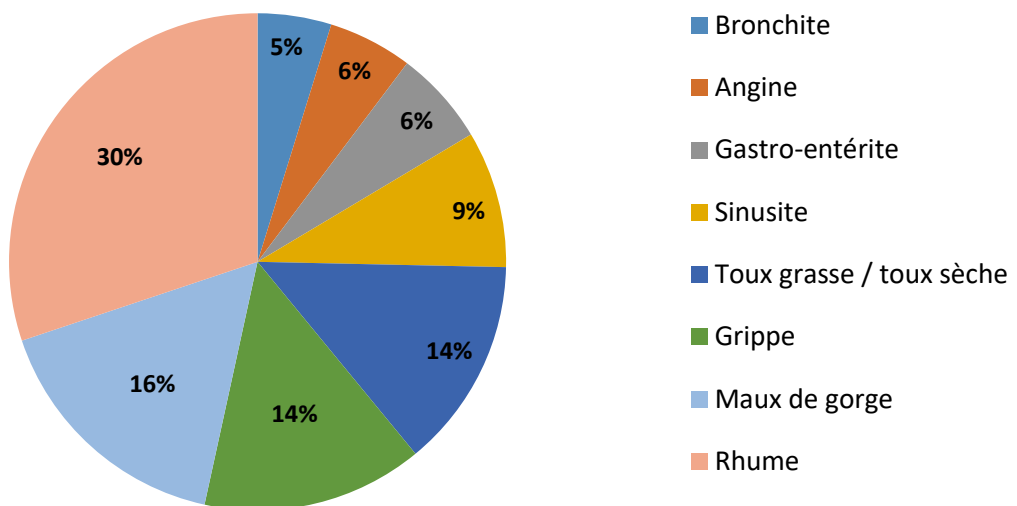
Pour soigner quel(s) trouble(s) avez-vous utilisé de l'homéopathie ?



On s'aperçoit que l'homéopathie est utilisée pour traiter trois grands troubles : le stress et l'anxiété, les maladies hivernales et les troubles du sommeil.

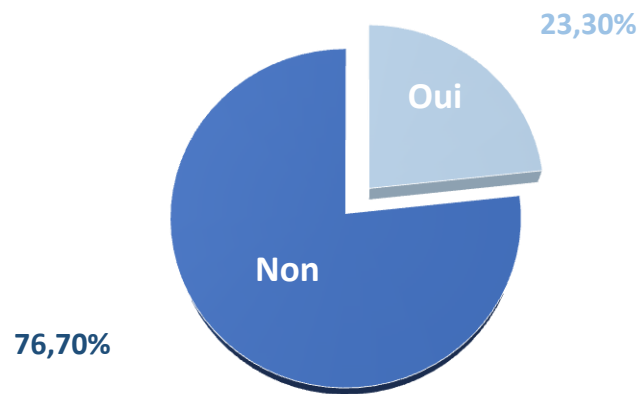
On a voulu approfondir pour savoir dans quelles pathologies de maladies hivernales est utilisée l'homéopathie.

Utilisation de l'homéopathie dans les maladies hivernales



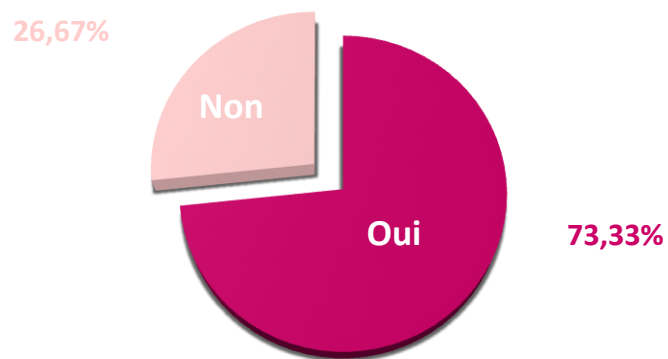
Les pathologies pour lesquelles l'homéopathie est le plus utilisée sont le rhume, les maux de gorge, la grippe et la toux. Effectivement, ce sont des pathologies pour lesquelles il y a beaucoup de demande de conseils aux comptoirs.

Etes-vous suivi(e) par un homéopathe ?



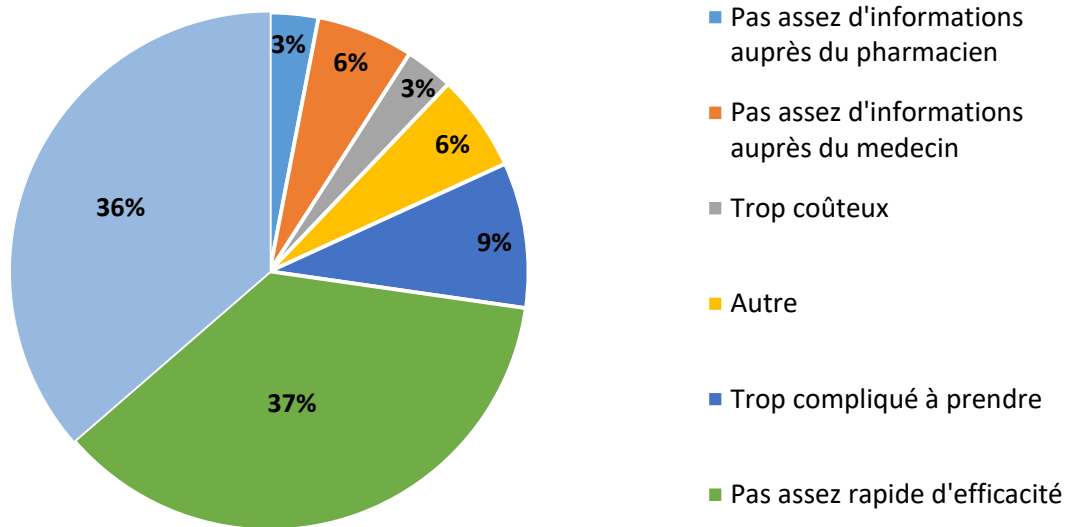
Environ 23% des personnes ayant répondu aux questionnaires sont suivies par un médecin homéopathe, cela signifie que plus de la moitié des personnes sont susceptibles de suivre les conseils du pharmacien en homéopathie.

Satisfaction de l'homéopathie



Parmi les personnes ayant répondu au questionnaire et prenant de l'homéopathie, on constate que 73% d'entre eux sont satisfaits par l'homéopathie. Mais il reste environ un quart de ces personnes qui ne sont pas satisfaits. Ainsi, la question suivante a permis de savoir quelle en était la raison.

Pourquoi n'êtes-vous pas satisfait(e) de l'homéopathie ?



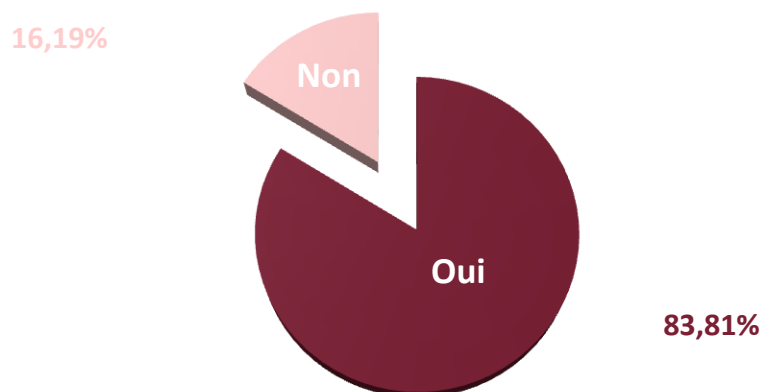
On peut constater que deux principales raisons ressortent : le manque de rapidité d'efficacité et l'idée qu'il n'y a rien dans les granules donc pas d'action possible. Cette dernière raison est une idée qu'il faut combattre d'où le rôle important des pharmaciens en expliquant aux patients que même s'il est encore difficile de démontrer le mécanisme d'action de l'homéopathie, de plus en plus d'études sont réalisées pour prouver son efficacité.

De plus, les patients sont toujours à la recherche du médicament le plus efficace et le plus rapidement possible, cependant si on prend l'exemple d'une prise d'antibiotique dans une pathologie bactérienne, il faut en général 48h avant de voir l'amélioration des symptômes. Les personnes auraient-elles oublié ce détail ?

Après avoir détaillés les résultats sur l'homéopathie, regardons ceux à propos des huiles essentielles.

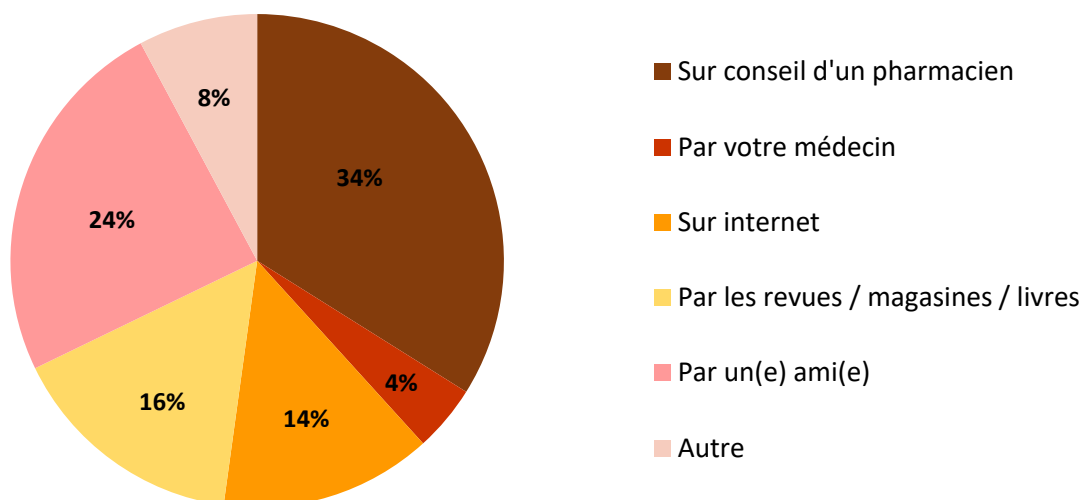
C. L'aromathérapie

Avez-vous déjà utilisé des huiles essentielles ?



On s'aperçoit que 83% des personnes ayant répondu au questionnaire ont déjà utilisé une fois des huiles essentielles soit presque autant de personnes que l'homéopathie (90%).

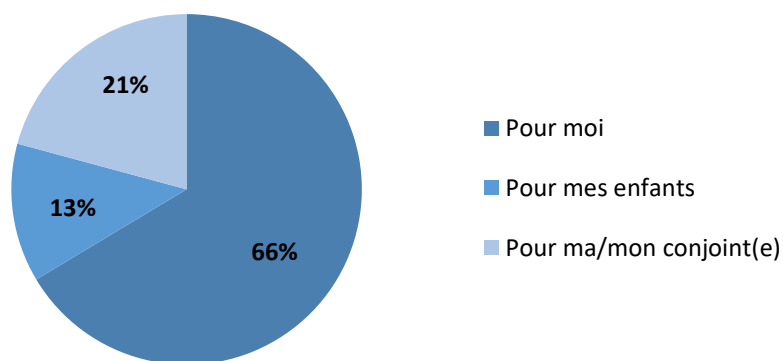
Comment avez-vous eu recours aux huiles essentielles ?



Contrairement à l'homéopathie, le pharmacien arrive en première place avec 34% des personnes qui ont eu recours aux huiles essentielles sur conseil de leur pharmacien. En effet, de plus en plus de pharmacie recherche le côté « naturel » pour répondre aux besoins de la population et de plus en plus de pharmaciens se forment en aromathérapie.

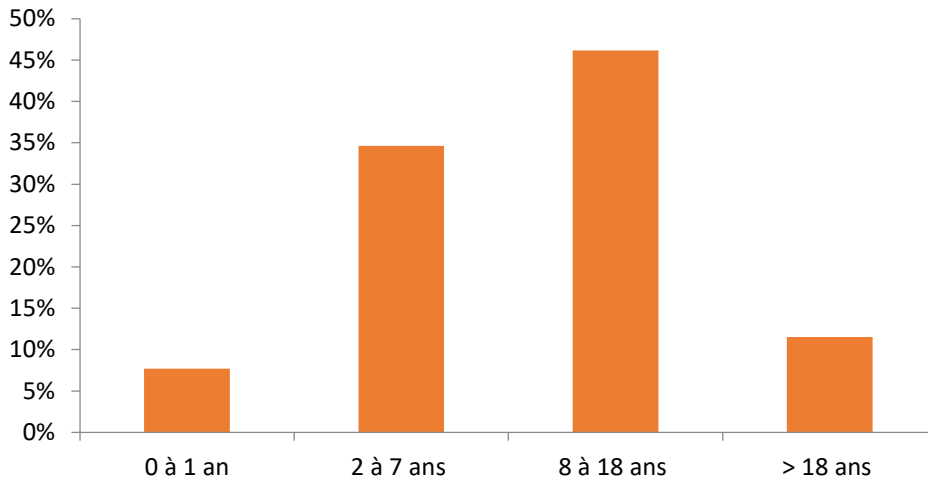
Pour qui utilisez-vous les huiles essentielles ?

L'intérêt de cette question était de savoir si beaucoup de personnes utilisent les huiles essentielles chez les enfants car en théorie, leur utilisation n'est recommandée qu'à partir de 7 ans.



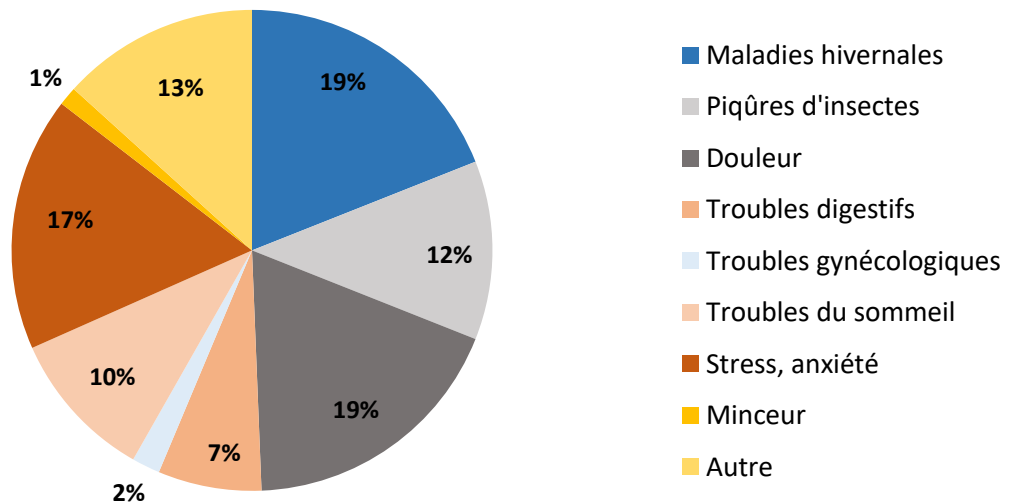
13% des personnes utilisent les huiles essentielles chez les enfants. Maintenant, il faut savoir quel âge ont les enfants, c'est l'objet de la question suivante.

Utilisation des huiles essentielles chez les enfants



On constate que les huiles essentielles sont en majeure partie utilisées chez les enfants de plus de 7 ans mais il y a quand même 35% d'utilisation chez les enfants de 2 à 7 ans. Maintenant cela reste possible, tout dépend surtout du mode d'utilisation, des huiles essentielles utilisées, de la dose et s'il y a eu avis ou non d'un médecin ou pharmacien.

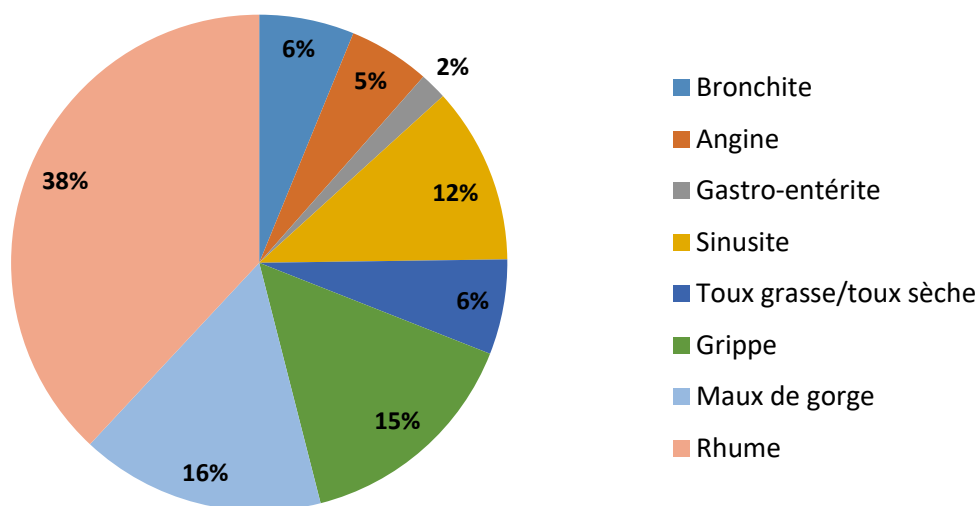
Pourquoi utilisez-vous les huiles essentielles ?



Ces résultats, nous indiquent que les huiles essentielles sont très utilisées dans trois domaines : les maladies hivernales, les douleurs et le stress anxiété.

Ensuite, comme pour l'homéopathie, nous avons voulu savoir dans quelles pathologies hivernales, les personnes utilisent les huiles essentielles.

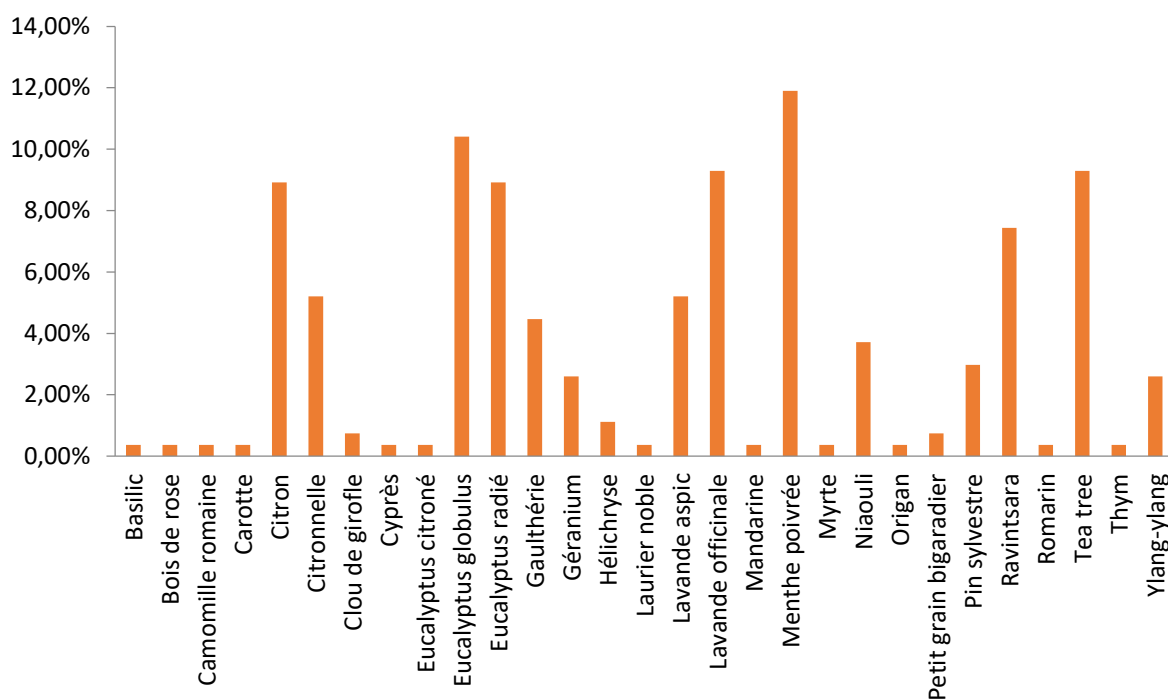
Utilisation des huiles essentielles dans les maladies hivernales



On constate que les huiles essentielles sont très largement utilisées en cas de rhume (38%), suivies des maux de gorge (16%) puis de la grippe (15%). Attention, les personnes ayant coché la réponse grippe, on sous-entend dans cette réponse, la prévention grippale ou syndrome pseudo-grippale. En effet, il est difficile de soigner une grippe par les huiles essentielles.

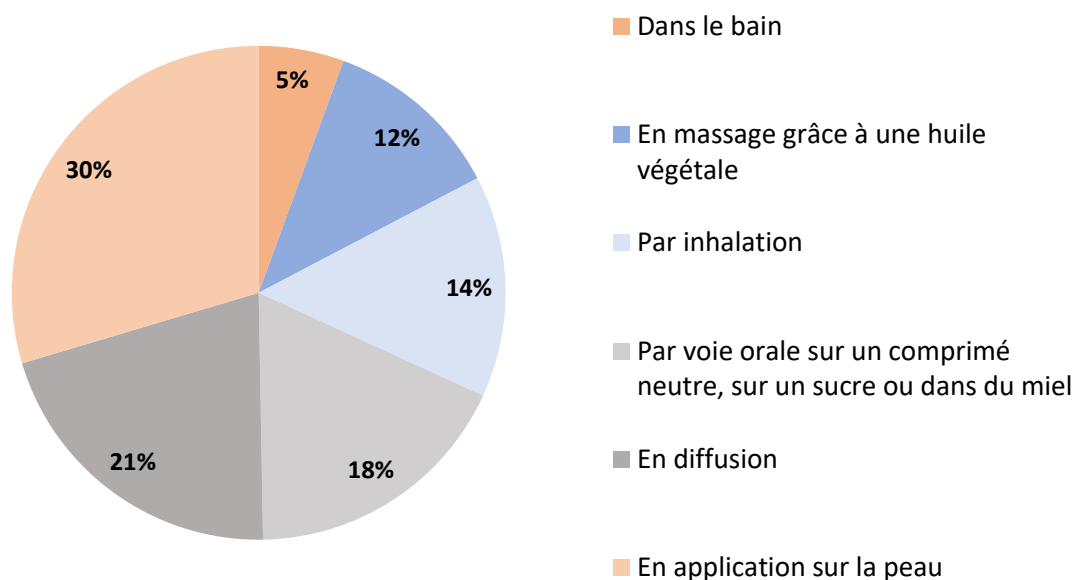
Ensuite, on s'est intéressé aux différentes huiles essentielles utilisées et leur mode d'utilisation.

Les différentes huiles essentielles utilisées



Les huiles essentielles les plus utilisées sont les suivantes : la Menthe poivrée (12%), l'Eucalyptus globulus (11%), la Lavande officinale (10%), le Tea tree (10%), l'Eucalyptus radié (9%), le Citron (9%) et le Ravintsara (8%). On retrouve ainsi les huiles essentielles des trois grands domaines d'utilisation de l'aromathérapie avec l'Eucalyptus globulus et radié pour les maladies hivernales, la Menthe poivrée pour les douleurs et la Lavande officinale pour le stress et l'anxiété. Ce sont également, des huiles essentielles que l'on retrouve facilement en officine.

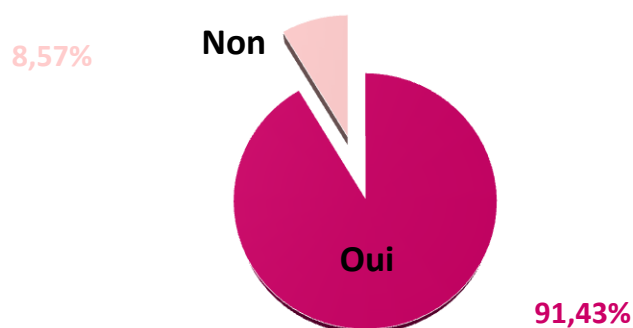
Mode d'utilisation des huiles essentielles



On constate que les huiles essentielles sont le plus souvent utilisées par voie cutanée en application sur la peau (30%) ou par diffusion atmosphérique (21%) suivis ensuite de la voie orale (18%). La question qui pourrait se poser ici, c'est de savoir si les personnes effectuent des applications d'huiles essentielles pures sur la peau ou diluées dans une huile végétale.

Enfin, il nous reste à étudier la satisfaction de la population à l'aromathérapie

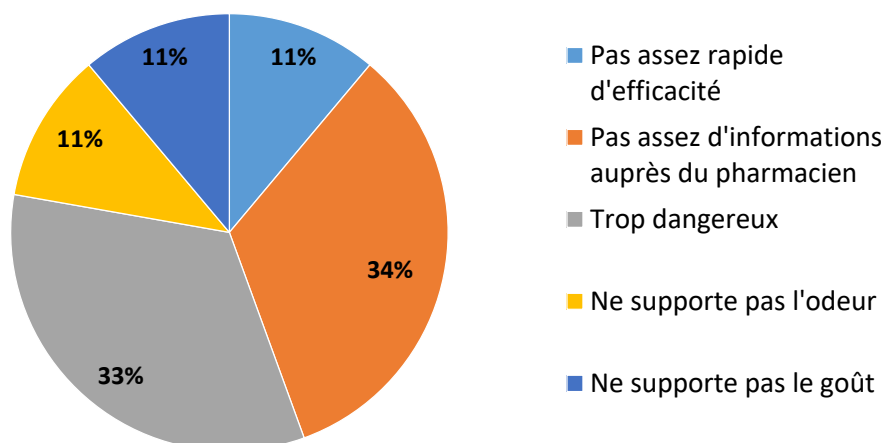
Satisfaction des huiles essentielles



Parmi les sujets ayant répondu aux questionnaires, environ 92% d'entre eux sont satisfaits par les huiles essentielles. En comparatif, avec l'homéopathie, on a presque 20% de personnes qui sont plus satisfaites par les huiles essentielles que par l'homéopathie.

Enfin, parmi les personnes non satisfaites, on a cherché à savoir quelle en était la raison.

Pourquoi n'êtes-vous pas satisfait(e) des huiles essentielle ?



Parmi les personnes non satisfaites des huiles essentielles, on trouve comme principale raison, le manque d'information auprès du pharmacien et la dangerosité des huiles essentielles.

III. Conclusion de l'enquête

Selon l'étude, 25% des personnes ont eu recours à l'homéopathie sur conseil d'un pharmacien et 34% pour les huiles essentielles. C'est bien la preuve que le pharmacien a un rôle important dans la prise en charge thérapeutique par les produits naturels. On notera également, que les maladies hivernales représentent une proportion non négligeable des pathologies dans lesquelles sont utilisées l'homéopathie et les huiles essentielles. D'autant plus que les résultats nous montrent que les principales pathologies traitées par l'homéopathie et les huiles essentielles sont le rhume, les maux de gorge et les états grippaux. Or, on sait que ce sont des pathologies pour lesquelles la demande de conseil auprès du pharmacien passe avant la consultation chez le médecin. Ceci démontre aussi le rôle important du pharmacien dans la prise en charge des maladies hivernales.

Enfin, parmi les personnes ayant consommées de l'homéopathie ou des huiles essentielles, la majeure partie est satisfaite du résultat, cela confirme que l'on peut prendre en charge des maladies hivernales avec l'homéopathie et les huiles essentielles.

CONCLUSION

Aujourd'hui, de plus en plus de personnes présentant des symptômes avérés d'affections hivernales, s'adressent directement aux pharmaciens, voulant être soulagées rapidement et efficacement. Le pharmacien joue ainsi un rôle important en tant que professionnel de santé de premier secours. Ainsi, il a le pouvoir de conseiller soit des médicaments allopathiques, des médicaments homéopathiques ou à base d'huiles essentielles. Mais l'homéopathie et l'aromathérapie perçues par les patients comme des médecines « naturelles et douces » s'imposent et prennent une place de plus en plus importante aujourd'hui. En effet, l'homéopathie et l'aromathérapie sont de plus en plus appréciées par les patients et s'avèrent être une alternative favorable aux autres traitements pour lesquels de nombreux effets indésirables et contre-indications sont possibles. Prenons l'exemple de la prise en charge d'un rhume, pourquoi donner des médicaments à base de vasoconstricteurs qui font l'objet de nombreuses contre-indications (pathologies cardiaques, hypertrophie bénigne de la prostate, glaucome, femme enceinte, enfants de moins de 15 ans...) quand on peut donner des médicaments naturels ?

Néanmoins, il ne faut pas banaliser l'homéopathie et l'aromathérapie. Certes, l'homéopathie peut être donnée chez toutes personnes (adultes, enfants, femmes enceintes...) sans adaptation de posologie mais elle se limite à certaines pathologies. De même, les huiles essentielles sont de puissants actifs qui peuvent être toxiques pour l'organisme. C'est pourquoi le pharmacien a pour rôle d'encadrer la délivrance de ces huiles essentielles. L'officine est considérée comme un réseau de distribution fiable des huiles essentielles, le pharmacien doit ainsi avoir des huiles essentielles de qualité et permettre une utilisation et prise en charge thérapeutique la plus sûre. Il est donc important lors de la délivrance d'huile essentielle, d'interroger le patient, d'identifier son profil et de l'informer des risques des huiles essentielles. En ce qui concerne l'homéopathie, le principe repose sur la précision des symptômes, il va être important pour le pharmacien d'être à l'écoute de son patient et de l'interroger. Un des problèmes de l'homéopathie, c'est le manque de preuve du mécanisme d'action de l'homéopathie, le pharmacien peut parfois faire face à des personnes réticentes à l'Homéopathie, il devra ainsi essayer de donner des informations pour combattre les idées reçues du type « Il n'y a rien dans les granules, cela ne peut pas agir ». Il pourra évoquer l'étude EPI3, qui, aujourd'hui, est la plus grande étude française prouvant la place de l'homéopathie dans la prise en charge thérapeutique.

Pour ce qui est de l'homéopathie et de l'aromathérapie, le pharmacien doit toujours rappeler au patient que s'il n'y a pas d'amélioration dans les jours suivants, il est nécessaire de consulter un médecin.

Enfin, nous avons vu à travers les différents conseils qu'il était possible de prendre en charge les maladies hivernales par l'homéopathie et l'aromathérapie. Mais comme on peut le ressentir à travers cette thèse, ce sont deux sciences complexes qui nécessitent que le pharmacien soit bien formé et qu'il en acquiert une réelle compétence.

BIBLIOGRAPHIE

- [1] : MINISTERE DES AFFAIRES SOCIALES ET DE LA SANTE. Les médicaments homéopathiques. [En ligne]. Disponible sur : <http://social-sante.gouv.fr/soins-et-maladies/medicaments/le-circuit-du-medicament/article/les-medicaments-homeopathiques> (Page consultée le 26/09/2016)
- [2] : GUERMONPREZ Michel. Homéopathie : Principes-Clinique-Techniques. CEDH Paris 2006
- [3] : SAREMBAUD A, POITEVIN B. Homéopathie- Pratique et bases scientifiques. Paris : Masson ; 2011, 5p
- [4] : AULAS J-J, De granules en aiguilles...- L'homéopathie et l'acupuncture évaluées. Paris : Book e Book, 2010, 8,9, 10, 11, 13 p.
- [5] : ENCYCLOPEDIE LAROUSSE. Hahnemann. [En ligne]. Disponible sur : http://www.larousse.fr/encyclopedia/personnage/Christian_Friedrich_Samuel_Hahnemann/122948 (Page consultée le 10/11/2016).
- [6] : BOIRON. L'homéopathie en France. [En ligne]. Disponible sur : <http://www.boiron.fr/l-homeopathie/chiffres-cles> (Page consultée le 13/10/2016).
- [7] : QUEMOUN A-C. Ma bible de l'homéopathie. Paris : Leduc, 2013, 19-20p.
- [8] : SAREMBAUD A, POITEVIN B. Homéopathie- Pratique et bases scientifiques. Paris : Masson ; 2011.
- [9] : BOIRON. Fabrication des médicaments. [En ligne]. Disponible sur : <http://www.boiron.be/Boiron/Savoir-faire/Fabrication-des-medicaments.aspx> (Page consultée le 04/01/2017)
- [10] : BOIRON. La fiabilité du médicament homéopathique. [En ligne]. Disponible sur : <http://www.boiron.fr/l-entreprise/expert-de-l-homeopathie/la-fiabilite-du-medicament-homeopathique> (Page consultée le 20/10/2016).
- [11] : BOIRON. Les formes pharmaceutiques. [En ligne]. Disponible sur : <http://www.boiron.be/Boiron/Savoir-faire/Fabrication-des-medicaments/Formes-pharmaceutiques.aspx> (Page consultée le 04/01/2017).
- [12] : DECHERF C. Troubles fonctionnels de la grossesse aux premiers mois de la vie : Traitements homéopathiques et conseils associés. Thèse de doctorat en pharmacie. Lille : Université de Lille 2, 2014, 19-20p.
- [13] : BOIRON. Boiron lance de nouveaux tubes colorés. [En ligne]. Disponible sur : <http://www.boiron.be/News/BOIRON-lance-de-nouveaux-tubes-colores.aspx> (Page consultée le 05/12/2016)

- [14] : Collège International d'Aromathérapie. L'Aromathérapie scientifique : l'art de préserver la santé avec les huiles essentielles. [En Ligne]. Disponible sur : http://www.college-aromatherapie.com/aromatherapie_et_publications (Page consultée le 11/02/2017)
- [15] : PRANAROM. Aromathérapie scientifique : Distillation et expression. [En Ligne]. Disponible sur : <http://www.pranarom.com/fr/aromatherapie-scientifique/distillation-et-expression> (Page consultée le 11/02/2017)
- [16] : FAUCON Michel. Traité d'aromathérapie scientifique et médicale. Paris : Sang de la Terre ; deuxième trimestre 2015.
- [17] : FESTY Danièle. Ma bible des huiles essentielles. Paris : Leduc ; 2008.
- [18] : LE CRAZ S, BONTEMPS F. Aromathérapie : Le bon usage. Le Moniteur des pharmacies, 2009, cahier conseil n°58, numéro 2767.
- [19] : HAIDGVOL M, RILEY DS, HEGER M, et al. Homeopathic and conventional treatment for acute respiratory and ear complaints: a comparative study on outcome in the primary care setting. BMC Compl A Med 2007; 7: 7.
- [20] : POITEVIN Bernard, Homéopathie en pédiatrie : des études cliniques encourageantes. La revue d'Homéopathie, Volume 1, n°1, Mars 2010. Elsevier Masson SAS, Paris 2010.
- [21] : Dr MASSOL Philippe et BILLOIR Thierry. Egora Panaroma du médecin. La pratique médicale homéopathique démontre son utilité : La preuve par EPI3. Edition spéciale des laboratoires BOIRON. Mai 2016.
- [22] : COLAS A, DANNO K, TABAR C, EHRETH J AND DURUS G. Economic impact of homeopathic practice in general medicine in France. Health Economics Review. 2015. 5:18
- [23] : Dr SCIMECA D. EPI3 : Et si cela changeait tout ? Cahiers de biothérapie n° 246. Mai 2015
- [24] : BOIRON. Livret soins de support : Mieux vivre avec un cancer.
- [25] : BOIRON. Il paraît que l'homéopathie. [En Ligne]. Disponible sur : <http://www.boiron.fr/l-homeopathie/il-paraît-que-l-homeopathie> (Page consultée le 07/06/2017)
- [26] : LE MONITEUR DES PHARMACIES. Homéopathie : Toutes les clés pour accompagner vos patients. Idées reçues. 8-9p.
- [27] : FRANCEINFO. Italie : décès d'un enfant après une otite traitée par homéopathie. [En Ligne]. Disponible sur : http://www.francetvinfo.fr/sante/enfant-ado/italie-deces-d-un-enfant-apres-une-otite-traitee-par-homeopathie_2212050.html (Page consultée le 07/06/2017)

- [28] : ROUX Danielle. Conseil en Aromathérapie. Rueil Malmaison : Wolters Kluwer France, 2ème édition, 2008.
- [29] : ZHIRI A, BAUDOUX D, BREDA ML. Huiles essentielles chémotypées. Bruxelles : J.O.M, juin 2015.
- [30] : AGENCE BIO. Agence Française pour le Développement et la Promotion de l'Agriculture Biologique : La marque AB. [En Ligne]. Disponible sur : <http://www.agencebio.org/la-marque-ab> (Page consultée le 07/04/2017)
- [31] : AGENCE BIO. Agence Française pour le Développement et la Promotion de l'Agriculture Biologique : Le logo bio européen. [En Ligne]. Disponible sur : <http://www.agencebio.org/le-logo-bio-europeen> (Page consultée le 07/04/2017)
- [32] : GROUPE ECOCERT. Organisme de contrôle et de certification : Agriculture biologique. [En Ligne]. Disponible sur : <http://www.ecocert.fr/agriculture-biologique> (Page consultée le 07/04/2017)
- [33] : PHYTOSUN. Notre label de garantie H.E.B.B.D. [En Ligne]. Disponible sur : <http://www.phytosun.be/fr-BE/content/notre-label-de-garantie-hebbd/33/> (Page consultée le 07/04/2017)
- [34] : DERBRE Séverine, LICZNAR-FAJARDO Patricia et SFEIR Julien. Intérêt des huiles essentielles dans les angines à *Streptococcus pyogenes*. Actualités pharmaceutiques N° 530. Elsevier Masson. Novembre 2013.
- [35] : MARTIN Louise, MALARD Olivier. PuresSENTIEL® spray nasal hypertonique et gamme respiratoire. Cahier d'aromathérapie n°4. PM Editions. Novembre 2014.
- [36] : HALART Elise. L'aromathérapie en milieu hospitalier dans la région Nord-Pas-de-Calais. Thèse de doctorat en pharmacie. Lille: Université de Lille 2, 2014, 55-66p.
- [37] : NATURACTIVE. Les huiles essentielles à l'hôpital : remise du Prix d'Aromathérapie Clinique Naturactive. [En Ligne]. Disponible sur : <https://www.naturactive.fr/actualite/les-huiles-essentielles-lhopital-remise-du-prix-daromatherapie-clinique-naturactive> (Page consultée le 11/05/2017)
- [38] : Dr MATHIEU-NOLF Monique, PEUCELLE Damien. Alerte : Intoxications aux huiles essentielles. Bulletin d'information : TELETOX. CHRU de Lille- Centre Antipoison, 2016.
- [39] : CDFH (Centre De Formation en Homéopathie). Guide participant : Découverte de l'homéopathie. Lyon. Décembre 2013
- [40] : BOIRON. Homéopathie : Mode d'emploi. [En Ligne]. Disponible sur : <http://www.boiron.fr/comment-prendre-mon-medicament-homeopathique> (Page consultée le 08/06/2017)

- [41] : HOMEOPATHES SANS FRONTIERES. Les constitutions homéopathiques. [En ligne]. Disponible sur : <http://www.hsf-france.com/IMG/pdf/constitutions-2.pdf> (Page consultée le 08/06/2017)
- [42] : HOMEOPATHES SANS FRONTIERES. Les diathèses. [En Ligne]. Disponible sur : [http://www.hsf-france.com/IMG/pdf/les_diatheses - hsf-2.pdf](http://www.hsf-france.com/IMG/pdf/les_diatheses_-_hsf-2.pdf) (Page consultée le 08/06/2017)
- [43] : DEGOSSE Valérie. Cahier formation à l'aromathérapie : les huiles essentielles, outil de rééquilibrage. Villeneuve d'Asq, octobre 2013, 13-15p.
- [44] : COLLIN A, BLANC A, BONTEMPS F. Iatrogénie : les huiles essentielles. Le moniteur des pharmacies, Cahier formation n°243, cahier 2 du n° 3104 du 21 novembre 2015.
- [45] : PRANAROM : Utilisation des huiles essentielles chez la femme enceinte et les enfants de 0 à 3 ans. Support de formation, Lyon, janvier 2017.
- [46] : FAUCON Michel. Pneumologie-ORL par les huiles essentielles : Remèdes naturels aux pathologies respiratoires et ORL. Editions Sang de la Terre, Paris, novembre 2016.
- [47] : ROUX-SITRUK D, QUEMOUN A. Phytothérapie et homéopathie : conseils et associations possibles. Le Moniteur des pharmacies, Paris, 2016.
- [48] : BOIRON Michèle et ROUX François. Homéopathie et Prescription Officinale, 43 situations cliniques. Editions Similia, France, 2008.
- [49] : GUERMONPREZ M, PINKAS M et TORCK M. Matière Médicale Homéopathique. CEDH International, France, juin 2005.
- [50] : BERTHELEMY Stéphane. Conseils à un patient se plaignant d'un rhume. Actualités pharmaceutiques n° 524, mars 2013. Elsevier Masson, 2013.
- [51] : BOIRON Michèle et ROUX François. ORL : Oto-Rhino-Laryngologie. Le Moniteur des pharmacies, Ruel-Malmaison, 2011.
- [52] : OLLIER Chantal. Phyto, Aroma et Homéo en ORL. Le Moniteur des pharmacies, Cahier formation n°115, cahier 2 du n°2867 du 5 février 2011.
- [53] : LACROIX Damien, JONAS Delphine et SAUVAGE Michèle. Rhume, Toux et Maux de gorge. Le Moniteur des pharmacies, Cahier formation n° 167, cahier 2 du n°2952 du 13 octobre 2012.
- [54] : BOIRON. Nos principaux médicaments. [En Ligne]. Disponible sur : <http://www.boiron.fr/nos-produits/decouvrir-nos-produits/2-familles-de-medicaments/nos-principaux-medicaments> (Page consultée le 02/07/2017)
- [55] : TALBERT M, WILLOQUET G et GERVAIS R. Guide pharmaco. 11^{ème} édition. Editions Lamarre, France, 2015.

[56] : BERTHELEMY Stéphane. Prévention et traitement de la grippe. Elsevier Masson 2014.

[57] : COGNET B, THEVANARD G, DURU G et ALLAERT F.A. Le conseil pharmaceutique dans les affections hivernales respiratoires : intérêt de l'OSCILLOCOCCINUM®. Elsevier Masson 2013.

ANNEXES

Annexe 1 : Propriétés pharmacologiques des familles biochimiques

Résumé des propriétés pharmacologiques des principales familles biochimiques

Familles biochimiques	Propriétés pharmacologiques principales
ACIDES	Peu présents dans les HE car hydrosolubles, cependant très actifs. Anti-inflammatoires et antalgiques.
ALDÉHYDES	Anti-inflammatoires. Ces HE utilisées pures sur la peau peuvent être irritantes.
COUMARINES / DIONES	Fluidifiantes sanguines. Anticoagulantes. Présentes en faible quantité dans peu d'HE. Photosensibilisantes.
ESTERS	Antispasmodiques, relaxantes, calmantes.
ÉTHERS	Antispasmodiques, relaxantes, comme les esters. Action plus puissante que les esters sur la musculature lisse, plus mentales aussi. Hypnotiques sur SNC.
CÉTONES	Mucolytiques et expectorantes. Fluidifiantes, anticoagulantes, cicatrisantes , quelquefois anti-infectieuses . Usage très délicat : attention à la toxicité inversion des effets en fonction de la dose.
MONOTERPÈNES	Antiseptiques atmosphériques. Antalgiques. Restructuration du tissu conjonctif. Irritantes si utilisées pures sur la peau.
MONOTERPÉNOLS	Anti-infectieuses immunostimulantes, toniques lymphatiques.
OXYDES MONOTERPÉNIQUES	Activateurs métaboliques , lèvent les stases. Expectorant et décongestionnants respiratoires.
PHÉNOLS	Anti-infectieux puissants et polyvalents, à la fois antibactériens, antiviraux, antifongiques et immunostimulants. Pures sur la peau, elles provoquent des irritations sévères. Attention à la toxicité hépatique.
SESQUITERPÈNES	Anti-inflammatoires puissants. Pures sur la peau, elles sont irritantes.

Annexe 2 : Protocole de prise en charge de la douleur



Mélange 1

- 1 Vol HE EUCALYPTUS CITRONNE (*eucalyptus citriodora*)
- 1 Vol HE GAULTHERIE COUCHEE (*gaultheria procumbens*, wintergreen)
- 1 Vol HE KATRAFAY (*cedrelopsis grevei* β)

Indications :

- Douleurs aiguës
- Douleurs inflammatoires
- Hématomes

Exemples : Arthrite, goutte, chondrocalcinose, sciatalgie aiguë, polyarthrite

Contre-indications :

RAS si respect de la posologie

Posologie :

En application cutanée :

- 1 à 2 zone(s) douloureuse(s) = 1 goutte sur chaque zone 3x/24h.
- 3 zones douloureuses = 1 goutte sur chaque zone 2x/24h.
- Au delà de 4 zones douloureuses = 1 goutte sur chaque zone 1x/24h

En dilution dans une huile végétale (HV) :

En dilution à 10% dans une HV pour (ex. 1mL d'HE pour 9mL d'HV)

- Pour des zones plus étendues = 1mL du mélange 3x/24h
- Pour des massages (effectués par : Masseur-Kinésithérapeute)

Traitement sur une période de 5 jours maximum, pouvant être renouvelé après réévaluation médicale

Aline Debrabant : <i>Masseur-kinésithérapeute</i>	Fanny Walczak : <i>Ergothérapeute</i>
Dr Gommez : <i>Responsable groupe aromathérapie du pôle</i>	Melle Cheval, Mme Colmant : <i>Cadres de santé</i> Octobre 2009
Modifié en Octobre 2011, Mars 2012 et Janvier 2013	

Conditionnement du mélange 1 :

Dans un flacon de 10mL :

- 3mL HE Eucalyptus citronné
- 3mL HE Gaulthérie couchée
- 3mL HE Katrafay

Dans un flacon de 30 mL :

- 10mL HE Eucalyptus citronné
- 10mL HE Gaulthérie couchée
- 10mL HE Katrafay

Tableau de dilution du mélange à 10% dans une Huile Végétale

Dans un flacon de 10mL :	1mL du mélange et 9mL d'HV
Dans un flacon de 30mL :	3mL du mélange et 27mL d'HV
Dans un flacon de 100mL :	10mL du mélange et 90mL d'HV

Annexe 3 : Questionnaire de thèse

Questionnaire de thèse

Jeune pharmacien diplômé, je réalise une enquête sur l'utilisation de l'homéopathie et/ou de l'aromathérapie. Cette enquête sera nécessaire à l'élaboration de ma thèse dont le sujet est le suivant : "Le rôle du pharmacien en Homéopathie et Aromathérapie dans les maladies hivernales".

*Obligatoire

1. Vous êtes ? *

Une seule réponse possible.

- Un homme
 Une femme

2. Quel est votre âge ? *

3. Quelle est votre profession ? *

4. Avez-vous déjà pris un médicament homéopathique ? *

Une seule réponse possible.

- Oui
 Non

5. Si oui, comment avez-vous eu recours à l'homéopathie ?

Plusieurs réponses possibles.

- Sur conseil d'un pharmacien
 Par votre médecin
 Sur internet
 Par les revues / magazines
 Par un(e) ami(e)
 Autre : _____

6. Est-ce que vous l'utilisez aussi pour vos enfants ?

Une seule réponse possible.

- Oui
 Non
 Pas d'enfant

7. Pour soigner quel(s) trouble(s) avez-vous utilisé de l'homéopathie ?

Plusieurs réponses possibles.

- Maladies hivernales
- Piqûres d'insectes ou autres problèmes de peau
- Douleur
- Troubles du sommeil
- Troubles gynécologiques
- Stress, anxiété
- En traitement d'accompagnement (cancer)
- Autre : _____

8. Si utilisation dans les maladies hivernales précisez?

Plusieurs réponses possibles.

- Rhume
- Grippe
- Gastro-entérite
- Angine
- Bronchite
- Maux de gorge
- Toux grasse/Toux sèche
- Sinusite
- Autre : _____

9. Etes-vous suivi(e) par un homéopathe ?

Une seule réponse possible.

- Oui
- Non

10. Etes-vous satisfait(e) des résultats de l'homéopathie ?

Une seule réponse possible.

- Oui
- Non

11. Si non, précisez pourquoi ?

Plusieurs réponses possibles.

- Trop compliqué à prendre
- Pas assez rapide d'efficacité
- Pas assez d'informations auprès du pharmacien
- Pas assez d'informations auprès du médecin
- Trop coûteux
- Il n'y a rien dans les granules, cela ne peut pas agir
- Autre : _____

12. Avez-vous déjà utilisé des huiles essentielles ? *

Une seule réponse possible.

- Oui
 Non

13. Si oui, comment avez-vous eu recours aux huiles essentielles ?

Plusieurs réponses possibles.

- Sur conseil d'un pharmacien
 Par votre médecin
 Sur internet
 Par les revues / magazines
 Par un(e) ami(e)
 Autre : _____

14. Pour qui utilisez-vous les huiles essentielles ?

Plusieurs réponses possibles.

- Pour moi
 Pour mes enfants
 Pour mon/ma conjoint(e)

15. Si vous utilisez les huiles essentielles pour vos enfants, veuillez préciser leur âge ?

16. Pourquoi utilisez-vous les huiles essentielles ?

Plusieurs réponses possibles.

- Maladies hivernales
 Piqûres d'insectes
 Douleur
 Troubles digestifs
 Troubles gynécologiques
 Troubles du sommeil
 Stress, anxiété
 Mincir
 Autre : _____

17. Si utilisation dans les maladies hivernales, précisez?

Plusieurs réponses possibles.

- Rhume
- Grippe
- Gastro-entérite
- Angine
- Maux de gorge
- Bronchite
- Toux grasse/ Toux sèche
- Sinusite
- Autre : _____

18. Quelle(s) huile(s) essentielle(s) utilisez-vous ?

Plusieurs réponses possibles.

- Citron
- Citronnelle
- Eucalyptus globulus
- Eucalyptus radié
- Gaulthérie
- Géranium
- Hélichryse
- Lavande aspic
- Lavande officinale
- Menthe poivrée
- Niaouli
- Pin sylvestre
- Ravinstara
- Tea tree
- Ylang-ylang
- Autre : _____

19. Comment utilisez-vous les huiles essentielles ?

Plusieurs réponses possibles.

- En application sur la peau
- Par voie orale sur un comprimé neutre, un sucre ou dans du miel
- Dans le bain
- En massage grâce à une huile végétale
- En diffusion
- Par inhalation

20. Etes-vous satisfait(e) par les huiles essentielles ?

Une seule réponse possible.

Oui


Non

21. Si non, précisez pourquoi ?

Plusieurs réponses possibles.

- Trop compliqué à prendre
- Pas assez rapide d'efficacité
- Trop dangereux
- Pas assez d'informations auprès du pharmacien
- Pas assez d'informations auprès du médecin
- Autre : _____

Fourni par

 Google Forms

Université de Lille 2
FACULTE DES SCIENCES PHARMACEUTIQUES ET BIOLOGIQUES DE LILLE
DIPLOME D'ETAT DE DOCTEUR EN PHARMACIE
Année Universitaire 2017/2018

Nom : GEORGE
Prénom : Justine

Titre de la thèse : Le rôle du pharmacien dans le conseil en Homéopathie et Aromathérapie dans les maladies hivernales

Mots-clés : Homéopathie, aromathérapie, maladies hivernales

Résumé :

L'homéopathie et l'aromathérapie sont de plus en plus appréciées par les patients, qui s'adressent de plus en plus aux pharmaciens directement, avant de consulter un médecin. Le pharmacien aura donc un rôle important pour conseiller les patients dans un domaine souvent sollicité : les maladies hivernales (rhume, toux, sinusite, états grippaux...). Cette thèse décrit les généralités de l'Homéopathie et l'Aromathérapie ainsi que leur efficacité respective avant de parler de la pratique officinale de ces deux médecines et des conseils du pharmacien dans les maladies hivernales.

Membres du jury :

Président : Madame SAHPAZ Sevser
Professeur de pharmacognosie
Faculté de Pharmacie de Lille

Assesseur(s) : Madame RIVIERE Céline
Maître de conférences
Faculté de Pharmacie de Lille

Membre(s) extérieur(s) : Madame VUILLERMET Marie-Claude
Docteur en Pharmacie
Pharmacie de Fleurbaix