

Homéopathie : Vrai / Faux

« J'ai entendu dire que l'homéopathie était utile surtout pour les enfants et qu'on pouvait prévenir les maladies. Comment cela fonctionne-t-il ? Il paraît qu'il faut y croire. Qu'est-ce qui est vrai ? Où m'adresser ? Combien cela va-t-il me coûter ? »

Votre question soulève souvent de grosses interrogations, tant du côté médical que du côté des patients. D'un point de vue historique, l'homéopathie a été créée en 1796 par un médecin de campagne allemand, Samuel Hahnemann. L'idée de Hahnemann était de n'utiliser des remèdes qu'à des doses infinitésimales. Hahnemann expérimente sur lui de nombreuses substances pour pouvoir passer de la théorie à la pratique. Le mot « homéopathie » vient de *homoïos* = semblable et de *pathos* = maladie.

Le mode d'action de l'homéopathie est de stimuler des réactions de défense de l'organisme affaibli ou malade afin qu'il devienne plus fort pour pouvoir lutter contre la maladie. L'homéopathie a des effets préventifs contre des maladies plus graves car elle peut agir dès la survenue des symptômes, même locaux.

Les substances utilisées sont extrêmement diluées. Ces remèdes agissent à des doses tellement infimes qu'elles ne peuvent produire d'effets toxiques. Chaque remède est donné sous forme de granules avec une dilution spécifique (par exemple 5 CH ou 200 K). Paradoxalement, plus le chiffre est élevé, plus la dilution est élevée et plus le remède aura d'effet contre les symptômes.

L'homéopathie est une médecine extrêmement individualisée pour chaque patient car chaque personne possède sa propre symptomatologie. Le remède homéopathique le plus ciblé est celui qui reproduit le maximum de symptômes observés chez le patient. Par exemple la *Belladonna* peut être donnée à une personne qui présente de la fièvre avec une peau chaude. Tandis qu'un autre remède est donné à un patient avec de la fièvre et la peau froide. Il faut savoir que plus la symptomatologie est locale et récente, rapides et meilleurs seront les effets du remède. Ainsi l'*Arnica* lutte contre les chocs et contusions : son efficacité est optimale s'il est administré rapidement. Pour lutter contre la fièvre ou une grippe naissante, il en de même : plus le remède est administré tôt, plus rapidement la fièvre va tomber. Il est possible qu'une légère aggravation survienne peu après la prise du remède, c'est le signe qu'il s'agit du bon remède.

La technique selon Hahnemann se base sur l'école « uniciste » (opposée aux écoles pluralistes et complexistes) où il est très important de ne prescrire qu'un seul remède à la fois pour ne pas « brouiller » leurs effets. Le choix du praticien devrait s'orienter selon ce critère. Le praticien méticuleux va prendre du temps à recueillir tous les symptômes du patient et lui poser des questions allant jusque dans les moindres détails car ce sont les symptômes les plus frappants et originaux qui vont être représentatifs de l'individu, donc du remède de choix.

Pour répondre à votre question « faut-il y croire ? », je pense que cette thérapie a déjà été expérimentée et a prouvé ses effets depuis plus de 200 ans. Un des gros avantages est l'absence d'effets secondaires contrairement aux médicaments allopathiques. L'homéopathie n'est toutefois pas la panacée pour toutes les maladies. Par exemple, un cancer ne peut être guéri par homéopathie. Le praticien homéopathe doit être à même de connaître ses limites pour pouvoir dire au patient s'il peut l'aider dans sa santé. Deux points paraissent essentiels pour maximiser les résultats :

- Le choix du praticien : celui-ci doit respecter les principes de base de l'homéopathie hahnemannienne, c'est-à-dire être un « uniciste » et avoir suivi une école reconnue dans ce domaine.
- La relation de confiance : comme le thérapeute a besoin de connaître le patient avec précision pour trouver le remède, il est essentiel que le patient se livre sans retenue. S'il n'y croit pas, ce sera plus difficile. Pour cette raison, les enfants sont un peu plus « naïfs » que nous adultes, ce qui facilite le travail du thérapeute.

Pour le paiement des consultations, celles-ci étaient remboursées par l'assurance obligatoire jusqu'au 1^{er} juillet 2005, à condition que le traitement soit effectué par un médecin disposant d'un titre officiel de la FMH et d'une formation complémentaire reconnue dans le domaine de

l'homéopathie. Après le vote populaire du printemps 2009 pour la reconnaissance des médecines complémentaires, une commission fédérale planche actuellement sur des demandes de réintroduction des cinq domaines, dont celui de l'homéopathie, dans le catalogue des prestations remboursées par l'assurance maladie obligatoire. A l'heure actuelle, seules des assurances complémentaires prennent en charge ces prestations.

Pour vous aider dans votre choix et votre questionnement, vous pouvez consulter le site de la Société Suisse des Médecins Homéopathes www.SSMH.ch / le site de l'Ordre Suisse des Pharmaciens Homéopathes www.OSPH.ch / le site du Groupement Vaudois des Médecins Homéopathes www.GVMH.ch qui vous donne les tarifs des prestations / ainsi que le site de la Fédération Suisse des Patients www.federationdespatients.ch, ce dernier pour vous aider à propos du remboursement.