

L'HOMÉOPATHIE A-T-ELLE UNE PLACE EN MÉDECINE DU SPORT ?

*Docteur Didier GRANGEORGE
avril 2010*

Edité par : éditions schmidt-nagel SA
Internet : www.editions-snsa.com
Contact : info@editions-snsa.com

L'HOMÉOPATHIE A-T-ELLE UNE PLACE EN MÉDECINE DU SPORT ?

***Docteur Didier GRANGEORGE
avril 2010***

RESUME :

L'auteur dégage trois axes autour desquels l'homéopathie pourrait trouver sa place en médecine sportive :

- les pathologies aiguës ou chroniques pour lesquelles les substances pharmacologiques classiques sont interdites, car inscrites au tableau des produits dopants,
- les maladies liées à la pratique sportive pour lesquelles la médecine allopathique n'offre pas de solutions évidentes,
- les troubles d'ordre psychologique pouvant influencer sur les performances sportives, pour lesquelles on recherche une aide sans que des effets iatrogènes viennent diminuer les qualités d'attention et d'éveil.

L'HOMEOPATHIE A-T-ELLE UNE PLACE EN MEDECINE DU SPORT ?

***Docteur Didier GRANGEORGE
Monaco - avril 2010***

Summary :

Homeopathic medicine do have a place in sports therapy even in acute or chronical diseases where allopathic medications are prohibited by doping control.

The autor describe the principal homeopathic medicine useful for different sports and for the psychological of the sportsmen.

Mots-clefs : Homéopathie - pathologie du sport.

A côté de la médecine classique dont on connaît les performances en ce début du XXIème siècle, existe-t-il une place, en pathologie sportive, pour la médecine énergétique mise au point par Christian-Samuel Hahnemann (2) à la fin du XVIIIème siècle ?

Utilisant des substances naturelles issues de notre environnement minéral, végétal et animal (venins), l'homéopathie peut intervenir à doses infinitésimales, pour rétablir l'équilibre énergétique mis à mal par les maladies et traumatismes qui viennent perturber la pratique des sports, surtout à un haut niveau.

Comme l'enfant, le sportif présente en effet les conditions idéales pour ce type de médecine, grâce au bon niveau énergétique dans lequel il se trouve.

Son corps présente d'excellentes possibilités réactionnelles, que le médecin pourra stimuler par les petites doses des substances administrées, sans jamais perturber les contrôles antidopants de mise dans ce domaine.

Le champ d'action de l'homéopathie pourra concerner, trois domaines :

1) Les pathologies générales qui nécessitent des thérapeutiques allopathiques interdites inscrites au tableau des produits dopants.

C'est le cas par exemple des affections d'ordre immunoallergique qui nécessitent des produits cortisonés, des bronchodilatateurs, des vasoconstricteurs, telles certaines affections de la sphère ORL ou pulmonaire.

Dans ce domaine, l'homéopathie s'illustre depuis deux siècles par des traitements de fond qui nécessitent un abord individualisé de chaque patient.

L'homme est analysé dans tout ce qui est convenu d'appeler son terrain **réactionnel** en faisant appel à ses antécédents familiaux et à son histoire personnelle (4). A condition de trouver au terme de cette recherche le ou les remèdes homéopathiques susceptibles de l'équilibrer, on a de grandes chances de pouvoir l'amener à réduire puis à supprimer tous les remèdes allopathiques dont il dépendait.

Prenons quelques exemples concrets pour illustrer cette démarche.

1) Observation d'asthme d'effort :

Un jeune homme de 16 ans s'essouffle dès qu'il court trop vite ou trop longtemps. A la suite d'un cross, il déclenche une crise d'asthme.

Parfois il ressent des palpitations "comme si son cœur allait s'arrêter".

Au repos le rythme cardiaque est lent. En fait il n'est pas vraiment motivé et les compétitions sportives sont vécues comme des **devoirs** qu'il accomplit pour faire plaisir à son père et son entraîneur.

On relève par ailleurs une sensibilité accrue aux odeurs entraînant parfois des nausées.

Son remède homéopathique sera **Digitalis** donné en granules 7 CH avant les efforts importants, et en traitement de fond en doses espacées de 15 jours (15 CH puis 18 CH puis 24 CH puis 30 CH).

2) Observation de sinusite chronique maxillaire bilatérale :

Une jeune athlète de 18 ans souffre d'obstruction nasale avec parfois maux de tête, maux de ventre et épisodes fébriles en fin d'après-midi. Les clichés radiographiques objectivent une sinusite maxillaire bilatérale qui récidive malgré des traitements par antibiotiques et dérivés cortisonés.

Le tableau va se transformer définitivement avec 2 doses de **Mezereum** 15 CH à 48 heures d'intervalle.

Quelques années auparavant, sa famille a déménagé et elle a perdu tous ses amis, a dû changer de club d'athlétisme.

Mezereum est le remède des patients qui n'ont pas supporté une transplantation géographique (déménagement, changement de région, perte des repères spatiaux).

On relève souvent chez ces patients un désir de gras de jambon, des antécédents d'eczéma, de zona.

3) Observation de pied d'athlète :

Un jeune homme de 20 ans est handicapé par un problème de mycose récidivant qui prend des proportions invalidantes malgré les traitements classiques bien conduits. En fait il transpire énormément des pieds et cela s'aggrave l'été dans les chaussures de sport fermées.

Il est très anxieux pour les compétitions, sujet au trac d'apparaître en public. Frileux, il passe un temps important sous des douches brûlantes ou dans des bains chauds. Ses ongles sont tachés de blanc.

Le remède sera **Silicea** (1 dose tous les 15 jours, 15, 18, 24 et 30 CH dans l'ordre). Il s'ensuit une amélioration physique et mentale rapide permettant la reprise de la compétition.

II) Les maladies et traumatismes liés à la pratique des sports :

L'homéopathie propose des remèdes efficaces et dénués d'effets secondaires, qui pourront souvent éviter le recours à des traitements plus lourds et non dénués de risques, telles les infiltrations.

Voici un tour d'horizon des possibilités de l'homéopathie dans ce domaine. Nous nous sommes inspirés de l'enseignement du Dr Pierre Schmidt de Genève (3).

Ski :

- contusions et foulures feront prescrire **Arnica** en première intention, suivi de **Rhus tox** (granules 7 à 15 CH). On augmente la dilution lorsque le retentissement psychologique de l'accident semble le plus grand. En cas d'arrachement de ligaments ou de lésions périostées : **Ruta graveolens** (7 à 9 CH).
- pour les fractures, **Symphytum** permet d'éviter les pseudarthroses (doses de 15 à 30 CH). En cas de fractures récidivantes, traitement de fond avec : **Arnica, Calcarea carbonica, Calcarea phosphoria, Ruta graveolens, Symphytum** ou **Sulfuric acid**.
- pour les lésions tendineuses **Anacardium** en est le grand remède (15 à 30 CH).

Boxe :

- chocs : **Arnica** (30 CH ou 10 000 K 2 doses à 24 heures d'intervalle).
- chocs nerveux : **Gelsemium** (9 CH ou 200 K).

- contusions des parties dures : os, périostes, articulations : **Ruta graveolens** (9 CH ou 200 K).
- fractures des doigts de la main : **Symphytum** (9 CH 3 granules 3 fois par jour pendant 1 semaine). S'il y a écrasement des bouts des doigts avec douleur sur les trajets nerveux : **Hypericum** (9 à 30 CH ou 10 000 K en dose).
- foulures : **Rhus tox** 9 CH 3 granules matin et soir pendant quelques jours.
- oeil "au beurre noir" : en cas de forte ecchymose avec amélioration par application d'eau froide : **Ledum** 9 CH 2 ou 3 doses à quelques heures d'intervalle. S'il n'y a pas d'amélioration par l'eau froide, et en cas de forte colère, de rage pendant le combat : **Staphysagria** 15 ou 30 CH.

S'il n'y a pas de modalités nettes, le remède de base est **Symphytum** 9 CH seul ou associé à **Arnica** 10 000 K.

En cas de lésion interne de l'oeil, trouble de l'accommodation et de l'acuité visuelle : **Ruta graveolens** 9 CH en granules 3 fois par jour pendant quelques jours.

En cas de douleur oculaire vive : **Hypericum** 15 CH en granules.

En cas d'insecte dans l'œil ou de corps étranger il sera rapidement éliminé après la prise de **Coccus cacti** 9 CH.

Enfin le Dr Pierre Schmidt de Genève enseignait que le fait de masser l'œil de l'autre côté, soulageait beaucoup l'œil atteint : c'est le procédé du point symétrique des chinois.

- contusions de la tête - chocs avec ébranlement par la boxe : donner immédiatement **Arnica** 10 000 K deux doses à 1/2 heure d'intervalle.

Si le choc est plus violent et provoque une commotion cérébrale, penser alors à **Natrum sulfuricum** 10 000 K et s'il y a des convulsions à **Cicuta virosa** 10 000 K.

Les séquelles de contusions crâniennes, souvent des années après le choc peuvent guérir soit avec **Natrum sulfuricum**, soit avec **Lobelia inflata** (200-1000-10 000 K).

- chutes sur le séant, contusions du bas de la colonne : le remède-clef est **Hypericum** (doses à 15 à 30 CH puis 10 000 K) donné de suite et répété 1 heure après. Les chutes sur le coccyx sont aussi fréquentes avec l'équitation et le hockey sur glace. Localement faire un massage à l'huile de Millepertuis (**Hypericum teinture-mère TM**).

- les plaies suppurées de la tête : guérissent plus vite si en plus des soins locaux habituels on donne **Calendula** 9 CH et **Pyrogenium** (30 CH ou 10 000 K).
- hémorragies nasales traumatiques : donner **Arnica** (7-9 CH ou 200 K) solution de **Calendula TM** (2 gouttes dans une cuillère à soupe d'eau froide). Pour les épistaxis non traumatiques, donner **China** (7-9 ou 200 K), si échec **Ferrum phosphoricum** 9 CH.

Vipera redi 200 K réussit bien chez les sujets qui ont des jambes variqueuses.

Dans tous les cas, un bon truc consiste à mettre un petit morceau de Kleenex sous la langue du malade, ce qui arrête vite l'hémorragie, par un phénomène-réflexe.

- les crampes du mollet : **Cuprum** (9 CH - 200 K) 10 minutes avant le match évite ces inconvénients.
- le coup sur le coeur : provoque des douleurs atroces avec sensation de coeur pris par un étau. **Arnica** 200 K par voie générale et 10 gouttes de **TM d'Arnica** localement en compresse d'eau froide. Si cela ne suffit pas, donner **Cactus** 200 K 3 granules toutes les 1/2 heures.

Football :

- foulures et distensions ligamentaires : **Rhus tox** (9 CH - 30 CH - 200 K - 10 000 K) selon l'importance des lésions et quand les malades sont aggravés par le froid humide. Ceux qui sont soulagés par le froid humide bénéficieront de **Ledum palustre** aux mêmes dilutions.

En cas d'arrachement ligamentaire, décollement périosté, avec hématome important, donner **Ruta graveolens** (7-9 ou 15 CH).

Les vieilles foulures, qui laissent des séquelles, douleurs, enflures, rechute facile, ont un remède remarquable **Strontium carbonicum** (30 CH - 200 K et 1000 K). Ce remède est aussi indiqué dans les suites de chocs graves après les opérations abdominales.

- les coups de pied : les ecchymoses musculaires aux parties molles (mollets, jambes, cuisses, fesses) ou ailleurs, répondent à **Arnica** (7-9 CH 30 CH 200 à 10 000 K). Utiliser les hautes dilutions si le choc violent comporte un choc nerveux. Si échec, penser à **Conium maculatum** (200 - 1000 - 10 000 K).

En cas de choc sur le sein, penser aussi à **Bellis perennis** (9-30 Ch doses en échelle).

- les synovites : après foulures ou distensions ligamentaires sont traitées avec **Rhus tox** (30-200-1000 K 3 doses en échelle). S'il y a une association avec un coup porté aux genoux ou aux chevilles avec périostite, donner **Ruta graveolens** (mêmes doses).
- les dislocations-luxations : après réduction, donner **Arnica** 200 K suivi de **Rhus tox** 200 K 3 granules matin et soir, pendant plusieurs jours.

En cas de lésions du ménisque, donner **Iodum** (9-12-15 et 30 CH une dose par semaine).

- les fractures : guériront plus rapidement si on administre **Symphytum** 9 CH ou 30 CH 3 granules matin et soir pendant 8 jours.
- En cas de fractures récidivantes, traiter le fond avec **Arnica, Calcarea carbonica, Calcarea phosphorica, Ruta graveolens, Sulfuric acid, ou Symphytum** selon les caractéristiques du patient.
- **Sulfuric acid** est le remède de ceux qui ne se sont jamais remis d'un accident.
- **L'insomnie** à la suite d'une blessure se corrige avec une dose de **Sticta pulmonaria** 200 K.

- les contusions ou chocs par collision de la tête contre une autre tête ou contre le ballon, doivent être traitées par **Arnica** 30 CH ou 200 K toutes les 1/2 h pendant 3 ou 4 heures.
- les tendinites : le remède le plus souvent efficace chez l'homme est **Anacardium** 200 K, 1 dose matin et soir pendant quelques jours, il calme l'inflammation. Si échec passer à **Rhus tox**, remède qui réussit en général mieux pour les tendinites du cheval.
- les lésions du cartilage appellent le remède **Argentum met.** (9-30 CH).

Hockey sur glace, cricket, tennis, volley-ball :

- les efforts musculaires, foulures, entorses répondent bien à **Arnica** 200 K matin et soir, si échec à **Rhus tox** 9-12-15-30 CH. Si besoin **Natrum sulfuricum** 30-200-1000 K ou 9-12-15-30 CH.
- les coups sur les jambes avec la crosse seront améliorés par **Ruta Graveolens** 9 CH.
- les traumatismes des doigts dans le volley-ball, surtout bout des doigts écrasés ou lésés répondront à **Hypericum** 30 ou 200 K, 9 ou 15 CH.

- l'insolation : sensation que la tête va exploser : **Glonoïnum** 9-15-30 CH à 1 h. d'intervalle. Moins violent, céphalées battantes **Belladonna** 9 CH. Séquelles d'insolation : **Natrum carbonicum** 15 CH 1 dose.
- balle de tennis dans l'oeil : **Symphytum** 9 CH, 3 granules toutes les 1/2 h. Si la douleur est violente, donner **Hypericum** 15 CH 1 dose.

En cas d'hémorragie de la chambre antérieure de l'oeil, donner une dose de **Bothrops** 15 CH (baisse importante de l'acuité visuelle) ou de **Crotalus horridus** 15 CH (sensation d'arrachement de l'oeil).

- tennis-elbow, épicondylites : bons résultats avec **Rhus tox** 10 000 K 1 dose. Si échec, **Agaricus** 9 Ch 3 granules par jour pendant 15 jours : esprit très volontaire dans un corps qui craque.

En cas de varices très importantes des membres supérieurs : **Pulsatilla** 9 CH à 30 CH.

Si timidité, exagérée, empêchant les matchs devant un grand public : **Ambra grisea** 15 CH -30 CH.

Traumatisme par balle de tennis dans les parties sexuelles : **Arnica** et parfois **Hypericum**.

Athlétisme :

A côté des ecchymoses, efforts, distensions, foulures et tendinites déjà traités plus haut, on peut observer diverses lésions dues à l'athlétisme.

- le coup de fouet, le claquage musculaire : douleur suraiguë ressentie dans les mollets, surtout après un entraînement excessif : **Agaricus** 7 CH 3 granules matin et soir pendant 1 semaine. Quand le sujet devient incapable de tout mouvement : **Bryonia** 9 CH 3 granules toutes les 1/2 h jusqu'à sédation.
- les crampes du mollet : répondent à **Cuprum** 9 CH, le sujet pense qu'il n'est pas à la hauteur de l'épreuve, à laquelle il se soumet.
- surmenage des coureurs : **Arnica** 9 CH ou 200 K et 1000 K à 4 h d'intervalle avant et après la course. C'est le remède du "coeur forcé".
- faiblesse des genoux : sensation que les genoux allaient lâcher ou se tordre : **Calcarea phosphorica** 9 CH ou 15 CH matin et soir pendant quelques jours. En cas de lésion du ménisque : **Iodum** 15 à 30 CH.
- faiblesse des chevilles : **Natrum carbonicum** 9-15 à 30 CH.

- plaies des pieds : pieds qui transpirent trop : **Silicea** 10 000 K 1 dose.
- essoufflement trop rapide : **Platina** 15 CH améliore les performances.

Natation :

- épuisement : **Arnica** 10 000 K 1 dose agit rapidement.
- refroidissement : **Antimonium crudum** 15 CH 1 dose ou **Dulcamara** 7 CH en granules.
- crampes : **Cuprum** 9 ou 15 CH.
- piqûres de méduse : **Ledum** 9 CH ou 15 CH 3 granules tous les 1/4 d'heure jusqu'à sédation de la douleur. Si échec, **Acetic acid** 9 CH même posologie. Pour les suites, en cas d'eczéma : **Medusa** 15 CH 1 dose.
- mal de mer : **Conium maculatum** 9 CH en granules.
- allergie au chlore : **Chlorum** 15 à 30 CH.
- allergie au brome : **Bromium** 15 à 30 CH.

III) Troubles d'ordre psychologique pouvant altérer les performances sportives pour lesquels on cherche une aide médicamenteuse dépourvue d'effet iatrogène :

Pour les sportifs, surtout lorsque le niveau de la compétition s'élève, la condition physique ne sera pas toujours suffisante pour assurer la victoire.

Les enjeux de la compétition, l'obligation de réussite en un lieu public, dans un temps donné, tout cela constitue un stress susceptible d'altérer le niveau réel du candidat.

L'homéopathie propose des remèdes de trac d'anticipation, qui pourraient apporter le petit plus nécessaire.

L'anxiété d'anticipation :

. **Argentum nitricum** est un être précipité, vivant à cent à l'heure, les yeux obnubilés par le chronomètre. Comme symptôme caractéristique, on relève le désir de sucre, le vertige dans les endroits élevés, une certaine claustrophobie, la diarrhée d'anticipation.

. **Gelsemium** est paralysé par le trac, toutes ses fonctions sont ralenties. L'esprit semble endormi, le corps tremble. Il peut somatiser par une angoisse le jour de l'épreuve.

. **Medorrhinum** vit sans arrêt en se projetant dans l'avenir avec anxiété. Il se ronges les ongles, dort sur le ventre, profondément au bord de mer, très mal en altitude (penser alors à **Coca**).

. **Ignatia** ressent l'angoisse telle une boule dans la gorge. Lui aussi somatise volontiers en angine ou douleurs thoraciques fugaces sans support organique. Pleurs, soupirs et rires peuvent alterner. Sujet très vulnérable aux suites de deuil ou de ruptures sentimentales.

. **Anacardium** doute en permanence du bon choix à opérer, écartelé entre toutes les possibilités, il semble ralenti, se blesse aux tendons.

Trois exemples de sportifs **ne réussissant jamais** :

. **Aurum metallicum** : recherche l'or pour le pouvoir et la richesse qui lui permettront de régner sur son entourage. Ce sont des êtres casse-cou, prêts à enfreindre les lois pour arriver à leurs fins. En cas d'échec, ils sont vite dépressifs et suicidaires.

. **Muriatic acid** : ne s'est jamais remis de la mort de sa mère. Ayant perdu la source de l'amour infini, fusionnel, il va se mettre dans une dynamique d'éternel perdant. Un symptôme physique : les hémorroïdes se manifestent dès l'enfance.

. **Nux vomica** : cherche désespérément tous les stimulants qui pourront le propulser sur la plus haute orbite. Abusant de café, d'alcool, de toutes sortes de drogues, il présente une langue toujours chargée d'un enduit jaune à la base. L'esprit est par ailleurs méticuleux, tatillon, avare et colérique.

En conclusion : nous espérons que ce rapide tour d'horizon des possibilités de l'homéopathie en médecine sportive, vous donnera envie d'approfondir vos connaissances dans ce domaine médical.

L'homéopathie est une médecine naturelle, énergétique, tout à fait indiquée pour stimuler, équilibrer, guérir nos sportifs sans les entraîner dans des effets iatrogènes ou dans des dépendances médicamenteuses.

Nous ne doutons pas qu'elle trouvera sa place dans un monde moderne qui saura marier harmonieusement l'action et la contemplation.

BIBLIOGRAPHIE

- 1 Kent J-T Repertory of the homeopathie
 Materia Medica
 Sett-dey ed. Calcutta 1974
- 2 Hahnemann S. Organon de l'art de guérir.
 Trad. de la 6ème éd. allemande par
 le Dr P. Schmidt. Jeheber
 édition Genève 1975
- 3 Schmidt P. L'enseignement de P Schmidt.
 Similia éd. 1990
- 4 Grandgeorge D. Guérir par l'homéopathie les
 maladies aiguës
 Edicomm 2001
- 5 Grandgeorge D L'homéopathie exactement. Tomes
 1, 2, 3 et 4
 Edicomm 1993, 2001
- 6 Grandgeorge D L'esprit du remède homéopathique-
 ce que le mal a dit.
 Edicomm 1993; repris et augmenté
 en 2003
- 7 Grandgeorge D Homéopathie, chemin de vie
 Edicomm 1998
- 8 Grandgeorge D Le coeur trois fois heureux.
 Sudarenes 2009

Liens internet :

Asthernat www.asthernat.org
Association européenne pour
les thérapies naturelles

Laboratoire homéopathique www.schmidt-nagel.ch
Schmidt-Nagel

L'école Hahnemannienne de www.homeopathe.org
Fréjus-St. Raphaël

Editions Schmidt-Nagel SA www.editions-snsa.ch



