



HAL
open science

Conseil homéopathique aux voyageurs à l'officine : évaluation des besoins dans le cadre de la contribution aux soins de premier recours

Sarah Poignon

► To cite this version:

Sarah Poignon. Conseil homéopathique aux voyageurs à l'officine : évaluation des besoins dans le cadre de la contribution aux soins de premier recours. Sciences pharmaceutiques. 2015. hal-01770904

HAL Id: hal-01770904

<https://hal.univ-lorraine.fr/hal-01770904>

Submitted on 29 Mar 2021

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



AVERTISSEMENT

Ce document est le fruit d'un long travail approuvé par le jury de soutenance et mis à disposition de l'ensemble de la communauté universitaire élargie.

Il est soumis à la propriété intellectuelle de l'auteur. Ceci implique une obligation de citation et de référencement lors de l'utilisation de ce document.

D'autre part, toute contrefaçon, plagiat, reproduction illicite encourt une poursuite pénale.

Contact : ddoc-thesesexercice-contact@univ-lorraine.fr

LIENS

Code de la Propriété Intellectuelle. articles L 122. 4

Code de la Propriété Intellectuelle. articles L 335.2- L 335.10

http://www.cfcopies.com/V2/leg/leg_droi.php

<http://www.culture.gouv.fr/culture/infos-pratiques/droits/protection.htm>

UNIVERSITE DE LORRAINE

2015

FACULTE DE PHARMACIE

THESE

Présentée et soutenue publiquement

Le 04 mars 2015, sur un sujet dédié à :

CONSEIL HOMEOPATHIQUE AUX VOYAGEURS A L'OFFICINE :

évaluation des besoins dans le cadre
de la contribution aux soins de premier recours

pour obtenir

le Diplôme d'Etat de Docteur en Pharmacie

par Sarah POIGNON

née le 20 mai 1989 à Metz

Membres du Jury

Président : Dominique LAURAIN-MATTAR, professeur des Universités, Faculté de pharmacie de Nancy

Juges : Hervé BLAJMAN, Pharmacien d'officine, Sarreguemines
Ghislaine HUBSCH, Pharmacien d'officine, Laxou
Philippe SIMON, Pédiatre, Metz

UNIVERSITÉ DE LORRAINE

FACULTÉ DE PHARMACIE

Année universitaire 2014-2015

DOYEN

Francine PAULUS

Vice-Doyen

Francine KEDZIEREWICZ

Directeur des Etudes

Virginie PICHON

Président du Conseil de la Pédagogie

Brigitte LEININGER-MULLER

Président de la Commission de la Recherche

Christophe GANTZER

Président de la Commission Prospective Facultaire

Chantal FINANCE

Responsable de la Cellule de Formations Continue et Individuelle

Béatrice FAIVRE

Responsable ERASMUS :

Francine KEDZIEREWICZ

Responsable de la filière Officine :

Béatrice FAIVRE

Responsables de la filière Industrie :

Isabelle LARTAUD,

Jean-Bernard REGNOUF de VAINS

Responsable de la filière Hôpital :

Béatrice DEMORE

Responsable Pharma Plus E.N.S.I.C. :

Jean-Bernard REGNOUF de VAINS

Responsable Pharma Plus E.N.S.A.I.A. :

Raphaël DUVAL

DOYENS HONORAIRES

Chantal FINANCE

Claude VIGNERON

PROFESSEURS EMERITES

Jeffrey ATKINSON

Max HENRY

Gérard SIEST

Claude VIGNERON

PROFESSEURS HONORAIRES

Roger BONALY

Pierre DIXNEUF

Marie-Madeleine GALTEAU

Thérèse GIRARD

Maurice HOFFMANN

Michel JACQUE

Pierre LABRUDE

Lucien LALLOZ

Pierre LECTARD

Vincent LOPPINET

Marcel MIRJOLET

Maurice PIERFITTE

Janine SCHWARTZBROD

Louis SCHWARTZBROD

ASSISTANTS HONORAIRES

Marie-Catherine BERTHE

Annie PAVIS

MAITRES DE CONFERENCES HONORAIRES

Monique ALBERT

Mariette BEAUD

Gérard CATAU

Jean-Claude CHEVIN

Jocelyne COLLOMB

Bernard DANGIEN

Marie-Claude FUZELLIER

Françoise HINZELIN

Marie-Hélène LIVERTOUX

Bernard MIGNOT

Jean-Louis MONAL

Blandine MOREAU

Dominique NOTTER

Christine PERDICAKIS

Marie-France POCHON

Anne ROVEL

Maria WELLMAN-ROUSSEAU

ENSEIGNANTSSection
CNU**Discipline d'enseignement***PROFESSEURS DES UNIVERSITES - PRATICIENS HOSPITALIERS**

Danièle BENSOUSSAN-LEJZEROWICZ	82	<i>Thérapie cellulaire</i>
Chantal FINANCE	82	<i>Virologie, Immunologie</i>
Jean-Louis MERLIN	82	<i>Biologie cellulaire</i>
Alain NICOLAS	80	<i>Chimie analytique et Bromatologie</i>
Jean-Michel SIMON	81	<i>Economie de la santé, Législation pharmaceutique</i>

PROFESSEURS DES UNIVERSITES

Jean-Claude BLOCK	87	<i>Santé publique</i>
Christine CAPDEVILLE-ATKINSON	86	<i>Pharmacologie</i>
Raphaël DUVAL	87	<i>Microbiologie clinique</i>
Béatrice FAIVRE	87	<i>Biologie cellulaire, Hématologie</i>
Luc FERRARI	86	<i>Toxicologie</i>
Pascale FRIANT-MICHEL	85	<i>Mathématiques, Physique</i>
Christophe GANTZER	87	<i>Microbiologie</i>
Frédéric JORAND	87	<i>Environnement et Santé</i>
Isabelle LARTAUD	86	<i>Pharmacologie</i>
Dominique LAURAIN-MATTAR	86	<i>Pharmacognosie</i>
Brigitte LEININGER-MULLER	87	<i>Biochimie</i>
Pierre LEROY	85	<i>Chimie physique</i>
Philippe MAINCENT	85	<i>Pharmacie galénique</i>
Alain MARSURA	32	<i>Chimie organique</i>
Patrick MENU	86	<i>Physiologie</i>
Jean-Bernard REGNOUF de VAINS	86	<i>Chimie thérapeutique</i>
Bertrand RIHN	87	<i>Biochimie, Biologie moléculaire</i>

MAITRES DE CONFÉRENCES DES UNIVERSITÉS - PRATICIENS HOSPITALIERS

Béatrice DEMORE	81	<i>Pharmacie clinique</i>
Julien PERRIN	82	<i>Hématologie biologique</i>
Marie SOCHA	81	<i>Pharmacie clinique, thérapeutique et biotechnique</i>
Nathalie THILLY	81	<i>Santé publique</i>

MAITRES DE CONFÉRENCES

Sandrine BANAS	87	<i>Parasitologie</i>
Xavier BELLANGER	87	<i>Parasitologie, Mycologie médicale</i>
Emmanuelle BENOIT	86	<i>Communication et Santé</i>
Isabelle BERTRAND	87	<i>Microbiologie</i>
Michel BOISBRUN	86	<i>Chimie thérapeutique</i>
François BONNEAUX	86	<i>Chimie thérapeutique</i>
Ariane BOUDIER	85	<i>Chimie Physique</i>
Cédric BOURA	86	<i>Physiologie</i>
Igor CLAROT	85	<i>Chimie analytique</i>
Joël COULON	87	<i>Biochimie</i>
Sébastien DADE	85	<i>Bio-informatique</i>
Dominique DECOLIN	85	<i>Chimie analytique</i>
Roudayna DIAB	85	<i>Pharmacie galénique</i>
Natacha DREUMONT	87	<i>Biochimie générale, Biochimie clinique</i>
Joël DUCOURNEAU	85	<i>Biophysique, Acoustique</i>

ENSEIGNANTS (suite)

	<i>Section CNU*</i>	<i>Discipline d'enseignement</i>
Florence DUMARCAY	86	<i>Chimie thérapeutique</i>
François DUPUIS	86	<i>Pharmacologie</i>
Adil FAIZ	85	<i>Biophysique, Acoustique</i>
Anthony GANDIN	87	<i>Mycologie, Botanique</i>

Caroline GAUCHER	85/86	<i>Chimie physique, Pharmacologie</i>
Stéphane GIBAUD	86	<i>Pharmacie clinique</i>
Thierry HUMBERT	86	<i>Chimie organique</i>
Olivier JOUBERT	86	<i>Toxicologie, Hygiène sanitaire</i>
Francine KEDZIEREWICZ	85	<i>Pharmacie galénique</i>
Alexandrine LAMBERT	85	<i>Informatique, Biostatistiques</i>
Julie LEONHARD	86	<i>Droit en Santé</i>
Faten MERHI-SOUSSI	87	<i>Hématologie</i>
Christophe MERLIN	87	<i>Microbiologie</i>
Maxime MOURER	86	<i>Chimie organique</i>
Coumba NDIAYE	86	<i>Epidémiologie et Santé publique</i>
Francine PAULUS	85	<i>Informatique</i>
Caroline PERRIN-SARRADO	86	<i>Pharmacologie</i>
Virginie PICHON	85	<i>Biophysique</i>
Sophie PINEL	85	<i>Informatique en Santé (e-santé)</i>
Anne SAPIN-MINET	85	<i>Pharmacie galénique</i>
Marie-Paule SAUDER	87	<i>Mycologie, Botanique</i>
Rosella SPINA	86	<i>Pharmacognosie</i>
Gabriel TROCKLE	86	<i>Pharmacologie</i>
Mihayl VARBANOV	87	<i>Immuno-Virologie</i>
Marie-Noëlle VAULTIER	87	<i>Mycologie, Botanique</i>
Emilie VELOT	86	<i>Physiologie-Physiopathologie humaines</i>
Mohamed ZAIYOU	87	<i>Biochimie et Biologie moléculaire</i>
Colette ZINUTTI	85	<i>Pharmacie galénique</i>

PROFESSEUR ASSOCIE

Anne MAHEUT-BOSSER	86	<i>Sémiologie</i>
--------------------	----	-------------------

PROFESSEUR AGREGÉ

Christophe COCHAUD	11	<i>Anglais</i>
--------------------	----	----------------

**Disciplines du Conseil National des Universités :*

80 : Personnels enseignants et hospitaliers de pharmacie en sciences physico-chimiques et ingénierie appliquée à la santé

81 : Personnels enseignants et hospitaliers de pharmacie en sciences du médicament et des autres produits de santé

82 : Personnels enseignants et hospitaliers de pharmacie en sciences biologiques, fondamentales et cliniques

85 ; Personnels enseignants-chercheurs de pharmacie en sciences physico-chimiques et ingénierie appliquée à la santé

86 : Personnels enseignants-chercheurs de pharmacie en sciences du médicament et des autres produits de santé

87 : Personnels enseignants-chercheurs de pharmacie en sciences biologiques, fondamentales et cliniques

32 : Personnel enseignant-chercheur de sciences en chimie organique, minérale, industrielle

11 : Professeur agrégé de lettres et sciences humaines en langues et littératures anglaises et anglo-saxonnes

SERMENT DES APOTHICAIRES



Je jure, en présence des maîtres de la Faculté, des conseillers de l'ordre des pharmaciens et de mes condisciples :

D'honorer ceux qui m'ont instruit dans les préceptes de mon art et de leur témoigner ma reconnaissance en restant fidèle à leur enseignement.

D'exercer, dans l'intérêt de la santé publique, ma profession avec conscience et de respecter non seulement la législation en vigueur, mais aussi les règles de l'honneur, de la probité et du désintéressement.

De ne jamais oublier ma responsabilité et mes devoirs envers le malade et sa dignité humaine ; en aucun cas, je ne consentirai à utiliser mes connaissances et mon état pour corrompre les mœurs et favoriser des actes criminels.

Que les hommes m'accordent leur estime si je suis fidèle à mes promesses.

Que je sois couvert d'opprobre et méprisé de mes confrères si j'y manque.



« LA FACULTE N'ENTEND DONNER AUCUNE APPROBATION,
NI IMPROBATION AUX OPINIONS EMISES DANS LES
THESES, CES OPINIONS DOIVENT ETRE CONSIDEREES
COMME PROPRES A LEUR AUTEUR ».

REMERCIEMENTS

A mon Président et Directeur de thèse,
Madame le Professeur Laurain-Mattar,
Professeur de pharmacognosie à la Faculté de pharmacie de Nancy,

Vous m'avez fait l'honneur d'accepter la présidence et la direction de cette thèse, vous m'avez conseillée et accompagnée le long de ce travail et pour tout cela, je vous remercie.

Veillez trouver ici l'expression de ma plus grande reconnaissance et de mon plus profond respect.

A mon co-directeur de thèse,
Monsieur le Docteur Hervé Blajman,
Pharmacien titulaire à Sarreguemines (57),

Vous m'avez fait l'honneur d'accepter de diriger cette thèse. Je vous remercie de m'avoir conseillée et d'avoir été présent à tout moment pour soutenir ce travail. Vos remarques toujours pertinentes m'ont permis d'approfondir mes recherches.

Veillez trouver ici l'expression de ma gratitude et de ma reconnaissance.

A Monsieur le Docteur Philippe Simon,
Pédiatre et titulaire du diplôme inter-universitaire de médecine tropicale,
Exerçant à Metz (57),

Je connais vos compétences en la médecine et votre passion pour les voyages : votre contribution à l'élaboration de cette thèse a été importante pour moi.
Je vous remercie d'avoir accepté de juger ce travail.
J'espère qu'il sera à la hauteur de vos attentes.
Avec toute ma sympathie.

A Madame le Docteur Ghislaine Hubsch,
Pharmacien titulaire à Laxou (54) et maître de stage,

Vous m'avez accueillie et formée pendant ces 6 mois de stage au sein de votre officine. Merci pour tout ce que vous m'avez appris.
C'est un honneur pour moi que vous soyez présente.
Avec toute ma reconnaissance.

A ma famille,

A mes parents,

Merci d'avoir fait de moi ce que je suis aujourd'hui, de m'avoir élevée dans un foyer tendre et aimant, de m'avoir épaulée toutes ces années, et de m'avoir transmis votre passion pour les voyages, qui m'ont appris la curiosité, l'émerveillement et la tolérance. Je n'oublierai jamais tous ces fous rires partagés.

Merci papa de m'avoir transmis la rigueur dans ton travail mais aussi ta sensibilité, qui m'aideront à devenir un pharmacien compétent, et à l'écoute de ses patients,

Merci maman de m'avoir transmis ta douceur et ton courage, tu es et resteras un exemple pour moi.

Je vous admire. Avec tout mon amour.

A mes sœurs,

La force de nos liens est un trésor précieux pour moi.

Camille, la distance géographique est tantôt petite, tantôt grande. Peu importe, nous avons appris qu'elle n'était pas la plus importante. J'envoie ici également une pensée pour Jean-Philippe.

Valentine, j'ai toujours été fière d'être ta grande sœur et continuerai toujours de l'être ; je n'ai aucun doute sur tes succès à venir.

A mes grands-parents, à mes oncles et tantes, à mon parrain Edouard, à mes cousins cousines, notamment Sébastien, Nicolas, Christophe, Céline, Loïc, Agathe, Edgard, Marylène, qui m'ont appris ce qu'était une famille et que j'ai toujours plaisir à retrouver. Avec toute mon affection.

A Evelyne, ma marraine, je t'envoie toutes mes pensées.

A mes amis,

Paul, Alexandre, Mickaël, Loïc, Cécile, Nicolas, Edouard, et tous les autres, qui ont partagé mes études,

Inès, j'espère être ici à la hauteur dans mon rôle de marraine ;) Merci à toi Marine, la fidélité de ton amitié m'est chère ; une pensée à Alexis également,

Et à Claire, tu as été une de mes plus belles rencontres,

Remerciement également à Mathilde, mon binôme : tant d' « expériences » traversées ensemble, et à Lucie, loin des yeux mais près du cœur !

Romarique, Lisa, Olivia, Gauthier, vive la TS2 !

Et enfin, à Delph(ou)ine, ma plus vieille amie, mais pas la moindre ;)

Pour tous ces moments précieux.

A toute l'équipe de la Pharmacie de la Poste, Alexandre, Emilie, Marie-Claude et Ipek, qui m'ont appris le professionnalisme du métier allié à la bonne humeur au quotidien.

Je remercie également Nathalie Milair, pour son aide dans la mise en page de ce travail, ainsi que le laboratoire Boiron, pour ses informations pertinentes auxquelles j'ai eu accès.

Table des matières

1. Actualités et place de l'homéopathie dans la loi HPST	31
1.1. Actualités sur l'homéopathie	31
1.1.1. Des périls qui planent toujours	31
1.1.1.1. Menaces de déremboursement.....	31
1.1.1.1.1. Mode de remboursement actuel [1]	31
1.1.1.1.1.1. Taux de remboursement	31
1.1.1.1.1.2. Conditions de remboursement.....	32
1.1.1.1.2. Rumeurs croissantes de déremboursement	34
1.1.1.2. Disparition des médicaments homéopathiques dits « rares »	34
1.1.1.2.1. Des approches différentes de la discipline	34
1.1.1.2.1.1. Rappels des principes de l'homéopathie	34
1.1.1.2.1.2. L'unicisme [10]	35
1.1.1.2.1.3. Le pluralisme.....	35
1.1.1.2.2. Craintes d'appauvrissement de l'arsenal thérapeutique.....	36
1.1.2. Une demande grandissante : présentation de l'enquête IPSOS [13]	37
1.1.2.1. Objectifs.....	37
1.1.2.2. Méthodologie.....	37
1.1.2.3. Résultats.....	38
1.1.2.3.1. La fréquence d'utilisation	38
1.1.2.3.2. Les caractères appréciables de l'homéopathie	38
1.1.2.3.3. L'estimation du développement de la discipline et la confiance	40
1.1.2.3.4. Les attentes.....	40
1.1.2.4. Conclusion de l'enquête	41
1.1.3. Des démarches qui accréditent la discipline	41
1.1.3.1. Enregistrements homéopathiques (EH)	41
1.1.3.1.1. Définition	41
1.1.3.1.2. Enregistrement homéopathique <i>versus</i> Autorisation de Mise sur le Marché (AMM) [9]	41
1.1.3.1.3. Conséquences.....	42
1.1.3.2. Etude EPI3.....	42

1.1.3.2.1. Présentation du programme	42
1.1.3.2.2. Objectifs	42
1.1.3.2.3. Méthodologie [15].....	43
1.1.3.2.4. Résultats	43
1.1.3.2.5. Conclusion de l'étude EPI3 en regard de l'homéopathie.....	45
1.2. La loi HPST	45
1.2.1. Création de la loi.....	45
1.2.2. Nouvelles missions du pharmacien d'officine [20].....	46
1.2.2.1. Mission n° 1 : la contribution aux soins de premier recours	47
1.2.2.1.1. Prévention	47
1.2.2.1.2. Traitement et suivi	47
1.2.2.1.3. Dispensation et administration.....	47
1.2.2.1.4. Education pour la santé	48
1.2.2.2. Mission n° 5 : l'éducation thérapeutique au patient (ETP)	48
1.2.2.3. Mission n° 8 : les conseils destinés à favoriser l'amélioration ou le maintien de l'état de santé des personnes.....	48
1.2.2.4. Conseil aux voyageurs et missions du pharmacien	49
1.3. L'homéopathie : une place de choix dans l'arsenal thérapeutique du pharmacien	49
1.3.1. Praticité	50
1.3.1.1. Praticité d'approvisionnement.....	50
1.3.1.1.1. Exemple de la métopimazine	50
1.3.1.1.2. Exemple de la quinine.....	50
1.3.1.2. Praticité du conditionnement et des modalités de conservation	51
1.3.1.3. Médicament économique.....	51
1.3.2. Gestion des effets indésirables.....	51
1.3.2.1. Des traitements de pathologies lourdes	51
1.3.2.1.1. Le Plan Cancer 3	51
1.3.2.1.2. Soins de support [23]	52
1.3.2.2. Traitements médicamenteux.....	53
1.3.2.2.1. Cas des antiémétiques	53
1.3.2.2.2. Cas des benzodiazépines	54
1.3.2.2.3. Cas des médicaments photosensibilisants.....	54

1.3.3. Alternative pour les profils physiopathologiques spécifiques	55
1.3.3.1. Nourrissons et enfants	55
1.3.3.2. Femmes enceintes et allaitantes.....	56
1.3.3.3. Sujets âgés, polymédicamentés et polypathologiques.....	56
1.3.4. Modalités de conservation des granules et des globules.....	57
1.3.4.1. Rappels de fabrication	57
1.3.4.1.1. Origines des matières premières [35].....	57
1.3.4.1.2. Etapes de fabrication [3, 9]	57
1.3.4.1.2.1. Dilutions hahnemanniennes	58
1.3.4.1.2.2. Dilutions korsakoviennes	59
1.3.4.1.2.3. Imprégnation des granules et des globules.....	60
1.3.4.2. Conservation.....	60
1.4. Conclusion sur la place de l'homéopathie aujourd'hui en France.....	60
2. Evaluation des besoins du voyageur en homéopathie.....	65
2.1. Intérêt et objectifs de l'enquête	65
2.2. Méthodes d'analyse.....	65
2.2.1. Méthode de recrutement des personnes interrogées	65
2.2.2. Description des sites d'études	66
2.2.2.1. La Pharmacie du Cygne.....	66
2.2.2.2. La Pharmacie de la Poste.....	66
2.2.3. Présentation du questionnaire	66
2.3. Présentation des résultats.....	69
2.3.1. Profil des sondés	69
2.3.1.1. Age.....	69
2.3.1.2. Genre	70
2.3.1.3. Contexte du séjour	71
2.3.1.4. Désagréments appréhendés par le voyageur.....	73
2.3.2. Les voyageurs et l'homéopathie	75
2.3.2.1. Connaissance de l'homéopathie	75
2.3.2.2. Fréquence d'utilisation	76
2.3.2.3. Rapport des voyageurs à l'homéopathie.....	78
2.3.2.3.1. « Avez-vous déjà emporté de l'homéopathie en voyage ? ».....	78

2.3.2.3.2. « Souhaitez-vous que le pharmacien vous conseille des médicaments homéopathiques pour les vacances ? »	79
2.3.2.3.3. « Pourquoi voudriez-vous ou ne voudriez-vous pas vous en voir conseiller ? »	80
2.3.2.3.4. « Si oui, pour quels désagréments avez-vous déjà emporté ou souhaiteriez-vous emporter des médicaments homéopathiques ? ».....	82
2.4. Conclusion de l'enquête.....	85
3. Elaboration de fiches conseils	89
3.1. Pré requis en homéopathie [9].....	89
3.2. Présentation des pathologies	90
3.2.1. Coups, bosses et hématomes.....	90
3.2.1.1. Définitions et clinique	90
3.2.1.2. Facteurs de gravité.....	90
3.2.1.3. Prévention et conseils associés	91
3.2.1.4. Traitement homéopathique	92
3.2.1.4.1. Présentation du médicament homéopathique.....	92
3.2.1.4.2. Modalités de prise	93
3.2.2. Mal des transports, nausées et vomissements	93
3.2.2.1. Définitions [37, 39].....	93
3.2.2.2. Signes cliniques	94
3.2.2.3. Prévention et conseils associés [40]	94
3.2.2.4. Traitement homéopathique	95
3.2.2.4.1. Présentation des médicaments homéopathiques [35].....	95
3.2.2.4.2. Modalités de prises.....	97
3.2.3. Piqûres de moustiques et morsures d'araignées.....	99
3.2.3.1. Piqûres de moustiques	99
3.2.3.1.1. Principales pathologies causées par des moustiques [41, 42].....	99
3.2.3.1.1.1. Le paludisme [43].....	99
3.2.3.1.1.2. La dengue [44]	100
3.2.3.1.1.3. Le chikungunya [45]	101
3.2.3.1.1.4. La fièvre jaune [46]	101
3.2.3.1.2. Prévention générale contre les piqûres de moustiques [45].....	102
3.2.3.1.3. Signes cliniques et conduite à tenir [47]	103

3.2.3.1.4. Place de l'homéopathie dans les piqûres de moustiques.....	103
3.2.3.2. Morsures d'araignées.....	105
3.2.4. Diarrhées et turista [48]	106
3.2.4.1 Définitions, signes cliniques et critères de gravité	106
3.2.4.2. Mesures préventives	106
3.2.4.3. Traitement [47]	107
3.2.4.3.1. Mesures hygiéno-diététiques.....	107
3.2.4.3.2. Traitement médicamenteux.....	107
3.2.5. Coups de soleil et insolation	110
3.2.5.1. Définitions et clinique	110
3.2.5.2. Facteurs de gravité.....	110
3.2.5.3. Mesures de prévention.....	111
3.2.5.4. Traitement homéopathique	111
3.2.6. Trac, stress et anxiété.....	114
3.2.6.1. Définitions et signes cliniques.....	114
3.2.6.2. Mesures de prévention et traitement homéopathique	115
3.3. Fiche conseils	118
3.4. Conclusion	125

TABLE DES FIGURES

- Figure 1. Profil de l'échantillon de l'enquête IPSOS
- Figure 2. Caractéristiques principales appréciables de l'homéopathie (1)
- Figure 3. Caractéristiques principales appréciables de l'homéopathie (2)
- Figure 4. Sentiment de confiance vis à vis de l'homéopathie
- Figure 5 : Schéma du principe de la dilution hahnemannienne
- Figure 6 : Schéma du principe de la dilution korsakovienne
- Figure 7 : Répartition de l'âge des sondés
- Figure 8 : Répartition du genre des sondés
- Figure 9 : Identité des accompagnants du voyageur
- Figure 10 : Classement des 5 groupes de pathologies les plus cités spontanément
- Figure 11 : Répartition de la fréquence d'utilisation parmi les connaisseurs
- Figure 12 : Répartition de la fréquence d'utilisation par rapport à la totalité des personnes interrogées
- Figure 13 : Répartition des réponses des sondés
- Figure 14 : Répartition des réponses des sondés
- Figure 15 : Répartition des raisons pour lesquelles les sondés souhaitent utiliser l'homéopathie pour leur voyage
- Figure 16 : Classement des 3 raisons les plus souvent évoquées
- Figure 17 : Classement des 6 groupes de pathologies les plus représentés
- Figure 18 : *Arnica montana*, l'arnique des montagnes
- Figure 19 : *Cocculus indicus*, la coque du Levant, arbuste d'Asie tropicale
- Figure 20 : *Tabacum*, le tabac (plante fraîche)
- Figure 21 : Répartition mondiale des zones endémiques de paludisme [73]
- Figure 22 : *Aedes albopictus*, le moustique tigre
- Figure 23 : *Ledum palustre*, le lédon des marais
- Figure 24 : *Colocynthis*, la coloquinte, légume de la famille des Cucurbitacées
- Figure 25 : *China rubra*, le quinquina rouge
- Figure 26 : *Ipeca*, l'Ipecacuanha, arbuste d'Amérique du Sud
- Figure 27 : *Belladonna*, la belladone
- Figure 28 : *Calendula officinalis*, le souci des jardins
- Figure 29 : *Gelsemium sempervirens*, le jasmin jaune de Virginie

Figure 30 : *Aconitum napellus*, le casque de Jupiter

Figure 31 : *Ignatia amara*, la fève de Saint-Ignace

TABLE DES TABLEAUX

Tableau I : Exemples de médicaments homéopathiques remboursables

Tableau II : Exemples de médicaments homéopathiques non remboursables

Tableau III : Comparaison des traitements prescrits, de la guérison et de l'apparition d'infections potentiellement associées face aux infections respiratoires hautes

Tableau IV : Protocole homéopathique de préparation à une intervention chirurgicale sur le sein

Tableau V : Médicaments à risque de photosensibilisation

Tableau VI : Résultats sur l'âge des sondés

Tableau VII : Résultats sur le genre des sondés

Tableau VIII : Résultats sur l'identité des accompagnants du voyageur

Tableau IX : Résultats des désagréments appréhendés par le voyageur

Tableau X : Résultats sur la connaissance de l'homéopathie par les voyageurs interrogés

Tableau XI : Résultats de la fréquence d'utilisation

Tableau XII : Résultats de la question : « Avez-vous déjà emporté de l'homéopathie en voyage ? »

Tableau XIII : Résultats de la question : « Souhaitez-vous emporter de l'homéopathie en voyage ? »

Tableau XIV : Résultats des raisons pour lesquelles les sondés souhaitent utiliser de l'homéopathie pour leur voyage

Tableau XV : Résultats des désagréments pour lesquels les voyageurs ont déjà utilisé ou souhaitent se médicurer par l'homéopathie

Tableau XVI : Résumé du traitement des coups, des bosses et des hématomes

Tableau XVII : Différenciation entre *Cocculus indicus*, *Tabacum* et *Petroleum*

Tableau XVIII : Résumé du traitement du mal des transports

Tableau XIX : Résumé du traitement des piqûres de moustiques et des morsures d'araignées

Tableau XX : Résumé du traitement homéopathique des diarrhées et de la turista

Tableau XXI : Résumé du traitement du trac, du stress et de l'anxiété

ABREVIATIONS ET ACRONYMES

AVK : Antagonistes de la Vitamine K

AMM : Autorisation de Mise sur le Marché

ANSM : Agence Nationale de Sécurité du Médicament

CT : Commission de Transparence

EH : Enregistrement Homéopathique

ETP : Education Thérapeutique du Patient

HAS : Haute Autorité de Santé

HPST : Hôpital, Patient, Santé, Territoire

INPES : Institut National pour la Prévention et la Santé

NCBI : National Center for Biotechnology Information

OMS : Organisation Mondiale de la Santé

ORL : Oto-Rhino-Laryngologiques

PRAC : Comité pour l'Evaluation des Risques en matière de Pharmacovigilance

SMR : Service Médical Rendu

TMS : Troubles Musculo-Squelettiques

TTC : Toutes Taxes Comprises

INTRODUCTION

La place de l'homéopathie est aujourd'hui grandissante en France. De plus en plus de Français souhaitent se soigner au moyen de cette médecine et la demande au comptoir de la part des patients s'intensifie. Le pharmacien, professionnel de santé, peut souvent se trouver dépourvu, notamment quand la demande devient ciblée. C'est tout l'intérêt de ce sujet, qui se porte plus particulièrement sur les besoins des voyageurs à l'officine et dont l'objectif est d'apporter des conseils efficaces et adaptés.

Dans un premier temps, les actualités sur l'homéopathie ainsi que sa place dans la loi HPST seront évoquées, afin de situer le sujet dans son contexte : périls (remboursement, unicisme et pluralisme) et avenir (pérennité du médicament homéopathique, attente des Français, etc.). L'enquête réalisée dans cette étude, dont les objectifs sont de connaître et de mesurer la demande des voyageurs à l'officine, fera l'objet d'un deuxième chapitre, où les résultats recueillis seront présentés et analysés. Enfin, la finalité de ce sujet, qui est de présenter des fiches conseils adaptées à la demande des patients sera traitée dans le dernier chapitre. Chaque pathologie sera traitée individuellement. Les facteurs de gravité seront rappelés et le traitement homéopathique sera détaillé et accompagné des conseils propres à chacune, que le pharmacien professionnel de santé se doit de connaître et d'appliquer.

Chapitre 1

Actualités et place de l'homéopathie
dans la loi HPST

1. Actualités et place de l'homéopathie dans la loi HPST

1.1. Actualités sur l'homéopathie

L'homéopathie est régulièrement sujet d'actualité dans le monde scientifique et médical, pour les menaces qui semblent peser sur la discipline ; rumeurs de déremboursement et d'appauvrissement de son champ d'action, mais surtout vis-à-vis de la population qui en est de plus en plus adepte. Voici une mise à jour des dernières informations à ce sujet.

1.1.1. Des périls qui planent toujours

1.1.1.1. Menaces de déremboursement

1.1.1.1.1 Mode de remboursement actuel [1]

1.1.1.1.1.1. Taux de remboursement

En France, les taux de remboursement des médicaments sont fixés par la Commission de Transparence (CT) de la Haute Autorité de Santé (HAS) en fonction du Service Médical Rendu (SMR). La CT se base sur le dossier déposé par le laboratoire et sur les données accessibles par ailleurs.

Le SMR prend en compte la place du médicament dans la stratégie thérapeutique, l'efficacité d'action, la gravité de la pathologie et l'intérêt en santé publique [2]. Ces taux de remboursement sont au nombre de 4 et sont les suivants :

- 100% : médicament jugé irremplaçable et coûteux,
- 65% : SMR majeur ou important,
- 30% : SMR modéré,
- 15% : SMR faible.

Actuellement, d'après l'article R322-1, modifié par décret n°2011-2119 du 30 décembre 2011 - art. 5, les médicaments homéopathiques sont remboursés à hauteur de 30% du prix de vente TTC, ce qui correspond à un SMR modéré.

1.1.1.1.1.2. Conditions de remboursement

Un médicament homéopathique est remboursé dans les conditions suivantes :

- il est prescrit par un médecin, un chirurgien-dentiste, une sage-femme ou un vétérinaire,
- il est prescrit sur une ordonnance valide, c'est-à-dire comprenant les coordonnées du médecin prescripteur (nom, prénom, spécialité, adresse et numéro de téléphone, numéro d'identifiant national, signature), les coordonnées du patient et la date de prescription, inférieure à 3 mois pour une première délivrance,
- il est prescrit pour un patient ayant des droits ouverts à la Sécurité sociale.

Le remboursement est assuré pour les médicaments homéopathiques suivants [3][4] :

- les médicaments unitaires, ou « souches à nom commun » de dilution hahnemannienne appartenant à la liste des 1163 souches admises au remboursement, définie par l'arrêté du 12.09.1984, confirmé par l'arrêté du 30.12.1989 ;
- les formules de prescription courante, qui sont des associations de plusieurs médicaments homéopathiques, préparées à l'avance, en série, par un laboratoire autorisé. Elles sont inscrites au Formulaire National des Médicaments (JO du 30/11/1960) et sur la liste des médicaments remboursables aux assurés sociaux [5],
- d'après le décret n°2006-1498 du 29.11.2006 et l'arrêté du 20.04.2007, les préparations magistrales homéopathiques, dans les conditions suivantes :
 - la prescription est accompagnée de la mention manuscrite « prescription à but thérapeutique en l'absence de spécialités équivalentes disponibles »,
 - les matières premières qui les composent répondent aux exigences de la Pharmacopée,
 - elles ne se substituent pas à une spécialité disponible et adaptée, ou à une spécialité non remboursable.

Les médicaments homéopathiques de dilution korsakovienne et les médicaments homéopathiques à nom de marque (également appelés spécialités pharmaceutiques) ne sont pas remboursables. Les tableaux I et II ci-dessous indiquent des exemples de médicaments pris en charge par la Sécurité sociale ou non.

Tableau I : Exemples de médicaments homéopathiques remboursables

Souches à nom commun	Formules de prescription courante	Préparations magistrales homéopathiques	
<i>Arnica montana</i> 9CH	<i>Allium cepa</i> compose ¹	<i>Ferrum metallicum</i> 5CH	} 5 granules 3 fois par jour
<i>Ignatia amara</i> 30CH	<i>Hamamelis</i> compose ²	<i>Zincum metallicum</i> 5CH	
<i>Apis mellifica</i> 15CH	<i>Ipeca</i> compose ³	<i>Arnica montana</i> 5CH	
<i>Sepia officinalis</i> 5CH	<i>Sepia</i> compose ⁴	<i>Hypericum perforatum</i> 5CH	

Tableau II : Exemples de médicaments homéopathiques non remboursables

Dilutions korsakoviennes	Médicaments homéopathiques à nom de marque
<i>Lobelia inflata</i> 1000K	Cocculine®, Oscillococcinum®, Verrulia® - laboratoire Boiron
<i>Anas barbariea</i> 200K	Climaxol®, L72®, Angipax® - laboratoire Lehning
<i>Sepia officinalis</i> 10000K	Arnicagel®, Somnidoron®, Stressdoron® - laboratoire Weleda

¹ *Belladonna, Hydrastis canadensis, Kalium bichromicum, Sambucus nigra, Mercurius dulcis, Allium cepa, Euphrasia officinalis* à 3CH

² *Echinacea angustifolia, Pulsatilla, Tussilago farfara, Viburnum prunifolium, Hamamelis virginiana, Fluoricum acidum* à 3CH et *Aesculus hippocastanum, Corylus avellana, Aesculus hippocastanum fleurs* à 3DH

³ *Ipeca, Bryonia, Drosera, Phellandrum aquaticum, Ferrum phosphoricum, Antimonium sulfuratum aureum, Pulsatilla, Antimonium tartaricum* à 3CH

⁴ *Aloe, Collinsonia canadensis, Paenonia officinalis, Aesculus hippocastanum fleur et fruit, Arnica montana* à 3CH et *Hamamelis virginiana* 3DH

1.1.1.1.2. Rumeurs croissantes de déremboursement

Depuis plusieurs années, des rumeurs de déremboursement pèsent sur les médicaments homéopathiques. Celles-ci s'expliquent par plusieurs raisons.

Des polémiques sur l'absence de fondement médical de l'homéopathie opposent le monde scientifique. En 2004, l'Académie nationale de médecine évoque l'absence de preuves scientifiques d'efficacité de cette médecine pour prodiguer son déremboursement [6] : « Dans ces conditions [NDLR : absence de preuves d'efficacité thérapeutique], le remboursement (...) apparaît aberrant à une période où, pour des raisons économiques, on dérembourse de nombreux médicaments classiques pour insuffisance (...) du service médical rendu ».

De plus, la Sécurité sociale suit une politique visant à limiter les dépenses de santé. De nombreux médicaments sont déremboursés ; ce qui fait craindre à certains que les médicaments homéopathiques ne soient bientôt plus pris en charge. Le vice-président du Syndicat National de la Préparation et de l'Homéopathie s'exprime ainsi : « La France est le seul pays où l'homéopathie est toujours remboursée mais ça ne tient qu'à un fil ! » [7].

1.1.1.2. Disparition des médicaments homéopathiques dits « rares »

Depuis 2001, la procédure d'enregistrements homéopathiques [cf. titre 1.1.3.1.] tend à opposer certains médecins homéopathes, unicistes contre pluralistes et complexistes, dans la perception de leur arsenal thérapeutique disponible [7].

1.1.1.2.1. Des approches différentes de la discipline

1.1.1.2.1.1. Rappels des principes de l'homéopathie

L'opposition des praticiens trouve son origine dans les 3 grands principes de l'homéopathie, qui, pour mémoire, sont les suivants [8] :

- le principe de similitude énonce que toute substance provoquant une symptomatologie chez un individu sain peut guérir, à certaines conditions, ces symptômes chez l'individu malade [9],
- le principe d'infinésimalité complète le principe précédent et explique quelles sont les conditions nécessaires : la substance peut guérir le malade si, et seulement si, elle est présente à des dilutions infinitésimales.
- le dernier principe est l'individualisation, qui consiste à sélectionner les symptômes du malade caractéristiques de son état et spécifiques à lui seul. C'est ce dernier principe qui est interprété différemment selon les prescripteurs d'homéopathie.

1.1.1.2.1.2. L'unicisme [10]

L'unicisme est défini comme suit [11] : « traitement par un seul remède du patient envisagé comme un tout, indissociable (...) ». L'homéopathie uniciste concerne environ 15% des praticiens homéopathes. Elle veut suivre au plus près le principe d'individualisation.

Par exemple, pour une infection virale hivernale, un prescripteur uniciste différencie ces 2 types de patients :

- un patient alité, qui présente de la fièvre, des courbatures et des symptômes forts d'agitation,
- et un patient, également fébrile et souffrant de courbatures, mais particulièrement calme et somnolent.

L'homéopathe uniciste constate les symptômes caractéristiques de la maladie et les symptômes subjectifs propres à chaque patient. En conséquence, chacun des 2 patients se voit prescrire « son » médicament homéopathique, c'est-à-dire une substance particulière avec une dilution et une posologie propres. En résumé, à un patient correspond un médicament homéopathique.

1.1.1.2.1.3. Le pluralisme

Le pluralisme est le courant le plus répandu. Il s'agit d'une prescription de plusieurs médicaments homéopathiques composés chacun d'une substance, chacune correspondant à

des signes cliniques différents du patient. Les médicaments peuvent se prendre en une même prise, ou en alternance [12].

Il existe également le complexisme, qui est une variante du pluralisme. Plusieurs médicaments sont intégrés dans une même formule. C'est souvent le cas des préparations magistrales homéopathiques ou des médicaments homéopathiques à nom de marque, dont la formule permet plus aisément l'automédication.

1.1.1.2.2. Craintes d'appauvrissement de l'arsenal thérapeutique

Les Enregistrements Homéopathiques sont effectifs en France depuis 1998 [cf. titre 1.1.3.1.]. Cette nouvelle procédure entraîne la suppression de commercialisation de médicaments homéopathiques, pour deux raisons :

- les laboratoires ne déposent pas de dossier en l'absence de documents justificatifs,
- ou le dossier n'est pas retenu à cause d'une bibliographie insuffisante ou en l'absence de preuves d'efficacité thérapeutique.

Il s'agit d'une minorité⁶ de médicaments, et ce sont ceux les moins prescrits. Pourtant, des homéopathes unicistes évoquent un appauvrissement de l'arsenal thérapeutique et regrettent une dépendance trop importante de leur prescription aux catalogues des laboratoires. Mais ce n'est pas l'avis majoritaire des unicistes, puisque de par leur méthode de prescription, ils prescrivent souvent des polychrestes⁷, dont le maintien sur le marché est assuré.

Malgré les inquiétudes précédemment détaillées, l'homéopathie demeure une médecine qui a son importance, en France et dans le Monde, et dont la réputation ne cesse de s'étendre, comme le démontrent des études récentes comme la dernière enquête IPSOS sur le sujet ou l'étude EPI3 menée ces dernières années. De plus, la discipline est aujourd'hui accréditée par les Enregistrements Homéopathiques, ce qui est maintenant expliqué.

⁶ Au total, 2% des médicaments homéopathiques ne seront pas présentés à l'Enregistrement Homéopathique chez Boiron [7].

⁷ Médicaments homéopathiques capables de provoquer sur un individu sain, et de guérir, chez un individu malade, de nombreux symptômes. Le spectre d'action est donc très étendu et la prescription est, par conséquent, courante [8]. On en dénombre une trentaine.

1.1.2. Une demande grandissante : présentation de l'enquête IPSOS [13]

1.1.2.1. Objectifs

En 2012, une enquête est réalisée par l'institut de sondage IPSOS à la demande des laboratoires Boiron. Elle s'intitule « les Français et l'homéopathie » et a plusieurs objectifs qui sont les suivants :

- connaître l'image de l'homéopathie en France,
- connaître les usages et les habitudes des Français concernant cette médication,
- évaluer le degré de confiance et/ou de préoccupation de la population vis à vis de l'homéopathie.

1.1.2.2. Méthodologie

L'étude compare les données recueillies avec les données des précédentes études réalisées en 2004 et en 2010. Elle a été effectuée en janvier 2012, par téléphone sur un échantillon national représentatif de 1005 Français adultes, dont le profil est détaillé dans la figure 1 ci-dessous.

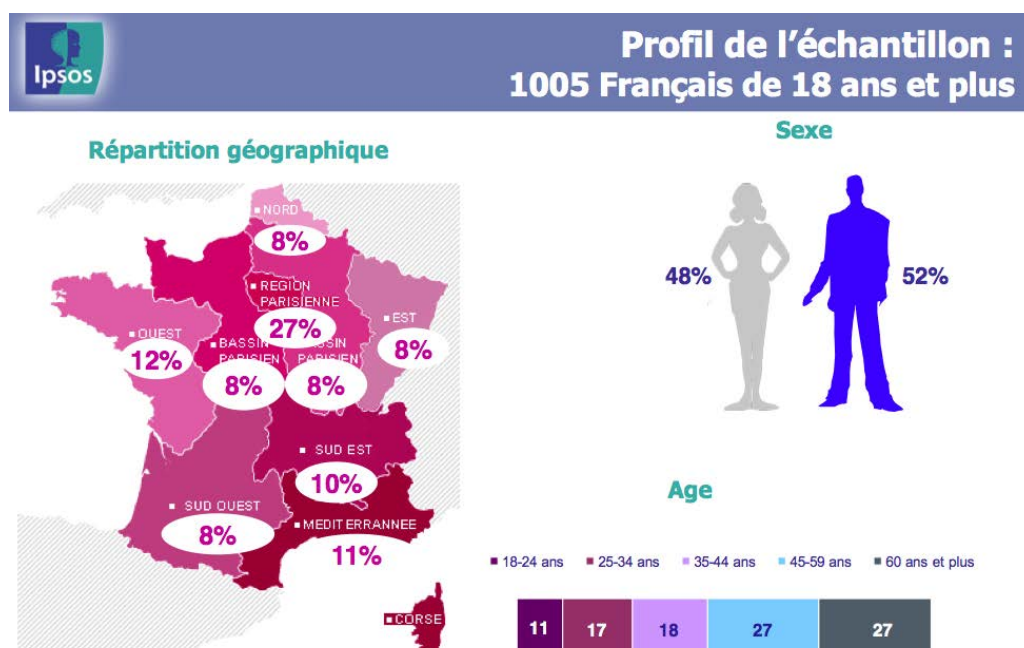


Figure 1. Profil de l'échantillon de l'enquête IPSOS

Les questions posées, en relation avec l'homéopathie, concernent les domaines suivants :

- la fréquence d'utilisation,
- les caractéristiques principalement appréciées pour les médicaments homéopathiques,
- l'estimation d'un développement possible dans le futur,
- la confiance et l'évolution de la confiance en l'homéopathie,
- les attentes.

1.1.2.3. Résultats

1.1.2.3.1. La fréquence d'utilisation

Plus de la moitié des Français, 56%, s'est déjà soignée par l'homéopathie. C'est une augmentation de 13 points par rapport à la précédente étude, en 2010. 36% sont des utilisateurs réguliers, ce qui correspond à une augmentation de 15 points par rapport à l'étude réalisée en 2004. La part de la population concernée est donc grandissante, par le nombre d'utilisateurs croissants mais également par la fréquence d'utilisation qui augmente.

1.1.2.3.2. Les caractères appréciables de l'homéopathie

Concernant les principales caractéristiques appréciées, 39% des patients se traitant par homéopathie déclarent qu'ils apprécient leur origine naturelle et donc leur plus grande innocuité. 19% de la population les utilisent pour leur efficacité. Ce sont ces 2 caractéristiques qui sont en tête du classement de la figure 2. Quant à la figure 3, elle compare les données recueillies pour l'allopathie, en bleu ; et pour l'homéopathie, en violet. L'efficacité obtient une note comparable pour les 2, ce qui est gage d'une crédibilité croissante.

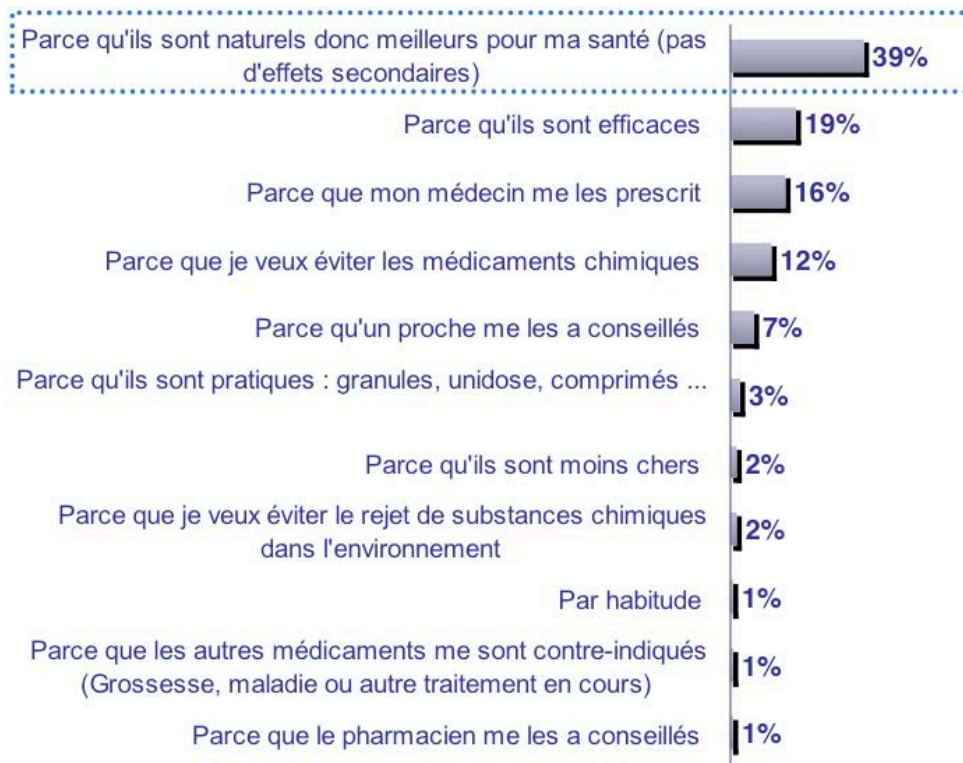


Figure 2. Caractéristiques principales appréciables de l'homéopathie (1)

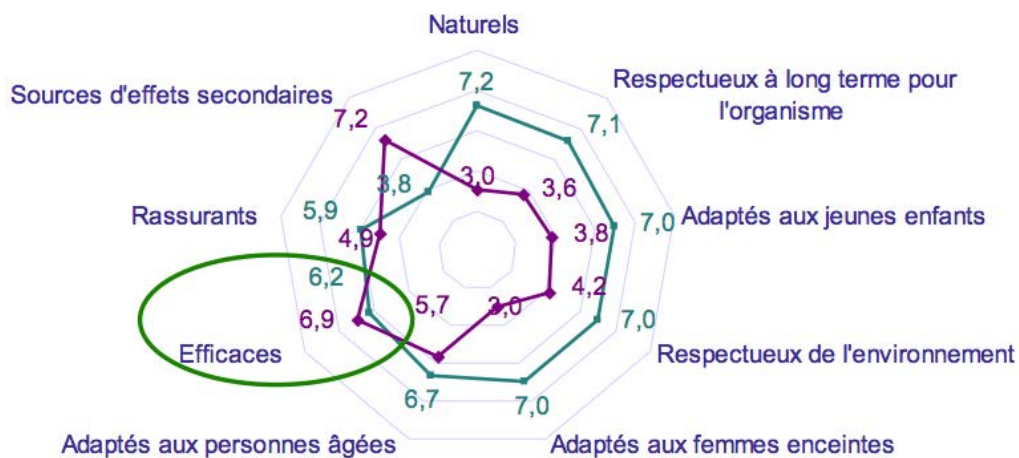


Figure 3. Caractéristiques principales appréciables de l'homéopathie (2)

1.1.2.3.3. L'estimation du développement de la discipline et la confiance

70% des Français pensent que le recours aux médicaments homéopathiques va se développer dans les 5 années à venir.

La figure 4 illustre le ressenti des personnes interrogées : en un an, la confiance s'est dégradée de 4% pour les médicaments homéopathiques, alors qu'elle s'est dégradée de 14% pour les antalgiques et de 24% pour les antibiotiques et les antidépresseurs. Elle s'est améliorée pour 18% des utilisateurs alors qu'elle ne s'est améliorée que de 6% pour les antalgiques et de 5% pour les antibiotiques et antidépresseurs. Globalement, les Français font donc de plus en plus confiance en l'homéopathie. Ils sont 77% à répondre lui faire confiance à un niveau équivalent à celui des antalgiques.

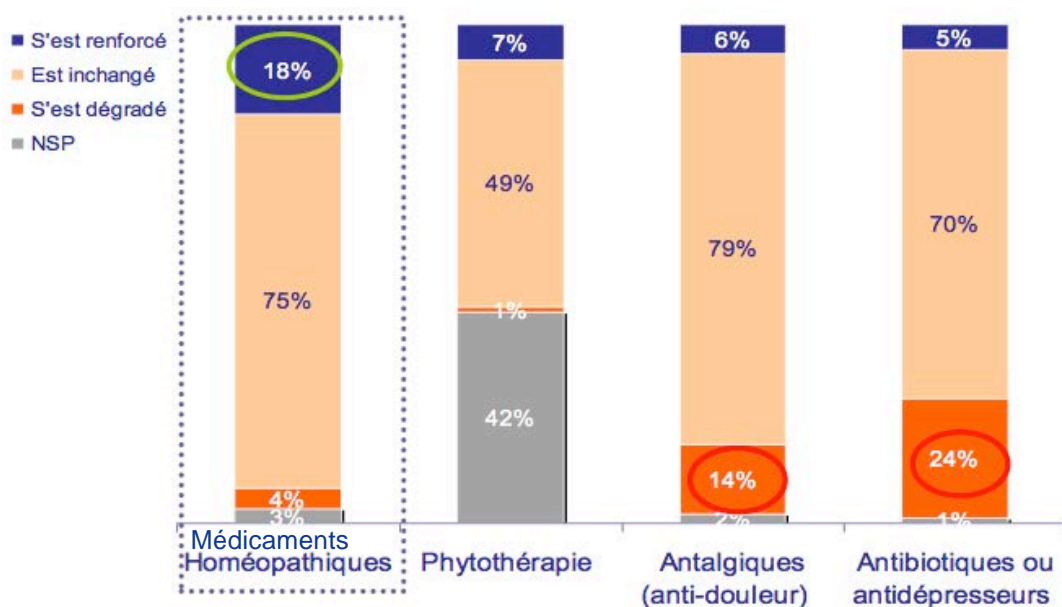


Figure 4. Sentiment de confiance vis à vis de l'homéopathie

1.1.2.3.4. Les attentes

Les attentes des utilisateurs sont grandes. Ils sont 83% à vouloir se voir proposer plus souvent des médicaments homéopathiques de la part des professionnels de santé et 90% à vouloir

s'adresser à plus de professionnels compétents. Enfin, 44% des français s'estiment mal informés sur l'homéopathie.

1.1.2.4. Conclusion de l'enquête

L'homéopathie a toute sa place aujourd'hui en France, de par l'importance de son utilisation mais également de par sa crédibilité grandissante. Les attentes sont grandes et le pharmacien peut être un professionnel de santé apte à y répondre.

1.1.3. Des démarches qui accréditent la discipline

1.1.3.1. Enregistrements homéopathiques (EH)

1.1.3.1.1. Définition

Aujourd'hui, le médicament homéopathique, comme tous les autres médicaments, doit passer par une révision du marché, afin d'être en conformité avec le système européen. Telle est la conséquence de la directive européenne 92/73/CEE, qui, une fois transposée en droit français par la loi n°92-43 du 18 janvier 1994 et par le décret n°98-52 du 28 janvier 1998 [14], oblige les industriels à fournir un dossier d'information pharmaceutique complet pour chaque médicament homéopathique commercialisé. Ce dossier est appelé enregistrement homéopathique et contient des informations relatives à l'efficacité, la sécurité et la qualité du médicament homéopathique.

1.1.3.1.2. Enregistrement homéopathique *versus* Autorisation de Mise sur le Marché (AMM) [9]

Le médicament homéopathique peut être soumis soit à une demande d'Enregistrement Homéopathique soit à une demande d'Autorisation de Mise sur le Marché, en fonction de sa nature :

- les spécialités pharmaceutiques appelées médicaments homéopathiques à nom de marque possèdent une indication thérapeutique, une posologie correspondante et renferment une notice. Elles sont donc soumises à l'AMM.
- les autres spécialités pharmaceutiques sont soumises à l'EH et possèdent les caractéristiques suivantes :
 - absence d'indication thérapeutique, de posologie et de notice,
 - dilutions à partir de la 2CH ou de la 4DH,
 - utilisation par voie orale ou par voie externe,
 - fabrication sur des sites autorisés.

1.1.3.1.3. Conséquences

Avec l'Enregistrement Homéopathique, c'est l'Europe entière qui reconnaît le statut de médicament aux souches homéopathiques. Celui-ci est une garantie de pérennité : on ne peut ainsi plus jamais remettre en cause la nature médicamenteuse ou non du produit. Ce statut préserve l'homéopathie de la vente hors du circuit officinal, et donc d'un éventuel mésusage.

1.1.3.2. Etude EPI3

1.1.3.2.1. Présentation du programme

EPI3 est une étude épidémiologique dont l'acronyme signifie Etude Pharmaco-épidémiologique de l'Impact en santé publique, sur 3 groupes de pathologies. Dans le domaine de l'homéopathie, c'est la plus grosse étude de ce type réalisée en France en médecine générale. Elle s'intéresse à l'utilisation des médicaments homéopathiques et à l'évaluation de leurs effets bénéfiques sur de grandes populations.

1.1.3.2.2. Objectifs

L'étude EPI3 a 2 objectifs. Le premier est d'évaluer la place de l'homéopathie en médecine générale. Le second est d'estimer l'intérêt en santé publique de la prise en charge thérapeutique par les médecins homéopathes français.

1.1.3.2.3. Méthodologie [15]

Cette étude a été réalisée en France, entre 2006 et 2010. Elle a été conduite par un organisme indépendant, LASER, et dirigée par un comité scientifique respectant les règles de bonnes conduites de l'European Network of Centres for Pharmacoepidemiology and Pharmacovigilance.

L'échantillon est constitué de 8 559 patients et 825 médecins généralistes :

- les médecins ont été sélectionnés au hasard dans toute la France et ont été divisés en 3 groupes :
 - les médecins généralistes prescrivant uniquement de l'allopathie (médecins traditionnels),
 - les médecins généralistes prescrivant de l'homéopathie de temps en temps, sans posséder de formation complémentaire en homéopathie (médecins mixtes),
 - les médecins généralistes titulaires d'un diplôme complémentaire en homéopathie (médecins homéopathes).
- les patients ont été recrutés par des enquêteurs indépendants, dans les salles d'attente.

L'enquête EPI3 limite la possibilité d'un biais de sélection des patients, et la participation des médecins généralistes permet une meilleure collecte des données médicales.

1.1.3.2.4. Résultats

A ce jour, plusieurs publications de l'étude, en relation avec l'intérêt de l'homéopathie, ont été publiées sur le site PubMed, qui est la base de données bibliographiques en ligne, dans le domaine des sciences biomédicales. Ce site est développé par le NCBI, *National Center for Biotechnology Information*, ce qui signifie Centre Américain des Informations de Biotechnologie.

Une des publications concerne la gestion des infections des voies respiratoires hautes par différentes pratiques médicales, y compris l'homéopathie ; ainsi que la consommation

d'antibiotiques dans les soins primaires. Les résultats sont présentés dans le tableau ci-dessous [16].

Tableau III : Comparaison des traitements prescrits, de la guérison et de l'apparition des infections potentiellement associées aux infections respiratoires hautes

Ratio	GP-CM	GP-Mx	GP-Ho
Antibiotique	1,00	1,07	0,43
Anti-inflammatoire / anti-pyrétique	1,00	1,23	0,54
Guérison	1,00	1,10	1,16
Co-infections	1,00	0,88	1,70

Le tableau III compare les données recueillies des patients consultant 3 médecins ayant des habitudes de prescription différentes, après le diagnostic d'une infection respiratoire haute : les patients qui ont consulté un médecin homéopathe (mentionné dans le tableau « GP-Ho ») ont eu une consommation moindre d'antibiotiques (ratio de 0,43), d'antipyrétiques et d'anti-inflammatoires (ratio de 0,54) par rapport à ceux qui ont consulté un médecin « traditionnel » (mentionné « GP-CM ») ou ceux qui ont consulté un médecin qui prescrit de l'homéopathie de temps en temps (mentionné « GP-Mx»). La guérison a été d'évolution similaire (ratio de 1,16), tandis que l'apparition de co-infections a été légèrement supérieure (ratio de 1,70) sans que celle-ci ne soit significative.

Une seconde publication évoque les troubles musculo-squelettiques (TMS) [17]. Les patients souffrant de TMS depuis plus de 12 semaines représentent une plus grande proportion de la patientèle des médecins homéopathes : 62,1% contre 48,6% de patients souffrant de TMS chroniques et consultant un médecin traditionnel. Ces patients traités par un homéopathe ont vu une amélioration clinique similaire - avec une consommation d'anti-inflammatoire

moindre (ratio de 0,54) - à ceux traités par anti-inflammatoires seuls, avec une absence d'effets indésirables de cette classe de médicaments, et aucune perte de chance thérapeutique.

1.1.3.2.5. Conclusion de l'étude EPI3 en regard de l'homéopathie

L'homéopathie a exercé un réel bénéfice en terme d'efficacité thérapeutique dans ces deux études, puisqu'elle a assuré une régression des symptômes parallèle à celle constatée par les traitements allopathiques, tout en permettant de diminuer voire d'éviter les médicaments allopathiques responsables d'effets indésirables, et sans entrainer aucune perte de chance.

En plus des études qui tendent à accréditer la discipline et des Enregistrements Homéopathiques qui pérennisent le médicament homéopathique, le pharmacien se voit confier un nouveau rôle par le Gouvernement depuis 2009, qui lui permet, s'il le souhaite, de développer et d'affirmer son rôle de conseil en homéopathie. Il s'agit de la loi HPST.

1.2. La loi HPST

1.2.1. Création de la loi

Le texte de loi HPST, pour Hôpital, Patient, Santé, Territoire, a été adopté le 21 juillet 2009 par l'Assemblée nationale et le 24 juin 2009 par le Sénat. Il est paru au Journal officiel le 22 juillet 2009 [18].

Plusieurs raisons ont conduit à la naissance de cette loi [19]:

- l'insuffisance de coordination entre l'hôpital et les services de soins locaux (généraliste, spécialiste, infirmier(e), pharmacien, etc.),
- les inégalités d'offre de soins liées au territoire et la désertification médicale de certaines zones,
- des dépenses de santé non correctement optimisées.

Ces faits ne favorisaient ni une prise en charge globale du patient ni une prise en charge égalitaire. Le projet de loi est donc né afin de moderniser le système de soins français et donc de le rendre plus performant.

1.2.2. Nouvelles missions du pharmacien d'officine [20]

Depuis la promulgation de la loi, le pharmacien d'officine, professionnel de santé, est tenu à de nouveaux rôles.

Aussi, l'article 38 du Titre II « Accès de tous à des soins de qualité » de la loi HSPT explique les huit nouvelles missions du pharmacien d'officine :

« Art. L. 5125-1-1 A. - Dans les conditions définies par le présent code, les pharmaciens d'officine :

- 1° contribuent aux soins de premier recours [...] ;
- 2° participent à la coopération entre professionnels de santé ;
- 3° participent à la mission de service public de la permanence des soins ;
- 4° concourent aux actions de veille et de protection sanitaire organisées par les autorités de santé ;
- 5° peuvent participer à l'éducation thérapeutique et aux actions d'accompagnement de patients [...] ;
- 6° peuvent assurer la fonction de pharmacien référent pour un établissement [...] qui ne dispose pas de pharmacie à usage intérieur ou qui n'est pas membre d'un groupement de coopération sanitaire gérant une pharmacie à usage intérieur ;
- 7° peuvent [...] être désignés comme correspondants au sein de l'équipe de soins par le patient. A ce titre, ils peuvent, à la demande du médecin ou avec son accord, renouveler périodiquement des traitements chroniques, ajuster, au besoin, leur posologie et effectuer des bilans de médicaments destinés à en optimiser les effets ;
- 8° peuvent proposer des conseils et prestations destinés à favoriser l'amélioration ou le maintien de l'état de santé des personnes. »

Trois missions en particulier intéressent la prise en charge homéopathique du voyageur ; la contribution aux soins de premier recours, l'éducation thérapeutique du patient et les conseils destinés à favoriser l'amélioration ou le maintien de l'état de santé des personnes.

1.2.2.1. Mission n° 1 : la contribution aux soins de premier recours

D'après l'article L.1411-1-1 du Code de la Santé Publique, les soins de premier recours comprennent :

- « la prévention, le dépistage, le diagnostic, le traitement et le suivi⁹ des patients,
- la dispensation et l'administration des médicaments, produits et dispositifs médicaux, ainsi que le conseil pharmaceutique associé,
- l'orientation dans le système de soins et le secteur médico-social,
- l'éducation pour la santé. »

1.2.2.1.1. Prévention

L'élaboration d'une trousse de voyage homéopathique peut être une mesure de prévention face aux risques auxquels s'expose le voyageur. En le conseillant en homéopathie, le pharmacien peut par exemple agir sur la prévention du mal des transports, prévenir les courbatures avant une activité physique inhabituelle ou empêcher une éventuelle infection par des mesures de sensibilisation et de prévention.

1.2.2.1.2. Traitement et suivi

Par ailleurs, il peut traiter et assurer le suivi de certains voyageurs victimes de coups, bosses ou hématomes, ou encore souffrant d'un coup de soleil léger. Il s'agit bien là de soins de premier recours.

1.2.2.1.3. Dispensation et administration

Par ces soins prodigués, il peut donc être amené à dispenser des médicaments homéopathiques ou à les administrer, en appliquant, par exemple, un gel à base d'*Arnica montana* sur un hématome ou une pommade au *Calendula* sur une plaie légère.

⁹ Suivi : entretien d'accompagnement des patients, qui s'inscrit dans le temps. L'objectif est de promouvoir l'observance et de motiver le patient [20].

1.2.2.1.4. Education pour la santé

L'éducation pour la santé est une action de prévention primaire¹⁰, puisqu'elle se situe en amont de la maladie. Elle regroupe des conseils de comportements qui contribuent à une bonne santé et à un mode de vie sain. Elle a également sa place dans les conseils aux voyageurs, par exemple dans les conseils de lutte contre la constipation et dans ceux destinés à éviter les expositions au soleil trop répétées.

1.2.2.2. Mission n° 5 : l'éducation thérapeutique au patient (ETP)

D'après l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), l'éducation thérapeutique « vise à aider les patients à acquérir ou maintenir les compétences dont ils ont besoin pour gérer au mieux leur vie avec une maladie chronique. Elle comprend des activités organisées » [21].

Actuellement, deux programmes d'ETP sont concrétisés en France dans les pharmacies d'officine. L'un traite des Antagonistes de la Vitamine K (AVK), le second concerne le diabète. Ils consistent en des entretiens de 20 à 45 minutes suivant le nombre de séances prévues, où le pharmacien fait le point sur la compréhension de la maladie par le patient, la connaissance et la maîtrise du traitement ainsi que sur les conseils hygiéno-diététiques.

Dans ce contexte d'accompagnement thérapeutique du patient, il est justifié d'envisager un enrichissement des conseils aux voyageurs par des entretiens dédiés à cela, tout en restant dans le domaine du conseil.

1.2.2.3. Mission n° 8 : les conseils destinés à favoriser l'amélioration ou le maintien de l'état de santé des personnes

La mission n° 8 insiste à nouveau sur les conseils, rôle clef du pharmacien. Ce rôle est particulièrement vrai lorsque le voyageur se rend à l'officine dans l'objectif de prévoir son

¹⁰ La prévention primaire a pour objectif de diminuer l'apparition des maladies.

séjour et qu'il souhaite recevoir tous les conseils qui permettront de maintenir son état de santé ou de l'améliorer si besoin. Cette mission répond donc entièrement à la demande.

1.2.2.4. Conseil aux voyageurs et missions du pharmacien

Face à un voyageur désireux de prévoir les éventuels médicaments homéopathiques auxquels il pourrait avoir recours, le pharmacien se doit donc d'informer le patient sur les mesures de prévention, les conseils hygiéno-diététiques ainsi que sur les médicaments associés.

Dans le cas d'une pathologie avérée, il doit pratiquer les premiers soins s'il y a lieu, et indiquer quels médicaments homéopathiques sont préconisés en précisant la dilution, la posologie, les mesures hygiéno-diététiques associées ainsi que les facteurs de risque ou les signes d'aggravation qui nécessitent une consultation médicale.

Ces soins, inscrits dans la loi HPST, sont désormais devenus obligatoires pour le pharmacien et son devoir de conseil est reconnu et encouragé.

1.3. L'homéopathie : une place de choix dans l'arsenal thérapeutique du pharmacien

Le pharmacien peut avoir recours à l'homéopathie dans de nombreux cas ; pour son efficacité, sa praticité ou pour son absence d'effets indésirables par exemple. Deux cas se présentent à lui pour qu'il délivre de l'homéopathie de sa propre volonté :

- le patient vient à l'officine en demandant un conseil, sans prescription médicale. Le pharmacien peut alors conseiller de l'homéopathie après s'être assuré de l'absence de facteurs de gravité qui nécessitent une consultation médicale.
- le patient présente une ordonnance sur laquelle un médicament allopathique est en rupture de stock ou possède des effets indésirables incompatibles avec son profil physiopathologique. Dans ce cas, le pharmacien peut suggérer au médecin de le remplacer par de l'homéopathie, mais cela nécessite son accord préalable.

1.3.1. Praticité

1.3.1.1. Praticité d'approvisionnement

Dans un premier temps, l'homéopathie peut être une alternative lorsque les médicaments demandés par le voyageur ne sont plus disponibles.

1.3.1.1.1. Exemple de la métopimazine

C'est le cas, par exemple, de la métopimazine disponible sans prescription médicale (Vogalib®) qui a été manquante pendant plusieurs mois. Il n'existe que peu d'autres molécules qui peuvent être dispensées sans ordonnance. Lorsqu'elle est prescrite sur une ordonnance (Vogalène® lyophilisat oral, comprimés, gouttes buvables), la métopimazine offre également peu d'alternatives de remplacement.

C'est dans ce contexte que l'homéopathie offre une alternative intéressante, indépendamment du profil physiopathologique du patient. En effet, des médicaments homéopathiques de nature variée, avec un choix de dilution important, offrent une thérapie personnalisée et adaptée à chaque patient, selon la cause et le contexte de ses nausées et vomissements.

Le pharmacien doit cependant veiller à la diminution des symptômes. Si ce n'est pas le cas mais que le patient est tout de même observant, il se doit de reconsidérer le traitement homéopathique et/ou de conseiller une consultation médicale.

1.3.1.1.2. Exemple de la quinine

Les spécialités renfermant de la quinine (Hexaquine® et Okimus®) sont également manquantes depuis plusieurs mois. Elles présentent peu d'alternative allopathique et le pharmacien peut alors conseiller de l'homéopathie, en proposant au patient le médicament *Cuprum metallicum* par exemple.

1.3.1.2. Praticité du conditionnement et des modalités de conservation

La praticité du conditionnement est souvent évoquée par les utilisateurs dans les sondages réalisés [cf. titre 1.1.2.3.2.]. En ce qui concerne les tubes granules et les tubes doses, conditionnement homéopathique le plus représenté, ils offrent de nombreux avantages pour les voyageurs. En effet, le cylindre en plastique est de petite taille et a un poids léger. De plus, l'absence de conditions de conservation particulières [cf. titre 1.3.4.2.] permet au voyageur d'emporter son traitement partout avec lui ; ce qui, en plus, permet une meilleure observance.

1.3.1.3. Médicament économique

Le conditionnement homéopathique le plus souvent prescrit et le plus souvent délivré en pharmacie est le tube granules. Or, celui-ci coûte généralement 2,08 Euros. Il dure environ 5 jours pour une posologie de 5 granules 3 fois par jour. Le médicament homéopathique reste donc très compétitif.

1.3.2. Gestion des effets indésirables

Les médicaments homéopathiques contiennent une quantité infinitésimale de substance active, ce qui explique l'absence d'effets indésirables. C'est pour cette raison, entre autres, que plusieurs situations peuvent conduire au choix de l'homéopathie.

1.3.2.1. Des traitements de pathologies lourdes

1.3.2.1.1. Le Plan Cancer 3

Aujourd'hui, la première cause de décès en France est le cancer¹¹ [22]. En conséquence, celui-ci est devenu une priorité du gouvernement en terme de maladie à combattre. Le 3^{ème} Plan Cancer [25], qui couvre les périodes 2014 à 2019 réaffirme l'importance de la qualité de prise en charge par les soins de support :

¹¹ En 2008, 157 800 des 530 600 décès étaient dus au cancer.

- l'objectif n° 7 est d' « assurer des prises en charge globales et personnalisées », en améliorant « la qualité de vie par l'accès aux soins de support »,
- l'objectif n° 8 est de « réduire les risques de séquelles et de second cancer », en systématisant « la prévention et la prise en charge des séquelles » et en généralisant « une démarche de prévention » après le diagnostic.

1.3.2.1.2. Soins de support [23]

Ainsi, les soins de support représentent-ils une part grandissante des activités du pharmacien d'officine. Ces soins consistent :

- en l'accompagnement du traitement contre le cancer : amélioration du confort digestif, renforcement du système immunitaire, préparation à une intervention chirurgicale, gestion du stress, etc.
- en la prévention et/ou le traitement des effets indésirables des traitements de chirurgie, de chimiothérapie et de radiothérapie : nausées, vomissements, troubles cutanéo-muqueux, constipation, diarrhées, etc.

En accord avec le médecin, le pharmacien peut conseiller l'homéopathie comme complément des soins de support. Comme le résume le Docteur Jean-Lionel Bagot, médecin homéopathe à Strasbourg et en soins de support, « si l'homéopathie n'est pas un traitement du cancer, elle peut soutenir et améliorer l'état général pendant les traitements tout en diminuant les effets secondaires. » [24]. Un exemple de protocole homéopathique préconisé dans les soins de support est présenté ci-dessous, dans le tableau IV [27].

Tableau IV : Protocole homéopathique de préparation à une intervention chirurgicale sur le sein

ARNICA 7CH	<i>une dose de suite après l'opération</i>
CHINA 7CH	<i>une dose 2 heures après</i>
OPIUM 7CH	<i>une dose 2 heures après</i>
	<i>Idem le tout en 9CH le deuxième jour et en 15CH le troisième jour.</i>
STAPHYSAGRIA 9CH	<i>une dose le quatrième jour.</i>
BELLIS PERENNIS 4CH	<i>2x3 granules/j.,</i>
CONIUM MACULATUM 7CH	<i>2x3 granules/j.,</i>
LEDUM PALUSTRE 7CH	<i>2x3 granules/j. pendant 4 à 5 jours.</i>
NUX VOMICA 15CH	<i>une dose à la sortie de l'hôpital.</i>

1.3.2.2. Traitements médicamenteux

Les médicaments allopathiques sont souvent responsables d'effets secondaires. C'est le cas de nombreux médicaments couramment utilisés chez les voyageurs.

1.3.2.2.1. Cas des antiémétiques

La domperidone (Motilium®, Peridys®), antagoniste dopaminergique à propriété antiémétique, entraînent des risques de troubles cardiaques se manifestant notamment par des torsades de pointe. Voici les dernières recommandations de septembre 2014 du Comité pour l'Evaluation des Risques en matière de Pharmacovigilance (PRAC) [28] :

- restreindre son utilisation au seul « soulagement des symptômes de type nausées et vomissements »,
- limiter la posologie maximale quotidienne à 30 mg chez l'adulte, et à 0,75 mg/kg chez les enfants de moins de 12 ans ou de moins de 35 kg,
- traiter pendant une durée maximale de 7 jours.

Le métoclopramide (Primperan®) est également un antagoniste dopaminergique à action antiémétique. Il possède des effets indésirables neurologiques et cardiovasculaires importants, pouvant se manifester notamment par des symptômes extrapyramidaux aigus et des dyskinésies tardives irréversibles. L'Agence Nationale de Sécurité du Médicament (ANSM) a donc réévalué son rapport bénéfice/risque et a restreint les conditions d'utilisation [29]:

- la dose journalière maximale est de 0,5 mg/kg,
- la durée maximale de traitement recommandée est de 5 jours.

La diphenhydramine (Nautamine®) et la dimenhydrinate (Nausicalm®, Mercalm®) sont disponibles sans prescription médicale. Ce sont des anticholinergiques, ce qui explique leurs importants effets secondaires (sédation, hypotension orthostatique, tachycardie, rétention urinaire, augmentation de la pression intra-oculaire, etc.). Elles sont donc contre-indiquées chez les patients souffrant de troubles uréthro-prostatiques ou de glaucome à angle fermé [30].

Le recours à l'homéopathie des cas de nausées/vomissements chez des patients fragiles peut donc être intéressant, afin de pallier aux médicaments non disponibles et à ceux ayant des précautions d'emploi importantes.

1.3.2.2.2. Cas des benzodiazépines

Les benzodiazépines sont utilisées en médecine pour leurs 4 effets thérapeutiques : hypnotiques, anxiolytiques, myorelaxants et anticonvulsivants. Leur prescription est, de ce fait, largement répandue. Cependant, le risque d'accoutumance est réel. L'homéopathie peut être une alternative si l'on veut éviter ce risque.

1.3.2.2.3. Cas des médicaments photosensibilisants

De nombreux médicaments présentent des risques de photosensibilisation, comme l'illustre le tableau V ci-dessous.

Tableau V : Médicaments à risque de photosensibilisation [31]

Classe thérapeutique	Molécules
Voie locale	
Antiseptiques et anesthésiques	Triclosan, éosine, benzocaïne
Anti-acnéiques	Isotrétinoïne, peroxyde de benzoyle, trétinoïne
AINS	Kétoprofène, piroxicam
Voie générale	
Antibiotiques	Cyclines, quinolones, sulfamides
Antigonfiques	Griséofulvine
Antituberculeux	Isoniazide
AINS	Kétoprofène, piroxicam, acide tiaprofénique, diclofénac, ibuprofène
Anti-acnéiques	Isotrétinoïne
Neuroleptiques	Chlorpromazine, carbamazépine
Médicaments utilisés en cardiologie	Amiodarone, furosémide, hydrochlorothiazide
Antihistaminiques	Prométhazine, diphenhydramine

D'après ce tableau, on retient que beaucoup d'anti-inflammatoires (ibuprofène, piroxicam, diclofénac, kétoprofène, etc.) et d'antihistaminiques (prométhazine, diphenhydramine) sont photosensibilisants et que le pharmacien peut avoir recours à l'homéopathie quand les expositions au soleil ne peuvent ou ne veulent être évitées. Par exemple, dans le cas d'un voyageur qui vient à la pharmacie en demandant une crème ou une pommade antalgique pour un traumatisme bénin, il peut proposer de l'homéopathie à la place d'anti-inflammatoires locaux photosensibilisants qu'il est donc plus aisé d'utiliser lors de vacances au soleil.

1.3.3. Alternative pour les profils physiopathologiques spécifiques

1.3.3.1. Nourrissons et enfants

Le métabolisme des nourrissons et des enfants est différent de celui des adultes, ce qui en fait des patients fragiles. Aussi, beaucoup de médicaments ne leur sont pas destinés : absence d'études scientifiques, médicament différemment métabolisé, forme galénique incompatible, présence d'alcool, etc. L'homéopathie peut être une solution adaptée.

Par exemple, les fluidifiants bronchiques sont désormais interdits chez les nourrissons, à cause des risques d'étouffements. L'allopathie ne propose donc que peu de traitements face à une toux grasse chez un nourrisson. Le Docteur M. TETAU, médecin à Paris propose l'*Ipeca* composé, inscrit à la Pharmacopée française, en granules à dissoudre dans un fond de verre d'eau [32] qui est composée des médicaments suivants :

- *Ipeca* et *Antimonium tartaricum* : muco-régulateurs,
- *Drosera rotundifolia* et *Bryonia alba* : antitussifs,
- *Pulsatilla nigricans* et *Phellandrum* : expectorants,
- *Ferrum phosphoricum*, *Antimonium crudum*, *Sulfur aureum* et *Phellandrum* : anti-inflammatoires.

La posologie proposée est de 5 granules 3 fois par jour.

1.3.3.2. Femmes enceintes et allaitantes

De nombreux médicaments allopathiques sont déconseillés ou contre-indiqués pendant la grossesse et l'allaitement. Une prise en charge par l'homéopathie peut être envisagée.

Voici, par exemple, un protocole homéopathique de préparation à l'accouchement [33] :

- *Gelsemium sempervirens* : 30CH 1 dose avant le départ à la maternité,
- *Actea racemosa* 9CH et *Caulophyllum thalictroides* 9CH : 5 granules de chaque en alternance toutes les 30 minutes,
- *Arnica montana* 9CH : 5 granules 3 fois par jour après un traumatisme obstétrical,
- *China rubra* 9CH : 5 granules 2 fois par jour, 15 jours, en cas d'asthénie, d'hypotension ou de grandes pertes liquidiennes,
- *Staphysagria* 9CH : 5 granules toutes les 2 heures pendant 5 jours, après une épisiotomie douloureuse,
- *Natrum sulfuricum* 15CH : 5 granules 2 à 3 fois par jour en cas de céphalées dues à la péridurale.

1.3.3.3. Sujets âgés, polymédicamentés et polypathologiques

En médecine, un patient est considéré comme étant âgé à partir de l'âge de 75 ans ou à partir de l'âge de 65 ans en étant polypathologiques [34]. La fréquence des hospitalisations causées par un effet indésirable médicamenteux est de 5 % pour une population générale contre 10 % après 65 ans et 24 % à 80 ans. Chez ces patients âgés, plusieurs causes expliquent l'augmentation de la survenue d'effets indésirables, notamment :

- le vieillissement des organes, qui modifie la pharmacologie des médicaments,
- l'augmentation des pathologies avec l'âge, qui peut entraîner une polymédication potentiellement iatrogène.

Le pharmacien a donc plus de difficultés à conseiller le patient âgé en allopathie et l'homéopathie peut alors être un recours.

1.3.4. Modalités de conservation des granules et des globules

1.3.4.1. Rappels de fabrication

1.3.4.1.1. Origines des matières premières [35]

Les matières premières qui composent le médicament homéopathique ont plusieurs origines différentes :

- une origine naturelle :
 - végétale : la plante est utilisée entière ou en parties. En voici quelques exemples : l'oignon pour *Allium cepa*, l'écorce de quinquina pour *China rubra*, le marronnier d'Inde pour *Aesculus hippocastanum*, la plante fraîche de tabac pour *Tabacum*,
 - animale : l'abeille entière pour *Apis mellifica*, des venins de serpent pour *Vipera redi* ou *Lachesis mutus*, l'encre de seiche pour *Sepia officinalis*,
 - minérale : le soufre pour *Sulfur*, le sulfate de sodium pour *Natrum sulfuricum*, le phosphate de magnésium pour *Magnesia phosphorica*,
- une origine non naturelle : les souches biothérapeutiques, comme, par exemple, la sérosité d'une vésicule de gale pour *Psorinum*, le pus gonococcique de malade pour *Medorrhinium*, la tuberculine brute de Koch pour *Tuberculinum*.

1.3.4.1.2. Etapes de fabrication [3, 9]

Les matières premières solubles (d'origine végétale et animale le plus souvent) subissent une étape de macération avec de l'alcool à des degrés variables. Le produit qui en ressort est appelé teinture-mère. Les matières premières non solubles (principalement d'origine minérale) sont soumises à une étape de trituration dans du lactose. Ensuite, des étapes de dilutions et de dynamisation successives ont lieu, selon 2 méthodes différentes.

1.3.4.1.2.1. Dilutions hahnemanniennes

La méthode hahnemannienne est définie dans la Pharmacopée française depuis 1965 ainsi que dans la Pharmacopée européenne. 1 partie de la teinture-mère est prélevée et mélangée à 9 ou 99 parties de solvant qui est soit de l'alcool à un titre défini soit de l'eau purifiée. Le tout est dynamisé, c'est-à-dire agité d'une façon standardisée et spécifique à l'homéopathie jusqu'à obtenir une solution homogène. La dilution obtenue est appelée première dilution hahnemannienne :

- s'il s'agit d'une partie de teinture-mère dans 9 parties d'alcool, on parle de dilution décimale, soit la 1DH,
- s'il s'agit d'une partie de teinture-mère dans 99 parties d'alcool, on parle de dilution centésimale, soit la 1CH.

L'opération est répétée jusqu'à la dilution souhaitée. La dilution maximale autorisée est la trentième dilution centésimale hahnemannienne, soit la 30CH.

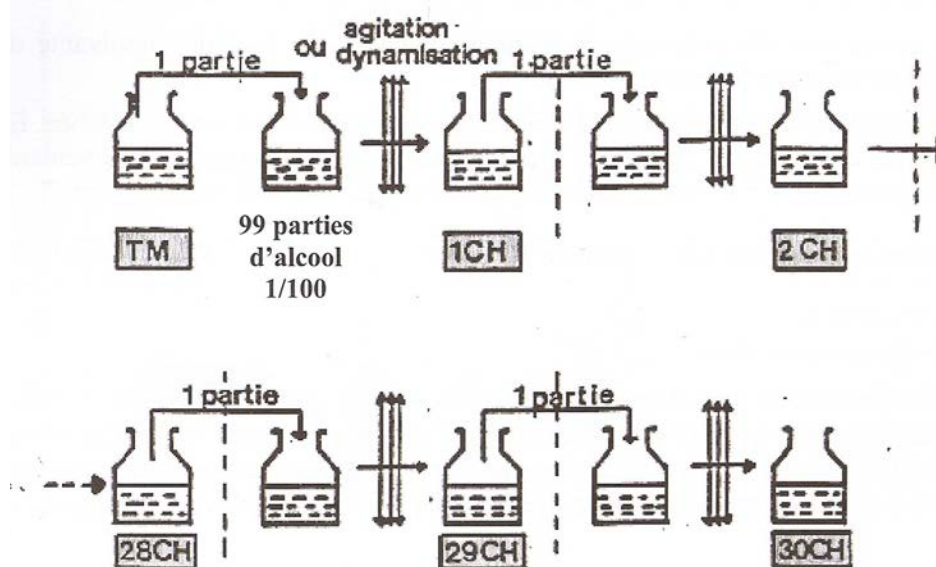


Figure 5 : Schéma du principe de la dilution hahnemannienne

1.3.4.1.2.2. Dilutions korsakoviennes

Cette méthode utilise un flacon unique. On considère qu'en vidant totalement un flacon de teinture-mère, 1% de celle-ci reste présente sur les parois. Le flacon est alors rempli avec 99 parties de solvant, puis est dynamisé. On obtient ainsi la première dilution korsakovienne, soit la 1K.

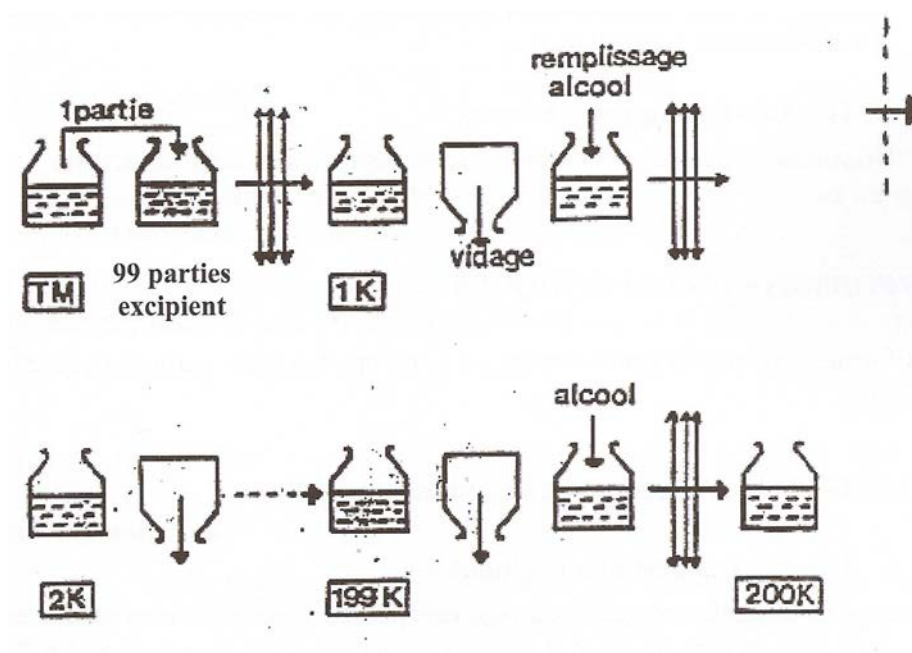


Figure 6 : Schéma du principe de la dilution korsakovienne

Les dilutions korsakoviennes les plus souvent délivrées sont les dilutions 6K, 12K, 30K, 200K, 1000K, 10 000K, 50 000K et 100 000K. Or, un cycle de dilution dure environ 20 secondes (chez le laboratoire Boiron), soit :

- environ 1h06min de temps de fabrication pour une préparation de 200K,
- environ 5h30min de temps de fabrication pour une préparation de 1000K,
- plus de 23 jours de temps de fabrication pour une fabrication de 100 000K.

Aucune dilution korsakovienne n'est prise en charge par la Sécurité sociale. L'intérêt de cette méthode est que le médicament homéopathique contient plusieurs dilutions.

1.3.4.1.2.3. Imprégnation des granules et des globules

L'imprégnation est l'étape qui consiste à réunir la préparation diluée infinitésimalement à un support neutre qui est soit un granule soit un globule, formé par agglomération de saccharose et de lactose, par enrobage :

- un granule pèse environ 50 mg,
- un globule pèse environ 4 mg.

1.3.4.2. Conservation

Quelle que soit la forme galénique, le médicament homéopathique suit les mêmes règles de conservation que le médicament allopathique. Il se conserve hors de portée et hors de vue des enfants et ne doit pas être utilisé après la date de péremption figurant sur le conditionnement.

Concernant les granules et les globules :

- les granules et les globules Lehning, commercialisées par Rocal, n'ont pas de conditions particulières de conservation et ont une durée de conservation de 5 ans. Cependant, les études de stabilité réalisées ont été faites selon les conditions requises pour une mise sur le marché en France et n'ont pas été conduites dans des conditions d'humidité extrême comme cela peut être demandé par certaines Autorités de Santé en fonction des zones climatiques,
- quant au laboratoire Boiron, qui possède 3 filiales aux Caraïbes, à la Réunion et en Polynésie, il n'a jamais observé de dégradations liées au climat chaud et/ou humide de ces régions. Bien qu'aucune étude de stabilité en milieu tropical n'ait été réalisée, la stabilité y est confirmée a posteriori.

1.4. Conclusion sur la place de l'homéopathie aujourd'hui en France

Ainsi donc, l'homéopathie tient-elle une place grandissante en France et partout ailleurs, comme en témoignent les études récentes menées par l'institut Ipsos et l'organisme Laser. Elle gagne en crédibilité et se pérennise, de par les Enregistrements Homéopathiques qui valident leur véritable fonction de médicament.

Grâce à la loi HPST en 2009, le pharmacien devient un acteur clef du système de santé de notre pays et l'homéopathie est une discipline qui lui permet, s'il le souhaite, d'affirmer son rôle d'écoute et de conseil auprès d'une patientèle dans l'attente d'être toujours mieux informée. Sa praticité, son innocuité et son adaptabilité à tout type de patient, permettent à l'homéopathie de soigner chacun d'une façon personnalisée et adaptée, ce qu'attendent de plus en plus les Français.

Dans ce contexte, il est intéressant de se focaliser dans les chapitres suivants, sur les conseils aux voyageurs en homéopathie, qu'il s'agisse de prévention, de traitement ou de suivi, d'administration et de conseils hygiéno-diététiques associés.

Chapitre 2

Evaluation des besoins du voyageur en homéopathie

2. Evaluation des besoins du voyageur en homéopathie

2.1. Intérêt et objectifs de l'enquête

La préparation d'un séjour est souvent l'occasion pour le voyageur de venir à la pharmacie faire le point sur les médicaments dont il pourrait avoir besoin. Etant donné le contexte, il se peut que le voyageur soit en demande de médicaments pratiques à emporter, adaptés à toute sa famille, ou sans risque d'effets indésirables difficiles à gérer lors du séjour. Le pharmacien peut facilement se trouver désarçonné s'il ne fait pas le point avec le patient sur ses attentes et sur ses besoins. C'est donc ici tout l'intérêt d'avoir proposé un questionnaire aux patients.

L'objectif est double :

- connaître les principales pathologies du voyageur auxquelles sont fréquemment associées des demandes de traitement ne nécessitant pas de consultation médicale,
- pouvoir y associer les médicaments homéopathiques répondant aux demandes du plus grand nombre.

La finalité est de proposer une trousse à pharmacie homéopathique type.

2.2. Méthodes d'analyse

L'enquête a été effectuée entre février et septembre 2014 auprès de 103 voyageurs, dans 2 pharmacies de Lorraine. Les personnes interrogées ont eu à leur disposition un questionnaire, rempli d'une façon anonyme.

2.2.1. Méthode de recrutement des personnes interrogées

L'enquête a été réalisée au moyen d'un questionnaire proposé à l'officine. Tout patient partant en vacances sous peu de temps et/ou en demande de médicaments en prévention ou en traitement de pathologies susceptibles de survenir dans ce contexte, a été invité à y répondre.

Leurs opinions, connues ou non, sur l'homéopathie, n'ont pas eu d'influence sur le fait de participer à l'enquête.

2.2.2. Description des sites d'études

Les deux pharmacies ayant participé à l'étude se situent en Lorraine, la première en Moselle, la seconde en Meurthe-et-Moselle.

2.2.2.1. La Pharmacie du Cygne

La première pharmacie est la Pharmacie du Cygne à Sarreguemines en Moselle (57). Cette ville est peuplée d'environ 23 000 habitants et est le chef-lieu de son canton. Elle est très marquée par la culture allemande, par son passé historique. La demande en homéopathie y est donc importante, cette médecine étant très pratiquée en Allemagne, où Samuel Hahnemann, le père fondateur, est né [36].

2.2.2.2. La Pharmacie de la Poste

La seconde pharmacie est la Pharmacie de la Poste, à Laxou (54). Cette commune, voisine de la ville de Nancy, en Meurthe-et-Moselle, compte environ 15 000 habitants. La patientèle compte surtout des habitués et est plutôt aisée. La pharmacie est amenée à conseiller et à délivrer beaucoup d'homéopathie : deux médecins homéopathes exercent dans le quartier et la demande de la patientèle est importante.

2.2.3. Présentation du questionnaire

Le questionnaire qui a été établi en vue d'élaborer la trousse de pharmacie homéopathique type est présenté ci-dessous. Il permet d'en apprendre plus sur le patient « type » (âge, sexe, contexte du voyage) et de connaître la nature de ses besoins en fonction de ses attentes.

Questionnaire de prise en charge homéopathique du voyageur à l'officine

Age :

Sexe :

1. Les voyages

11. Prochainement, vous allez partir en vacances :

- Seul(e)
- Avec votre conjoint
- Avec vos enfants
- Avec des amis
- Avec des animaux
- Autre

12. Pour vous, quels sont les principaux désagréments susceptibles de vous arriver en vacances (y compris pendant le voyage) ?

-
-
-
-
-

2. L'homéopathie

21. Connaissez-vous l'homéopathie ?

- Oui
- Non

22. Si oui, à quelle fréquence l'utilisez-vous ?

- Rarement - moins d'une fois par an
- De temps en temps - 2 à 3 fois par an
- Souvent - une fois par mois ou plus

23. Avez-vous déjà emporté ou souhaiteriez-vous que le pharmacien vous conseille des médicaments homéopathiques pour les vacances ?

- Oui, j'en ai déjà emporté
- Non, je n'en ai jamais emporté

- Oui, j'aimerais m'en voir conseiller. Pourquoi ?
- Non, je n'aimerais pas m'en voir conseiller. Pourquoi ?

24. Si oui, pour quels désagréments avez-vous déjà emporté ou souhaiteriez-vous emporter des médicaments homéopathiques ?

- Troubles ORL

- Angine
- Aphonie, enrouement
- Conjonctivite
- Coryza, toux
- Otites

- Troubles digestifs

- Intoxication alimentaire, allergie alimentaire
- Indigestion
- Diarrhées, turista
- Nausées, vomissements

- Traumatologie

- Coups, bosses, hématomes
- Entorse, claquage
- Coupure
- Saignement de nez

- Troubles dermatologiques

- Boutons de chaleur
- Brûlures
- Allergies cutanées
- Coups de soleil, insolation

- Insuffisance veineuse

- Insuffisance veineuse légère
- Hémorroïdes

- Autres

- Dengue, chikungunya, paludisme
- Fièvre, maux de tête
- Constipation
- Piqûres d'insectes
- Trac, stress, anxiété
- Pleurs nocturnes de l'enfant
- Cystite, mycose
- Troubles du sommeil

- Autres : préciser :

2.3. Présentation des résultats

Entre février et septembre 2014, 103 voyageurs ont répondu à l'enquête. Voici les résultats qui sont apparus.

2.3.1. Profil des sondés

2.3.1.1. Age

Le tableau VI et la figure 7 ci-dessous exposent les données relatives à l'âge des personnes interrogées, ainsi que leur répartition.

Tableau VI : Résultats sur l'âge des sondés

Tranche d'âge	Nombre de sondés	Proportion
< 30 ans	24	23,3%
30-39 ans	25	24,3%
40-49 ans	22	21,4%
50-59 ans	20	19,4%
60-69 ans	10	9,7%
≥ 70 ans	2	1,9%
Total	103	100,0%

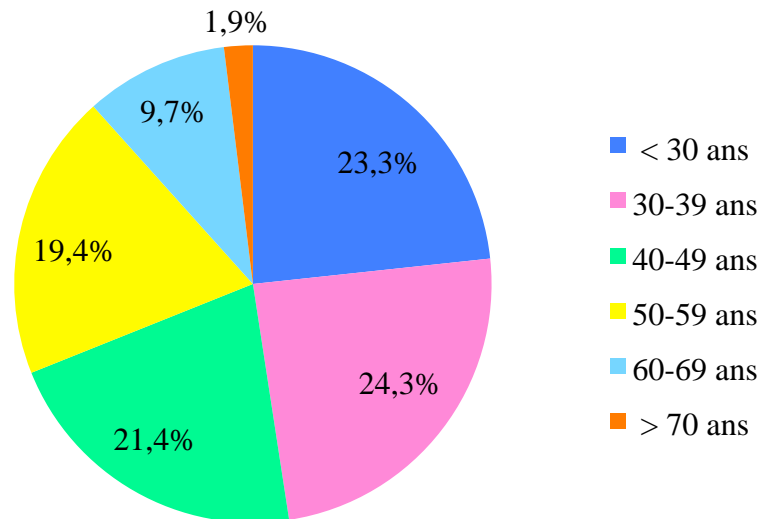


Figure 7 : Répartition de l'âge des sondés

On constate que les tranches d'âge les plus représentées sont les plus jeunes : les tranches d'âge « moins de 30 ans » et « 30-40 ans » représentent quasiment la moitié de l'échantillon (47,6%) et près de 70% des personnes interrogées ont moins de 50 ans (69,0%). Cela peut s'expliquer par deux raisons :

- le thème du questionnaire est le voyage, effectué plus fréquemment par des personnes jeunes en quête d'aventure, et plus mobile de par leur mode de vie (absence de pathologies entraînant la sédentarité forcée, désir plus fort de découvertes,...),
- cette tranche d'âge est plus demandeuse de conseils aux voyageurs. Les tranches d'âge supérieures n'emportent souvent en vacances que ce qu'elles emportent par précaution depuis des années, sans penser à réactualiser les besoins.

2.3.1.2. Genre

Dans le tableau VII et la figure 8 suivants sont présentés les résultats relatifs au genre et leur répartition.

Tableau VII : Résultats sur le genre des sondés

Genre	Nombre de sondés	Proportion
Homme	28	27,2%
Femme	75	72,8%
Total	103	100,0%

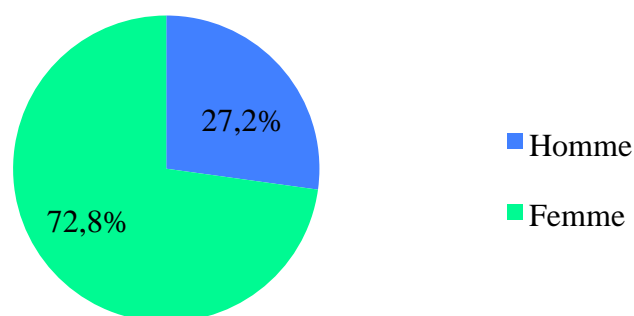


Figure 8 : Répartition du genre des sondés

Les femmes sont surreprésentées par rapport aux hommes : elles sont presque 3 personnes interrogées sur 4 (72,8%). Cela peut s'expliquer par le fait que, dans les tranches d'âge jeunes, elles se rendent plus souvent à la pharmacie pour elle-même ou pour leur famille : les occasions sont plus fréquentes : ordonnance de contraception, délivrance d'un test de grossesse ou d'ovulation, etc.

2.3.1.3. Contexte du séjour

Afin de déterminer à qui est destinée la trousse de voyage, la question « Avec qui partez-vous en vacances ? » a été posée. Les résultats sont exposés dans le tableau VIII et la figure 9 suivants.

Tableau VIII : Résultats sur l'identité des accompagnants du voyageur

Voyage	Nombre de sondés	Proportion
seul	5	4,9%
en couple	73	70,9%
avec enfants	34	33,0%
avec amis	28	27,2%
avec animaux	6	5,8%
autres	3	2,9%

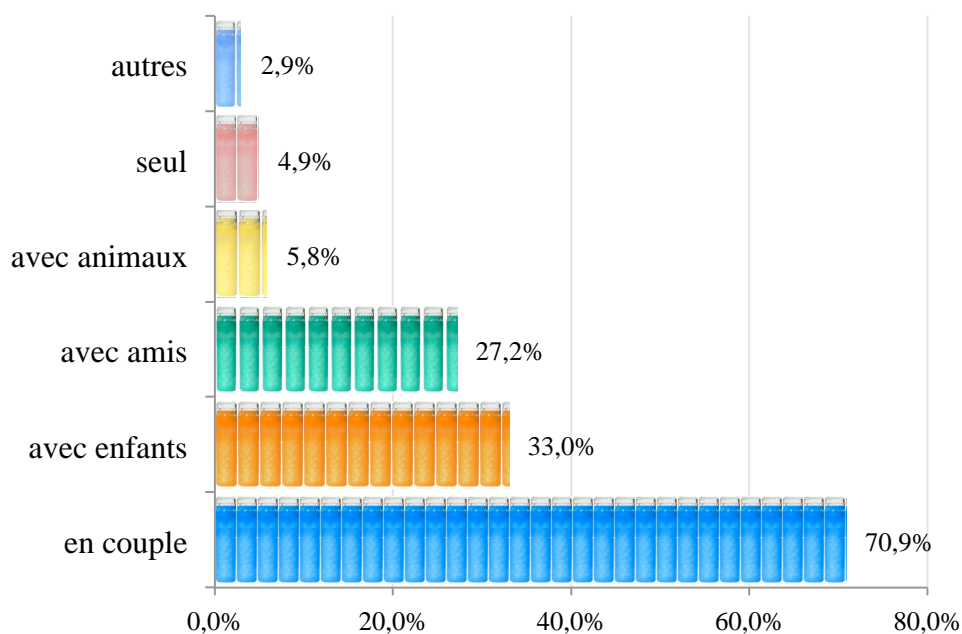


Figure 9 : Identité des accompagnants du voyageur

7 personnes interrogées sur 10 (70,9%) ont déclaré partir avec leur conjoint et un tiers (33,0%) avec leurs enfants. Un peu plus d'un quart (27,2%) prévoyait de partir avec des amis, et peu de personnes interrogées ont déclaré partir seule ; c'était le cas pour moins de 5% seulement (4,9%). La grande majorité des personnes interrogées étaient donc dans l'attente d'une trousse à pharmacie familiale ou communautaire, qui puisse leur convenir à eux mais également aux membres de leur famille ou à leurs amis.

2.3.1.4. Désagréments appréhendés par le voyageur

Voici présentés dans le tableau IX les résultats de la question suivante : « Pour vous, quels sont les principaux désagréments susceptibles de vous arriver en vacances (y compris pendant le voyage) ? ». L'objectif était d'interroger les voyageurs sur la nature des pathologies qu'ils citent spontanément et des les comparer avec les pathologies pour lesquelles ils souhaiteraient se soigner par l'homéopathie (cf. question « Pour quels désagréments avez-vous déjà emporté ou souhaiteriez-vous emporté des médicaments homéopathiques ? »). Pour exploiter les résultats, les réponses ont été regroupées par thème.

Tableau IX : Résultats des désagréments appréhendés par le voyageur

Désagréments	Nombre de réponses	Proportion
nausées, mal des transports	25	24,3%
piqûres de moustiques, morsures d'araignées	47	45,6%
troubles digestifs ¹⁴ (diarrhées, turista)	72 (39)	69,9% (37,9%)
coups de soleil, insolation	27	26,2%
allergies	12	11,7%
désagréments des enfants ¹⁵	7	6,8%
accidents traumatologiques ¹⁶	20	19,4%
fièvre et douleurs ¹⁷	19	18,4%
infections oculaires et ORL ¹⁸	19	18,4%
troubles du sommeil, stress, décalage horaire	10	9,7%
maux divers ¹⁹	6	5,8%

Ainsi, 7 personnes sur 10 (69,9%) citent spontanément des troubles digestifs et près de 4 personnes sur 10 (37,9%) citent d'emblée les diarrhées et la turista. C'est donc de loin la pathologie la plus souvent citée.

Les piqûres de moustiques et les morsures d'araignées sont également redoutées par une partie importante des personnes interrogées, puisqu'elles représentent une part de 45,6%. Viennent ensuite les coups de soleil et l'insolation (26,2%), les nausées et le mal des

¹⁴ Constipation, vomissements, intoxication alimentaire, ballonnements, diarrhées, turista

¹⁵ Chutes, hématomes, mal des transports

¹⁶ Entorse, blessure musculaire, coupures, brûlures, ampoules, coups, blessures, petites plaies

¹⁷ Céphalées, migraines, mal de dos, mal de ventre, courbatures

¹⁸ ORL : Oto-Rhino-Laryngologiques : rhume, état grippal, bronchite, mal de gorge, otite

¹⁹ Infection urinaire, paludisme, lucite estivale, fatigue, déshydratation

transports (24,3%), les accidents traumatologiques (19,4%). La fièvre et les douleurs et les infections oculaires et ORL occupent toutes deux une part de 18,4% et les allergies, 11,7%.

Les troubles du sommeil, le stress et le décalage horaire, les désagréments des enfants et les maux divers représentent chacun une part inférieure à 10%. Cependant, les désagréments des enfants sont souvent évoqués dans les pathologies suscitées, sans que le caractère pédiatrique ne soit précisé.

En résumé, les 5 groupes de pathologies les plus souvent redoutées sont présentés dans le graphique de la figure 10 suivante.

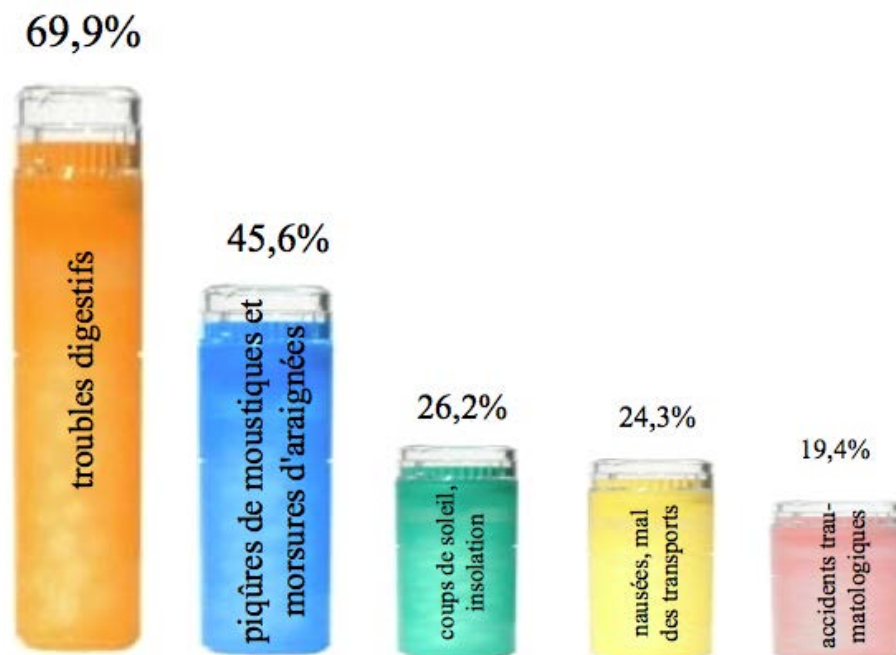


Figure 10 : Classement des 5 groupes de pathologies les plus cités spontanément

2.3.2. Les voyageurs et l'homéopathie

2.3.2.1. Connaissance de l'homéopathie

Voici exposé le tableau X qui traite des résultats sur les connaissances des personnes interrogées vis à vis de l'homéopathie.

Tableau X : Résultats sur la connaissance de l'homéopathie par les voyageurs interrogés

Connaissance de l'homéopathie	Nombre de sondés	Proportion
Oui	95	92,2%
Non	8	7,8%
Total	103	100,0%

La quasi-totalité des personnes interrogées connaît l'homéopathie (92,2%), c'est-à-dire qu'elles en ont déjà entendu parler au moins une fois.

2.3.2.2. Fréquence d'utilisation

Les résultats à la question « Si oui (si vous connaissez-vous l'homéopathie), à quelle fréquence l'utilisez-vous ? » sont présentés dans le tableau XI et la figure 11.

Tableau XI : Résultats de la fréquence d'utilisation

Fréquence d'utilisation	Nombre de sondés	Proportion
Rarement - moins d'une fois par an	29	30,5%
De temps en temps - 2 à 3 fois par an	36	37,9%
Souvent - une fois par mois ou plus	30	31,6%
Total	95	100,0%

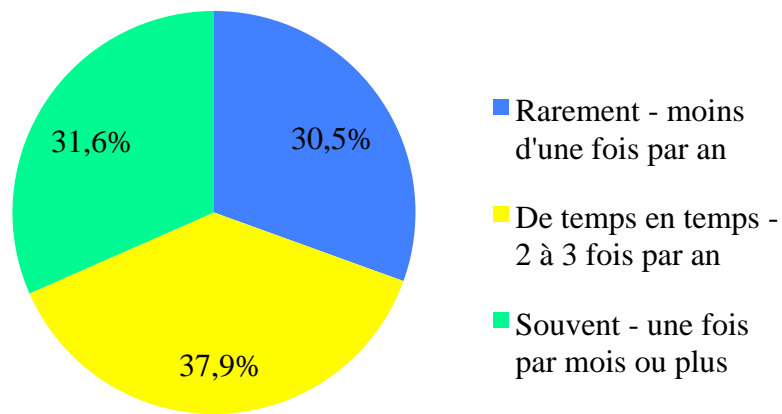


Figure 11 : Répartition de la fréquence d'utilisation parmi les connaisseurs

Les résultats sont partagés en trois parties relativement égales ; une partie est légèrement supérieure : environ 38% des personnes interrogées se soignent par l'homéopathie « de temps en temps » (37,9%). Près de 7 personnes connaisseuses sur 10 (69,5%) utilisent l'homéopathie au moins 2 à 3 fois par an ; ce qui représente, au total, 64,1% des 103 personnes interrogées (cf. figure 12). C'est une proportion élevée qui révèle la place importante que tient l'homéopathie aujourd'hui : plus de 6 personnes qui connaissent l'homéopathie sur 10 se soignent minimum 2 à 3 fois par an avec cette médecine.

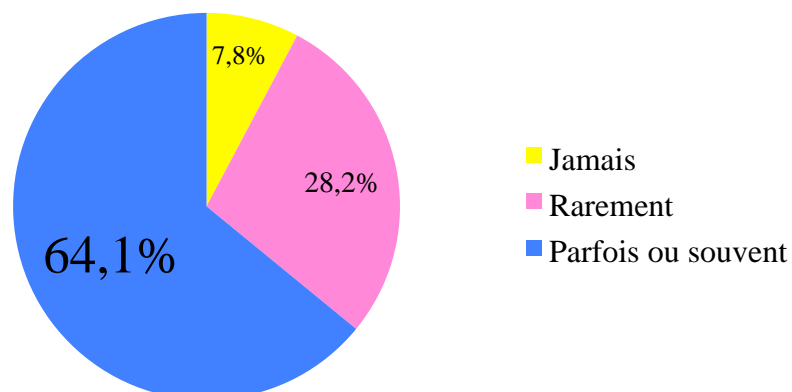


Figure 12 : Répartition de la fréquence d'utilisation par rapport à la totalité des personnes interrogées

2.3.2.3. Rapport des voyageurs à l'homéopathie

La question suivante a été posée : « Avez-vous déjà emporté ou souhaitez-vous que le pharmacien vous conseille des médicaments homéopathiques pour les vacances ? ». Voici les résultats.

2.3.2.3.1. « Avez-vous déjà emporté de l'homéopathie en voyage ? »

Tableau XII : Résultats de la question « Avez-vous déjà emporté de l'homéopathie en voyage ? »

	Nombre de sondés	Proportion
Oui, j'en ai déjà emportée	56	62,9%
Non, je n'en ai jamais emportée	33	37,1%
Total	89	100,0%

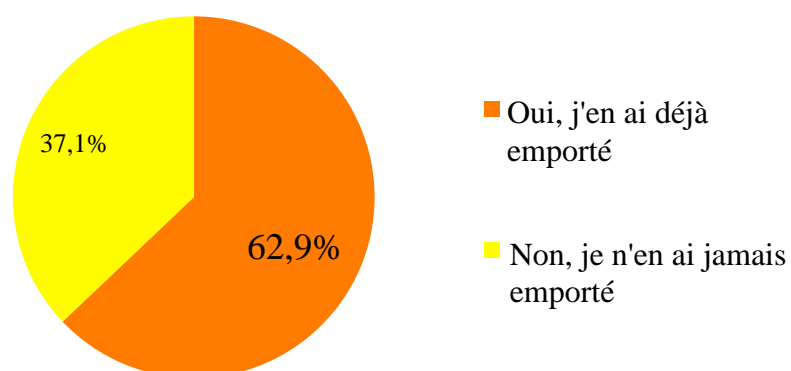


Figure 13 : Répartition des réponses des sondés

Dans le tableau XII, on remarque que plus de 6 personnes interrogées sur cette question sur 10 (62,9%) ont déjà emporté de l'homéopathie en vacances, ce qui représente plus de la moitié (54,4%) de la totalité des sondés. C'est donc une pratique qui est courante.

2.3.2.3.2. « Souhaitez-vous que le pharmacien vous conseille des médicaments homéopathiques pour les vacances ? »

Tableau XIII : Résultats de la question « Souhaitez-vous que le pharmacien vous conseille des médicaments homéopathiques pour les vacances ? »

	Nombre de sondés	Proportion
Oui, j'aimerais m'en voir conseiller	82	86,3%
Non, je n'aimerais pas m'en voir conseiller	13	13,7%
Total	95	100,0%

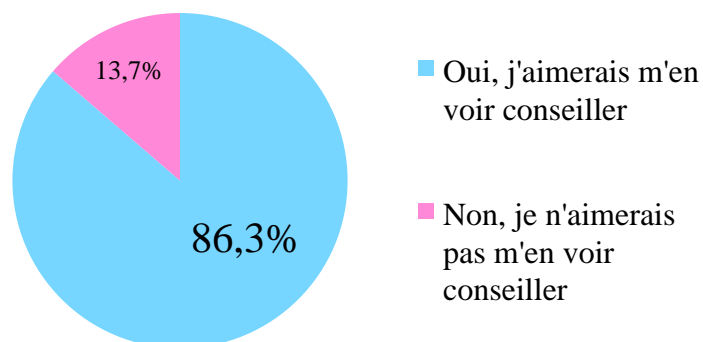


Figure 14 : Répartition des réponses des sondés

On remarque dans le tableau XIII que 86,3% des personnes interrogées aimeraient se voir conseiller de l'homéopathie pour leurs vacances. C'est donc une attente importante des personnes interrogées, à laquelle le pharmacien peut répondre (cf. figure 14).

2.3.2.3.3. « Pourquoi voudriez-vous ou ne voudriez-vous pas vous en voir conseiller ? »

Tableau XIV : Résultats des raisons pour lesquelles les sondés souhaitent ou ne souhaitent pas utiliser l'homéopathie pour les vacances

	Nombre de réponses	Proportion
Pourquoi voudriez-vous vous en voir conseiller ?		
<i>Arguments liés à l'homéopathie</i>		
efficacité	13	21,0%
praticité	10	16,1%
innocuité	16	25,8%
origine naturelle	7	11,3%
découverte	12	19,4%
par défaut	4	6,5%
Total	62	100,0%
<i>Arguments liés au pharmacien</i>		
souhait de conseils	13	
Pourquoi ne voudriez-vous pas vous en voir conseiller ?		
méfiance	5	71,4%
je ne prévois pas ce qu'il peut m'arriver en vacances	2	28,6%
Total	7	100,0%

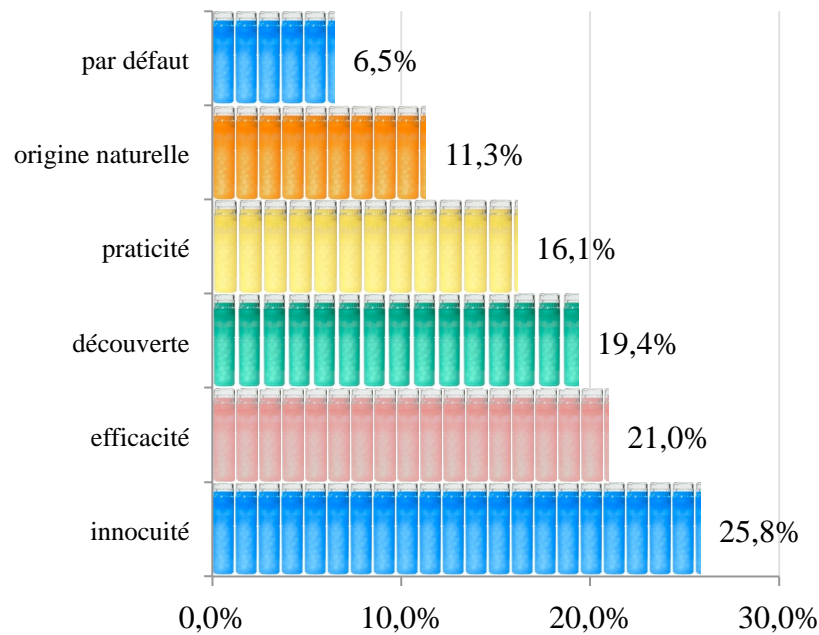


Figure 15 : Répartition des raisons pour lesquelles les sondés souhaitent utiliser l’homéopathie pour leur voyage

D’après le tableau XIV et la figure 15, à la question « Pourquoi voudriez-vous vous en voir conseiller ? », les deux raisons évoquées le plus souvent sont donc les suivantes :

- l’innocuité pour 25,8% des personnes qui souhaitent s’en voir conseiller,
- et l’efficacité, pour 21,0% des personnes interrogées.

Ainsi, à chaque fois que la question a été posée, innocuité et efficacité faisaient partie des raisons en tête, qu’elles soient citées ensemble ou séparément.

Cependant, la réponse à cette question était spontanée, l’analyse n’a donc pas pris en compte les réponses imprécises et sous-estime l’efficacité. De plus, un certain nombre de personnes interrogées comprend la question dans le sens « Pourquoi voulez-vous que le pharmacien intervienne ? », ce qui ne permet pas une analyse plus approfondie des résultats à cette question.

Aussi, 39 bilans post-voyage ont pu être analysés, en posant la question suivante aux voyageurs : « Parmi les maux pour lesquels vous avez été amenés (lors du séjour ou d’une autre occasion antérieure) à vous traiter par des médicaments homéopathiques, quels sont ceux pour lesquels l’homéopathie a été efficace ? ». Plus de la moitié a répondu spontanément

que l'homéopathie avait été efficace pour les coups, les bosses et les hématomes (51,3%) et un tiers (33,3%) a parlé du trac, du stress et de l'anxiété. Un quart (25,6%) a cité le mal des transports et 15,4% des voyageurs a évoqué les démangeaisons des piqûres d'insectes. Ce sont donc ici 39 personnes interrogées qui déclarent utiliser l'homéopathie pour son efficacité ; soit 37,9% des sondés.

La troisième raison est le souhait de découvrir davantage l'homéopathie pour 19,4% des sondés. De plus, 16,1% des personnes interrogées utilisent l'homéopathie pour sa praticité d'utilisation, 11,3% pour son origine naturelle et 6,5% comme alternative à l'allopathie.

En résumé, les trois raisons principales sont que les patients utilisent l'homéopathie en vacances car elle est efficace, sans effet secondaire ; et désirent se soigner davantage par cette médecine, ce qui est résumé dans la figure 16.

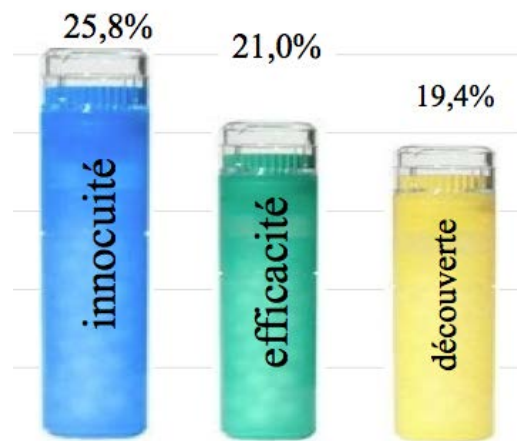


Figure 16 : Classement des 3 raisons les plus souvent évoquées

2.3.2.3.4. « Si oui, pour quels désagréments avez-vous déjà emporté ou souhaiteriez-vous emporter des médicaments homéopathiques ? »

Tableau XV : Résultats des désagréments pour lesquels les voyageurs ont déjà utilisé ou souhaitent se médicurer par l'homéopathie

Désagréments	Nombre de réponses	Proportion
angine	13	12,6%
aphonie, enrrouement	8	7,8%
conjonctivite	8	7,8%
coryza, toux	17	16,5%
otite	2	1,9%
intoxication alimentaire, allergie alimentaire	25	24,3%
indigestion	22	21,4%
diarrhées, turista	48	46,6%
nausées, vomissements	53	51,5%
coups, bosses, hématomes	58	56,3%
entorse, claquage	19	18,4%
coupure	8	7,8%
saignement de nez	2	1,9%
boutons de chaleur	12	11,7%
brûlure	17	16,5%
allergie cutanée	21	20,4%
coups de soleil, insolation	41	39,8%
insuffisance veineuse légère	10	9,7%
hémorroïdes	7	6,8%
dengue, chikungunya, paludisme	6	5,8%
fièvre, maux de tête	22	21,4%
constipation	10	9,7%
piqûres d'insectes	50	48,5%
trac, stress, anxiété	35	34,0%
cystite, mycose	7	6,8%
pleurs nocturnes de l'enfant	7	6,8%
troubles du sommeil, décalage horaire	13	12,6%
autres ²⁰	4	3,9%

²⁰ Ampoules du voyageur, sédation d'un chien (avion), herpès, courbatures, morsures d'animaux

Les résultats du tableau XV révèlent les éléments suivants. Plus de la moitié des personnes interrogées à la question « Si oui, pour quels désagréments avez-vous déjà emporté ou souhaiteriez-vous emporté des médicaments homéopathiques ? » a déclaré vouloir emporter des médicaments homéopathiques contre les coups, bosses et hématomes (56,3%). Pour comparer avec les pathologies citées spontanément par les voyageurs [cf. titre 2.3.1.4.], les accidents traumatologiques ne représentent que 19,4% des réponses spontanées.

Les nausées et les vomissements, dus au mal des transports principalement (élément spécifié lors du questionnaire) représentent le deuxième groupe de pathologies le plus représenté, soit 51,5%. Spontanément, il n'apparaissait qu'en quatrième position (24,3%). Pour ces deux premiers groupes de pathologies (« coups, bosses et hématomes » et « nausées, vomissements »), les personnes interrogées ne les redoutent donc pas autant qu'elles souhaitent être soignées par l'homéopathie si cela survient. Il s'agit donc de demandes auxquelles il faut répondre prioritairement.

Les piqûres d'insectes représentent environ la même proportion, qu'elles soient citées spontanément ou non, respectivement 45,6% *versus* 48,5%. Une très grande majorité, non quantifiée dans ce questionnaire, concerne les piqûres de moustiques. Spontanément, les personnes interrogées citaient également les morsures d'araignées, dont le traitement ne sera pas à négliger dans la trousse de voyage.

Les diarrhées et la turista représentent 46,6%. La comparaison est limitée puisqu'il est difficile de savoir ce à quoi les personnes interrogées se réfèrent lorsqu'elles citent spontanément des « troubles digestifs » sans plus de précision. Toutefois, cela reste une demande majeure, dans tous les cas ; comme les coups de soleil et l'insolation (39,8%) et le trac, le stress et l'anxiété (34,0%).

On retrouve donc les groupes de pathologies évoqués précédemment d'une manière spontanée par les personnes interrogées. Aussi, pour la préparation d'une trousse de voyage homéopathique, seuls les groupes de pathologies représentant plus de 30% des réponses ont été retenus, afin que celle-ci reste une trousse de voyage adaptée au plus grand nombre. Voici donc présentées ci-dessous dans la figure 17 les pathologies concernées.

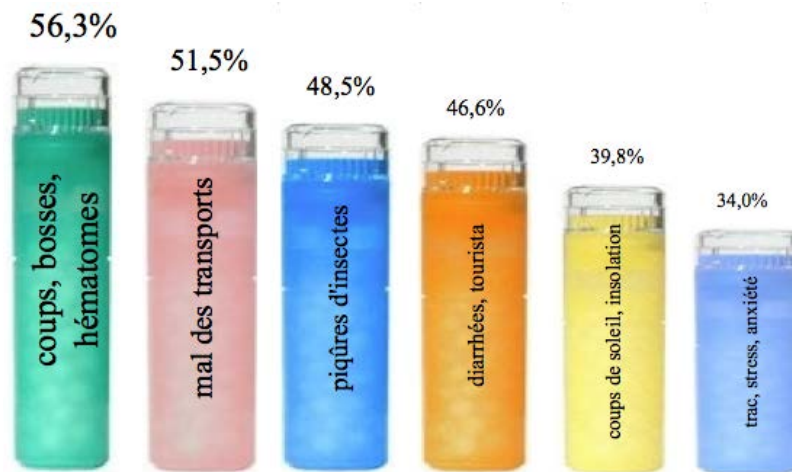


Figure 17 : Classement des 6 groupes de pathologies les plus représentés

2.4. Conclusion de l'enquête

On peut donc observer que l'homéopathie est vue avant tout comme une médecine efficace et ancrée dans les habitudes des patients : 62,9% des connaisseurs en ont déjà emporté en vacances, et près de 86,3% aimeraient s'en voir conseiller. L'efficacité apparaît ici comme l'une des deux raisons principales pour lesquelles les personnes interrogées ont l'habitude de l'utiliser ou souhaitent l'utiliser pour leur voyage.

D'après les résultats de cette enquête, les principales pathologies, auxquelles sont fréquemment associées des demandes de traitement par les voyageurs, sont les suivantes :

- coups, bosses et hématomes,
- nausées et vomissements,
- piqûres de moustiques et morsures d'araignées,
- diarrhées et turista,
- coups de soleil et insolation,
- trac, stress et anxiété.

Pour chacune, plus d'un tiers des personnes interrogées a exprimé une demande de traitement en homéopathie. Dans le dernier chapitre, à chacune de ces pathologies est associée un ou plusieurs médicaments homéopathiques, ainsi que les modalités de prise et les conseils associés.

Chapitre 3

Elaboration de fiches conseils

3. Elaboration de fiches conseils

3.1. Pré requis en homéopathie [9]

Afin d'optimiser l'efficacité des traitements proposés, il est nécessaire de suivre les pré requis détaillés ci-dessous. D'une manière générale, le choix de la dilution et de la posologie en homéopathie se fait de la manière suivante, en fonction de la nature des symptômes :

- symptômes locaux : dilutions 4 à 5CH, une prise toutes les heures, à démarrer le plus tôt possible, puis espacer selon amélioration,
- symptômes généraux : dilutions 7 à 9CH, une prise toutes les heures, à démarrer le plus tôt possible, puis espacer selon amélioration,
- fond psychologique nerveux : dilutions 15 à 30CH, une prise 1 à 2 fois par jour.

En résumé, plus les symptômes sont aigus, plus les prises sont rapprochées dans le temps. Plus ils régressent, plus les prises s'espacent. Une amélioration des symptômes doit être visible en 2 jours maximum ; sinon, il est nécessaire de consulter un médecin.

La posologie est indépendante du poids et de l'âge. La prise est fixée à 5 granules et se prend toujours à jeun, en-dehors des repas (au moins 15 minutes avant, le temps de laisser fondre les granules sous la langue). Pour les enfants qui ne s'alimentent pas encore avec une cuillère, il est nécessaire de dissoudre les granules dans un peu d'eau.

Par mesure d'hygiène, les granules ne doivent pas être touchés avec les doigts mais doivent être versés directement dans une bouche physiologiquement propre, ce qui permet un goût neutre et une absence de vasoconstriction des vaisseaux qui empêcherait l'absorption perlinguale, comme c'est le cas avec la menthe par exemple. Ils sont à laisser fondre sous la langue, sans sucer ni croquer.

Pour chacune des pathologies décrites, un ou plusieurs médicaments homéopathiques sont conseillés. Lorsqu'il s'agit de médicaments dont la substance de base est végétale, celle-ci est présentée en dessin afin de rendre la présentation plus concrète.

Généralement, pour tous les médicaments homéopathiques dont la substance de base est minérale et la dilution, supérieure ou égale à 15CH, la posologie maximale conseillée est de deux fois par jour. C'est pour cela qu'il est préférable de toujours privilégier les médicaments homéopathiques dont la substance de base est végétale, et pour lesquels la fréquence de prise quotidienne peut être plus élevée.

3.2. Présentation des pathologies

3.2.1. Coups, bosses et hématomes

Partir en randonnée, faire un baptême de plongée sous-marine, se remettre au sport, laisser les enfants se dépenser font qu'en vacances, les occasions de subir des blessures sont bien plus fréquentes. C'est le cas notamment des coups, des bosses et des hématomes, généralement faciles à traiter par l'homéopathie, mais pour lesquels on ne prévoit pas toujours un traitement.

3.2.1.1. Définitions et clinique

Un coup est un choc physique violent reçu par une personne ou un animal. S'il a lieu sur une partie osseuse, il peut causer une bosse. Sur une partie molle de l'organisme, il peut entraîner un léger épanchement de sang par rupture de vaisseaux sanguins sous la peau, on parle d'ecchymose ou de « bleu ».

Si la fuite de sang est plus importante, on parle d'hématome : « collection de sang dans un organe ou dans un tissu, faisant suite à une hémorragie » [37].

3.2.1.2. Facteurs de gravité

Dans la majorité des cas, la régression est généralement spontanée en quelques jours ; la coloration passant de bleue à verte puis jaune pour les hématomes. La douleur est généralement peu intense, mais dépend de l'intensité du choc et de la sensibilité de chacun.

Si l'un des critères suivants est vérifié, il est nécessaire de consulter un médecin rapidement :

- l'hématome apparaît spontanément, sans choc préalable,
- les douleurs sont importantes et non régressives avec le traitement,
- la blessure provoque une incapacité fonctionnelle (perte de mobilité, perte d'amplitude d'un mouvement, etc.),
- la zone atteinte est une zone fragile : visage, muqueuses, articulation, tête ; et entraîne des nausées et des vomissements,
- l'hémorragie est importante : perte de sang visible ou non (pâleur, fatigue, dyspnée, etc.),
- la blessure est provoquée par une chute d'une hauteur importante. Généralement, on considère qu'une hauteur importante est supérieure à deux fois la taille du sujet.

3.2.1.3. Prévention et conseils associés

Concernant la prévention des coups, bosses et hématomes, la première des préventions est la prudence et le bon sens ; surtout chez les sujets fragiles.

Pour les enfants en bas âge, dès l'âge de l'apprentissage de la marche, il est prudent de repérer et de protéger les coins de table et toutes les parties saillantes des objets domestiques dès l'arrivée sur le lieu de vacances. Les escaliers doivent être sécurisés.

Dès 4-5 ans, s'il est prévu de faire pratiquer aux enfants des activités sportives à risque de chute, il est conseillé de leur faire porter un équipement spécifique et adapté à leur âge : casque de vélo à la bonne taille, coudières, genouillères lors de la pratique du roller, etc., qui peuvent éviter bien des désagréments. Par ailleurs, il est préférable d'éviter les lits superposés avant l'âge de 6 ans.

La personne âgée se doit d'être prudente quant au choix de la destination de ses vacances (climat, conditions de séjour, etc.). Elle se munira si nécessaire d'une canne ou d'un déambulateur, pliable ou non, pour minimiser les risques, ainsi que de chaussures confortables et adaptées. Il est recommandé d'être vigilant face aux risques de confusion et de malaise chez la personne âgée, et qui peuvent par exemple être liés à la déshydratation, la

dénutrition, la constipation ou encore la iatrogénie médicamenteuse ; confusion et malaises entraînant souvent des chutes à cette tranche d'âge.

3.2.1.4. Traitement homéopathique

En l'absence de plaie, le médicament homéopathique proposé face aux coups, aux bosses et aux hématomes est *Arnica montana* 9CH.

3.2.1.4.1. Présentation du médicament homéopathique

La substance de base est l'arnique des montagnes. C'est une plante herbacée vivace, à souche rampante, qui peut atteindre 50 cm de hauteur. Elle pousse en montagne, dans les terrains acides. Les fleurs sont jaune orangées [38].



Figure 18 : *Arnica montana*, l'arnique des montagnes

C'est le médicament des traumatismes, notamment musculaires et capillaires, qui s'accompagnent de fatigue, de courbatures et de la sensation d' « avoir été battu » [8]. En vacances, il peut également être utilisé dans les indications suivantes :

- fatigue, courbatures, enrouement,

- hémorroïdes, jambes lourdes (en avion notamment).

3.2.1.4.2. Modalités de prise

Coups, bosses et hématomes sont généralement peu étendus. Il est donc conseillé de prendre *Arnica montana* en dilution 9CH : une dose d'emblée puis 5 granules toutes les heures, en espaçant les prises progressivement, en fonction de l'amélioration. *Arnica montana* existe également en comprimé, en gel, en crème et en pommade. Le traitement local peut éventuellement être combiné aux prises orales à la posologie d'une application 2 à 3 fois par jour.

Tableau XVI : Résumé du traitement des coups, des bosses et des hématomes

	Médicament homéopathique	Modalités de prise	Conseils associés
Coups, bosses et hématomes	<i>Arnica montana</i> 9CH	1 dose d'emblée puis 5 granules toutes les heures	en prévention : être vigilant avec les enfants et les personnes âgées, en traitement : appliquer au besoin localement un gel, une crème ou une pommade à base d' <i>Arnica montana</i>

3.2.2. Mal des transports, nausées et vomissements

3.2.2.1. Définitions [37, 39]

Le mal des transports est défini comme l'ensemble des troubles ressentis par certains sujets lors d'un voyage en bateau, en train, en voiture ou en avion. Il est très fréquent chez les enfants puis son incidence diminue généralement avec l'âge.

Il est causé par une stimulation inhabituelle de l'organe de l'équilibre de l'oreille, le labyrinthe ; cette stimulation ayant pour origine la perception des mouvements amples et brusques du véhicule. Plusieurs facteurs peuvent aggraver le mal des transports : la chaleur, les odeurs, l'appréhension du voyage, l'atmosphère confinée, etc.

Nausée vient du grec *naus* qui signifie bateau. Littéralement, cela signifie « mal de mer ». Plus communément, il s'agit de l'envie de vomir. Elle précède donc le plus souvent le vomissement, rejet du contenu de l'estomac par la bouche. Ces deux signes ne sont pas des pathologies mais des symptômes. En voyage, ils sont le plus souvent causés par le mal des transports. Mais il arrive qu'ils soient le signe d'une intoxication digestive ou d'une pathologie plus sévère, auquel cas il est nécessaire de consulter un médecin. Ainsi, les nausées et vomissements sont-ils traités ici intégrés dans le mal des transports.

3.2.2.2. Signes cliniques

Les signes cliniques qui accompagnent le mal des transports sont les suivants, par ordre d'apparition :

- sensation d'inconfort, repli sur soi, anxiété,
- pâleur, somnolence, bâillements, hoquets, sueurs, vertiges,
- hypersalivation, nausées,
- malaises, vomissements.

Habituellement, l'organisme finit par s'adapter aux mouvements et les symptômes disparaissent spontanément.

3.2.2.3. Prévention et conseils associés [40]

Afin d'éviter le mal des transports, il est conseillé de suivre les recommandations suivantes :

- concernant l'installation dans le véhicule :

- se placer au centre de gravité de la voiture, du bateau ou de l'avion quand cela est possible (où les mouvements sont d'amplitude plus faibles), s'installer dans le sens de la marche dans le train, et s'allonger si nécessaire,
 - regarder la route à l'horizon, fixer un point le plus loin possible devant soi,
 - éviter d'avoir froid pendant le voyage, d'être comprimé dans ses vêtements,
 - éviter le confinement et les atmosphères enfumées, aérer le plus possible l'habitacle, ou rester à l'extérieur sur le bateau.
- concernant l'alimentation :
- ne pas rester à jeun, prendre un repas léger ou une collation avant le départ, de préférence constitué d'aliments solides (féculents, pain) mais éviter les aliments gras, le lait, l'alcool, les boissons gazeuses ou le café,
 - boire régulièrement, de préférence une boisson sucrée (mais non gazeuse) : jus de fruit, eau aromatisée, etc.,
 - bien se réhydrater après les vomissements,
- concernant les distractions :
- éviter de lire un livre ou une carte routière, ou de regarder les vagues à travers le hublot du bateau,
 - distraire son esprit et ne pas se focaliser sur le risque de survenue du mal des transports, écouter de la musique, se détendre.

3.2.2.4. Traitement homéopathique

3.2.2.4.1. Présentation des médicaments homéopathiques [35]

Plusieurs médicaments homéopathiques sont utilisés dans le mal des transports :

- si les nausées sont accompagnées de vertiges, apparaissant à la vue du mouvement, si elles régressent en s'allongeant et si le sujet a envie de chaleur et fuit l'air frais, *Cocculus indicus* est le mieux indiqué. Il est préconisé également chez le voyageur lors de migraines, de vertiges ou de nausées, caractérisés notamment par les modalités suivantes :
 - aggravation par le mouvement passif, les secousses, la vue du mouvement, au grand air,
 - amélioration en position allongée, et dans un endroit chaud.



Figure 19 : *Cocculus indicus*, la coque du Levant, arbuste d'Asie tropicale

- en cas de chaleur, de sueurs froides, d'hypersalivation ou de palpitations, si les symptômes régressent à l'air frais ou en fermant les yeux, *Tabacum* est le remède adapté ; notamment si les signes cliniques s'aggravent en ouvrant les yeux ou par le mouvement ; et s'améliorent au grand air et en découvrant le ventre.

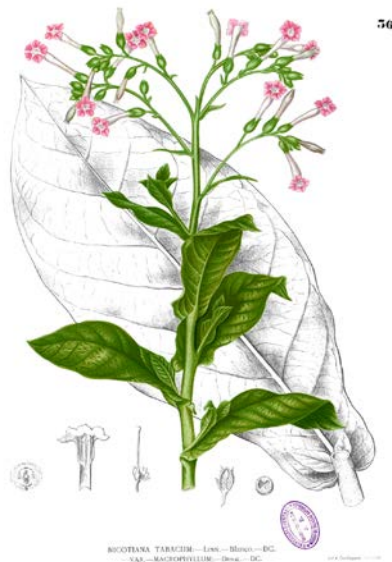


Figure 20 : *Tabacum*, le tabac (plante fraîche)

- si les nausées sont améliorées en mangeant, qu'elles sont aggravées par les émotions, le mouvement passif dans le véhicule, le froid ou l'humidité, *Petroleum* convient.
- le sujet est nauséux lors du tangage du bateau ou lorsque l'avion donne l'impression de descendre brutalement, *Borax* est conseillé.

La différenciation entre *Cocculus indicus*, *Tabacum* et *Petroleum* n'est pas aisée pour le voyageur. Voici un tableau qui résume les caractéristiques de chacun.

Tableau XVII : Différenciation entre *Cocculus indicus*, *Tabacum* et *Petroleum*

	<i>Cocculus indicus</i>	<i>Tabacum</i>	<i>Petroleum</i>
l'air frais	aggrave les symptômes	améliore les symptômes	
l'alimentation	aggrave les symptômes		améliore les symptômes
le vertige		est amélioré en fermant les yeux	
la vue du mouvement	aggrave les symptômes		
la froideur	aggrave les symptômes		
présence d'un creux à l'estomac		×	
présence de maux de tête	×		×
présence du désir de se découvrir		×	

3.2.2.4.2. Modalités de prises

Pour chacun des médicaments présentés ci-dessus, en prévention du mal des transports, la dilution recommandée est 4 à 5CH, à la posologie d'une dose la veille du départ puis d'une dose juste avant de partir. En traitement, il est recommandé de prendre une dose toutes les heures jusqu'à disparition des symptômes.

Cependant, la survenue de tels ou tels symptômes du mal des transports décrits précédemment est difficilement prévisible. De plus, le voyageur peut vite s’y perdre à trop vouloir bien faire. C’est pour ces raisons qu’il existe des alternatives médicamenteuses comme des spécialités pharmaceutiques, telles que *Cocculus* Complexe n°73® chez Lehning ou *Cocculine*® chez Boiron ; ainsi qu’une Formule de Prescription Courante : *Tabacum* composé qui renferme les médicaments homéopathiques suivants :

- *Arnica montana* 3CH,
- *Ignatia amara* 3CH,
- *Petroleum* 3CH,
- *Tabacum* 3CH,
- *Ipeca* 3CH,
- *Cocculus indicus* 3CH,
- *Belladonna* 3CH,
- et *Coca* 3CH.

Ainsi, en prévention du mal des transports, est-il préférable de retenir dans la trousse de voyage un médicament homéopathique qui contient au moins *Cocculus indicus* et *Tabacum*, à la posologie d’une dose la veille du départ et d’une dose juste avant de partir. Si les symptômes apparaissent, le voyageur prend une dose d’emblée, à renouveler toutes les heures pendant toute la durée du trajet.

Tableau XVIII : Résumé du traitement du mal du transport

	Médicament homéopathique	Modalités de prise	Conseils associés
Mal des transports	<i>Cocculus indicus</i> 4CH + <i>Tabacum</i> 4CH	- prévention : une dose la veille du départ et juste avant de partir - traitement : une dose toutes les heures	s'installer confortablement, se relaxer et se distraire en évitant la lecture, éviter les repas difficiles à digérer

3.2.3. Piqûres de moustiques et morsures d'araignées

3.2.3.1. Piqûres de moustiques

Une piqûre de moustique est une lésion provoquée par la perforation du tissu cutané ou du tissu muqueux par un dard de moustique [37]. Elle constitue une « injection de substances cytotoxiques, de substances pharmacologiquement actives, d'allergènes, d'agents infectieux [...], une réaction de contact » [8].

Sous nos climats, les piqûres de moustiques sont généralement plus désagréables qu'elles ne sont dangereuses. Dans les régions tropicales, il arrive que les moustiques soient vecteurs de parasites ou de virus pathogènes. C'est le cas par exemple du paludisme, de la dengue, du chikungunya ou de la fièvre jaune, maladies présentées brièvement ci-dessous, afin de connaître leur existence et de rester vigilant en cas de piqûres de moustiques avérées.

3.2.3.1.1. Principales pathologies causées par des moustiques [41, 42]

3.2.3.1.1.1. Le paludisme [43]

Le paludisme est une des maladies parasitaires les plus répandues dans le monde. Selon l'OMS, environ 207 millions de cas ont été enregistrés en 2012. Près de la moitié de la population mondiale y est exposée. La figure 21 indique les zones de paludisme à travers le monde.

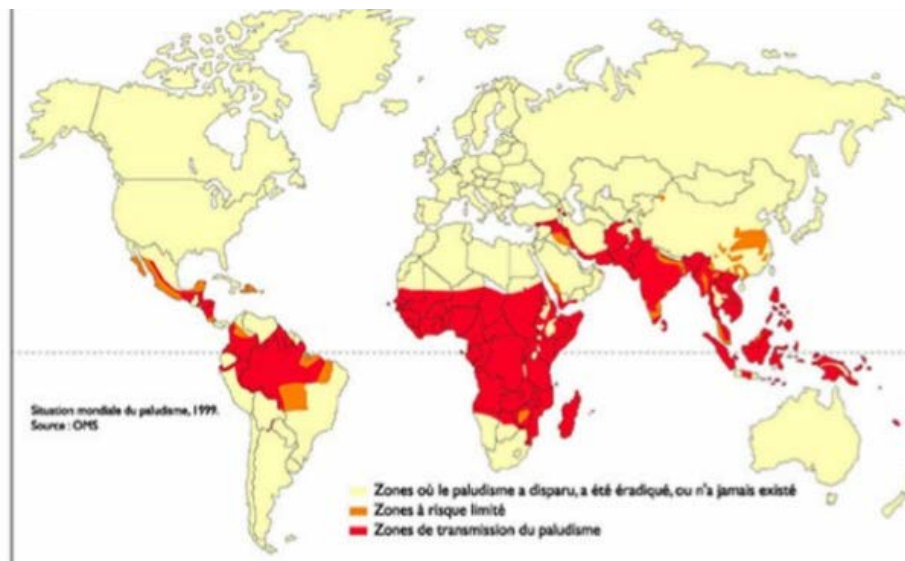


Figure 21 : Répartition mondiale des zones endémiques de paludisme [43]

C'est une maladie transmise par un moustique, l'*Anophele* femelle. Il pique entre le crépuscule et le lever du soleil et transmet un parasite, le *Plasmodium*, qui provoque de fortes fièvres par intermittence, et qui peut entraîner la mort, notamment par le neuropaludisme, chez les jeunes enfants de moins de 5 ans. Deux moyens de prévention existent et doivent être associés : la chimioprophylaxie, avec des antipaludéens, et la prévention contre les piqûres de moustiques.

3.2.3.1.1.2. La dengue [44]

La dengue est transmise par la piqûre des moustiques *Aedes aegypti* et *albopictus*, dont la salive contient un virus pathogène. Le symptôme principal est une forte fièvre, pouvant être hémorragique et mortelle. D'après les dernières estimations de l'OMS, il y aurait 50 à 100

millions de cas chaque année. La dengue sévit dans toutes les régions tropicales et subtropicales de la planète.

Il n'y a ni traitement spécifique, ni vaccination qui puissent combattre cette infection. D'où la nécessité de lutter contre les moustiques. Contrairement à l'*Anophele*, *Aedes* pique toute la journée, ce qui rend la prévention par des répulsifs plus difficile.

3.2.3.1.1.3. Le chikungunya [45]

Le chikungunya est un virus transmis par le moustique *Aedes albopictus*, encore appelé moustique tigre à cause de sa silhouette à rayures noires et blanches. Il se manifeste par une fièvre élevée, des céphalées, des courbatures et des douleurs articulaires principalement. Dans la plupart des cas, l'évolution est favorable mais la maladie peut parfois devenir chronique. Comme la dengue, aucun vaccin ni traitement curatif n'existe à ce jour.



Figure 22 : *Aedes albopictus*, le moustique tigre

Le virus est présent en Afrique, en Asie du Sud-Est, en Inde et dans l'Océan Indien. Depuis quelques années, il est également présent en Amérique (Guyane), dans les Caraïbes (Antilles françaises) et dans le Sud de l'Europe (dont la France métropolitaine).

3.2.3.1.1.4. La fièvre jaune [46]

La fièvre jaune est également une maladie transmise par les piqûres de moustiques, du genre *Aedes* et *Haemogogus*. Les zones d'épidémies se situent principalement en Afrique et en Amérique latine.

La principale manifestation clinique est l'apparition d'une forte fièvre dans les jours suivants la piqûre de moustique. Il n'existe pas de traitement curatif ; mais la vaccination permet d'éviter la maladie.

Les maladies vectorielles, transmises par des piqûres de moustiques, sont donc fréquentes dans les zones exposées, et non sans risque. Aucun traitement spécifique n'existe pour l'heure pour guérir la dengue, le chikungunya ou la fièvre jaune. Il est donc primordial de se protéger de leurs piqûres, par des mesures de prévention adaptées, et de rester vigilant quand on a été piqué, en surveillant notamment l'apparition éventuelle d'une fièvre ou de douleurs articulaires.

3.2.3.1.2. Prévention générale contre les piqûres de moustiques [45]

D'une manière générale, les moustiques recherchent toujours humidité et chaleur. Ainsi, afin d'en diminuer la présence, l'INPES, Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé, recommande :

- de retirer les coupelles des pots de fleurs,
- de mettre à l'intérieur tous les produits susceptibles de se remplir d'eau de pluie et d'eau d'arrosage,
- d'allumer la climatisation si possible,
- d'allumer des bougies à la citronnelle.

Dans le but d'éviter les piqûres, il est conseillé :

- de porter des vêtements longs et amples,
- d'utiliser des répulsifs spécifiques pour la peau et spécifiques pour les vêtements et les textiles : pour la lutte contre le paludisme dans les régions tropicales, utiliser des répulsifs efficaces contre l'*Anophele*, à des doses et des fréquences adaptées à l'âge, en étant particulièrement vigilant chez les jeunes enfants,
- d'installer des moustiquaires imprégnées,
- de vérifier l'étanchéité des portes et des fenêtres,
- d'imprégner de répulsifs les rideaux et le linge de maison,

3.2.3.1.3. Signes cliniques et conduite à tenir [47]

Les piqûres de moustiques se manifestent le plus souvent par une réaction locale inflammatoire et prurigineuse. Parfois, la réaction peut être plus étendue, avec un œdème chaud et douloureux au toucher.

Il est recommandé :

- d'appliquer une crème ou une pommade, à base de corticoïdes si besoin, pour diminuer l'œdème et soulager le prurit,
- de surveiller la piqûre qui peut se surinfecter, à cause du grattage, auquel cas un antihistaminique peut être utile.

Par contre, la désinfection des boutons ne permet aucunement d'empêcher le risque de contamination.

Si les symptômes suivants apparaissent, une consultation médicale doit avoir lieu dans les plus brefs délais :

- réaction allergique importante (rare) : œdème, notamment du visage, hypotension, malaise,
- fièvre apparaissant dans les heures ou dans les semaines suivantes, ou douleurs articulaires.

3.2.3.1.4. Place de l'homéopathie dans les piqûres de moustiques

L'homéopathie peut agir à différents niveaux [8]. En prévention, en complément de toutes les mesures précédemment citées, chez les sujets particulièrement sensibles : *Ledum palustre* 9CH, 5 granules par jour, à commencer une semaine avant le départ et à poursuivre pendant toute la durée du séjour, diminue la sensibilité aux piqûres, mais ne les empêche pas. Il est important de rappeler au voyageur qu'aucun traitement autre qu'antipaludéen n'empêche le paludisme, et le pharmacien se doit alors d'orienter le patient vers un médecin, lorsqu'il part dans une zone à risque.

En traitement, pour apaiser les piqûres : *Apis mellifica* 15CH et *Ledum palustre* 9CH, sont à prendre à la posologie de 5 granules de chaque en alternance, toutes les heures puis en espaçant les prises selon l'amélioration :

- *Apis mellifica* : la substance de base est l'abeille. Le médicament traite les réactions urticariennes, œdémateuses, douloureuses piquantes, très sensibles au toucher. Il peut s'agir de piqûres de moustiques, mais également d'abeilles, de guêpes, de frelons ou de bourdons. Il n'est pas conseillé d'utiliser *Apis mellifica* à basse dilution sans avoir eu l'avis d'un homéopathe préalablement, en raison du risque d'augmenter l'intensité d'une éventuelle allergie. En voyage, *Apis* est également indiqué dans les angines, les conjonctivites ou les coups de soleil.
- *Ledum palustre* : la substance de base est le lédon des marais, un arbuste du Nord de l'Amérique et de l'Asie. Il agit lors des traumatismes des capillaires notamment sous-cutanés, provoqués par des piqûres d'insectes.



Figure 23 : *Ledum palustre*, le lédon des marais

3.2.3.2. Morsures d'araignées

Comme l'illustre le questionnaire réalisé, les araignées ne laissent jamais indifférents : elles font partie des désagréments souvent cités. Bien que rarement dangereuses, elles inquiètent par leur seule présence. En cas de morsure avérée, les recommandations sont les mêmes que pour les piqûres d'insectes et le traitement homéopathique reste inchangé : *Apis mellifica* 15CH et *Ledum palustre* 9CH ; 5 granules de chaque en alternance toutes les heures, en espaçant ensuite les prises selon l'amélioration. Il est nécessaire de consulter un médecin en cas de fièvre, de tachycardie ou de sentiment d'oppression.

N. B. : Des médicaments homéopathiques spécifiques à base d'araignées existent et traitent les symptômes qu'ils provoquent à dose pondérale, comme par exemple : *Theridion curassavicum*, *Aranea diadema*, *Tarentula cubensis*, *Latrodectus mactans*, *Tarentula hispanica*, ou encore *Mygale lasiodora*.

En résumé, contre les piqûres de moustiques et les morsures d'araignées, on place dans la trousse à pharmacie *Apis mellifica* 15CH et *Ledum palustre* 9CH. Pour les voyageurs minimalistes, on remplacera *Ledum palustre* par *Arnica montana* 9CH, déjà conservé dans la trousse.

Tableau XIX : Résumé du traitement des piqûres de moustiques et des morsures d'araignées

	Médicament homéopathique	Modalités de prise	Conseils associés
Piqûres de moustiques et morsures d'araignées	<i>Apis mellifica</i> 15CH + <i>Ledum palustre</i> 9CH	5 granules de chaque en alternance, toutes les heures	- éviter de se faire piquer : éviter les zones humides, porter des vêtements couvrants, utiliser des répulsifs - surveiller l'absence de fièvre et de douleurs en cas de piqûres

3.2.4. Diarrhées et turista [48]

3.2.4.1 Définitions, signes cliniques et critères de gravité

La diarrhée est le désagrément qui affecte le plus fréquemment les voyageurs. Elle est définie comme « une évacuation fréquente²¹, urgente et rapide de selles liquides et augmentées de volume » [8]. Elle peut s'accompagner de douleurs abdominales, de fièvre, de nausées et de vomissements. La turista est la diarrhée du voyageur, c'est-à-dire qu'elle survient sur le lieu de vacances ; et est due à une toxi-infection alimentaire : le voyageur contracte l'agent pathogène responsable par l'eau ou les aliments [37]. La turista peut être associée à des nausées et des vomissements.

Généralement, l'épisode diarrhéique ne dure que quelques jours, mais est inconfortable et peut récidiver. Les mesures hygiéno-diététiques sont donc primordiales en prévention. Les critères qui nécessitent l'avis d'un médecin sont les suivants :

- une forte déshydratation,
- une fièvre supérieure à 38,5°C,
- des selles sanglantes ou des vomissements importants,
- des diarrhées chez un nourrisson ou une personne âgée,
- une durée des symptômes supérieure à trois jours.

3.2.4.2. Mesures préventives

La mesure impérative à prendre avant tout est de se laver les mains fréquemment, avant et après chaque repas, et avant et après chaque passage aux toilettes. De plus, il est nécessaire de suivre les recommandations suivantes :

- concernant les aliments :
 - éviter les fruits et légumes crus : crudités, fruits frais,
 - éviter les viandes et poissons crus ou insuffisamment cuits : tartare de viande, sushis, les coquillages et les fruits de mer,
 - éviter les glaces et les sorbets.

²¹ Supérieure à 3 fois par jour

- concernant l'eau de boisson :
 - ne pas consommer ni utiliser l'eau du robinet pour se désaltérer ou se laver les dents mais privilégier l'eau en bouteille,
 - sinon, bouillir ou filtrer l'eau.

3.2.4.3. Traitement [47]

3.2.4.3.1. Mesures hygiéno-diététiques

Le principal traitement de la diarrhée est l'hydratation, afin de compenser les pertes hydriques occasionnées. Il s'agit de boire selon sa soif, régulièrement, tout en respectant les mesures de précaution énoncées précédemment, uniquement des solutés de réhydratation prêts à l'emploi.

De plus, il est recommandé de consommer principalement les aliments suivants : toute viandes ou poissons grillés, œufs, féculents (pâtes, riz, semoule, pommes de terre), légumes cuits (carottes notamment), fruits (bananes, pommes, coings, en compotes), yaourts (pour les petits de 0 à 2 ans : poursuivre le lait habituel avec du lactose, sauf en cas de diarrhées sévères de plus de 5 jours) ; et d'éviter les produits sucrés ainsi que les aliments gras (fritures, panures). Enfin, en cas de nausées associées, il est conseillé d'éviter les œufs et les bananes.

3.2.4.3.2. Traitement médicamenteux

En fonction de l'importance des diarrhées, un adsorbant peut être dispensé (Smecta®, Actapulgit®) ainsi qu'un antiseptique intestinal comme le nifuroxazide. L'utilisation de ralentisseurs du transit est discutée.

En complément, le médicament homéopathique proposé dans la trousse du voyageur est *Arsenicum album* 9CH. La substance de base est l'anhydride arsénieux. Ses points d'impact sont notamment la muqueuse digestive et le ralentissement de la nutrition ; causés par une intoxication à des mets avariés (viande, poisson) ou par suite d'absorption d'aliments ou de boissons glacées, de fruits verts, ou encore d'alcool. La posologie conseillée est d'une prise

de 5 granules, à renouveler en fonction des symptômes puis à espacer selon amélioration des symptômes.

Concernant les symptômes associés, à hauteur d'une prise de 5 granules à renouveler en fonction des symptômes, puis à espacer selon amélioration :

- en cas de douleurs abdominales vives, le voyageur peut y associer *Colocynthis* 9CH, dont la substance de base est la coloquinte. Les grands symptômes de *Colocynthis* sont notamment les douleurs crampoïdes violentes, associées à des diarrhées aggravées par la prise alimentaire ou par la prise de boissons.
- si les pertes liquidiennes provoquent chez lui une fatigue et/ou des ballonnements, *China rubra* 9CH est préconisé.
- lors de vomissements, accompagnés de nausées, d'une hypersalivation et d'une bouche restant propre, le voyageur peut se traiter avec *Ipeca* 9CH. La bouche propre est un signe caractérisant ce médicament, si le voyageur hésite avec *Nux vomica*, qui traite les vomissements associés à une bouche sale.



Figure 24 : *Colocynthis*, la coloquinte, légume de la famille des Cucurbitacées



Figure 25 : *China rubra*, le quinquina rouge



Figure 26 : *Ipeca*, l'Ipecacuanha, arbuste d'Amérique du Sud

Tableau XX : Résumé du traitement homéopathique des diarrhées et de la turista

	Médicament homéopathique	Modalités de prise	Conseils associés
Diarrhées	<i>Arsenicum album</i> 9CH	5 granules à renouveler en fonction des symptômes	rester vigilant quant à l'alimentation locale et à l'eau de consommation courante
Maux de ventre	<i>Colocynthis</i> 9CH		
Fatigue, ballonnements	<i>China rubra</i> 9CH		
Nausées, vomissements	<i>Ipeca</i> 9CH		

3.2.5. Coups de soleil et insolation

3.2.5.1. Définitions et clinique

Un coup de soleil, ou érythème solaire, est la réaction de l'épiderme à une exposition au soleil trop importante. La zone touchée devient rouge, chaude voire douloureuse. Le coup de soleil correspond généralement à une brûlure du premier ou du second degré, en cas d'apparition de cloques ou de bulles [37].

L'insolation est l'état pathologique consécutif à une surexposition au soleil. Les symptômes associés sont les suivants, par ordre de gravité :

- fatigue, fièvre, visage très rouge ou au contraire, pâle,
- gêne respiratoire,
- tachycardie, céphalées, vertiges,
- nausées voire vomissements.

3.2.5.2. Facteurs de gravité

La gravité de la brûlure dépend de la surface touchée, de l'heure et de la durée d'exposition et du phototype de la peau. Les érythèmes solaires sont classés selon leur degré de gravité.

Généralement, un coup de soleil correspond à une brûlure du premier degré. Lorsqu'on observe la présence de cloques ou de bulles, il s'agit d'une brûlure au deuxième degré, d'une profondeur intermédiaire.

3.2.5.3. Mesures de prévention

Dans les endroits fortement ensoleillés, le repos au milieu de la journée est nécessaire. Plus la région est proche de l'équateur, plus l'exposition au soleil doit être réduite au maximum. De plus, il ne faut pas oublier de boire régulièrement de l'eau fraîche, mais non glacée.

Afin d'éviter les coups de soleil, et, à long terme, les cancers de la peau, il est recommandé de suivre les conseils suivants :

- s'exposer progressivement au soleil pendant le séjour,
- protéger sa peau avec des crèmes solaires d'indice élevé, en renouvelant l'application toutes les 2 heures, et en appliquant une couche épaisse de crème,
- ne pas s'exposer aux heures les plus chaudes de la journée (entre 11h et 16h généralement),
- porter des vêtements couvrants si le risque est élevé, de préférence de couleur claire voire blanche ; ce qui permet de diminuer l'absorption des rayons UV du soleil par la peau,
- porter un chapeau et des lunettes de soleil.

3.2.5.4. Traitement homéopathique

Le traitement homéopathique repose sur les symptômes présentés. En cas de coup de soleil, il est recommandé d'associer *Apis mellifica* 15CH à *Belladonna* 9CH, en prenant une dose d'*Apis mellifica* de suite puis 5 granules de chaque en alternance, 3 fois par jour, jusqu'à amélioration :

- *Apis mellifica*, déjà cité précédemment, pour apaiser les piqûres de moustiques et d'araignées, est le médicament préconisé pour les symptômes liés à une inflammation ou un œdème. Il est donc ici indiqué.

- *Belladonna*, dont la substance de base est la belladone, traite tous les symptômes de douleur, chaleur, rougeur et inflammation. Il peut donc également être placé dans la trousse à pharmacie en cas de risque de fièvre, d'angine, d'otite, ou de conjonctivite.

Il est possible d'appliquer localement sur la brûlure une crème ou une pommade à base d'agents réparateurs et assainissants, comme le cuivre et le zinc qui apaisent et améliorent la cicatrisation de la plaie.



Figure 27 : *Belladonna*, la belladone



Figure 28 : *Calendula officinalis*, le souci des jardins

En cas d'insolation, *Belladonna* 9CH traite la fièvre tandis que *Glonoinum* 9CH soigne les symptômes associés : céphalées, face rouge et chaude, c'est-à-dire les symptômes associés à la substance de base de *Glonoinum*, la trinitrine. Les deux médicaments sont à prendre en alternance, 5 granules par prise, 3 fois par jour, jusqu'à amélioration des symptômes.

Tableau XXI : Résumé du traitement des coups de soleil et de l'insolation

	Médicament homéopathique	Modalités de prise	Conseils associés
Coup de soleil	<i>Apis mellifica</i> 15CH + <i>Belladonna</i> 9CH	une dose d' <i>Apis</i> d'emblée puis 5 granules de chaque 3 fois par jour	se protéger du soleil, appliquer localement une crème ou une pommade apaisante et réparatrice
Insolation	<i>Belladonna</i> 9CH + <i>Glonoinum</i> 9CH	5 granules de chaque 3 fois par jour	

3.2.6. Trac, stress et anxiété

A première vue, la présence du trac, du stress et de l'anxiété au 5^{ème} rang du classement des pathologies que les voyageurs souhaitent traiter par l'homéopathie peut surprendre. Il s'agit en fait d'une attente concernant principalement le voyage : l'organisation, la gestion avec des enfants, ou encore le voyage en avion qui sont à l'origine de quelques inquiétudes.

En effet, beaucoup de voyageurs en avion gèrent leur anxiété par de l'allopathie, en automédication, à des doses excessives, ou en multipliant les médicaments. Ces mésusages entraînent alors fréquemment des somnolences excessives, des malaises, voire des pertes de connaissance. A l'inverse, certains voyageurs ne prennent rien et présentent alors des crises de panique ou des malaises vagues par anxiété extrême. L'homéopathie est ici particulièrement adaptée.

3.2.6.1. Définitions et signes cliniques

Le trac est l'appréhension ressentie face à un événement particulier, comme le passage d'un examen, l'exposition sur scène, etc. Il est parfois appelé « anxiété de performance ». Le stress est défini comme un état réactionnel de l'organisme soumis à une agression brusque. Celle-ci enclenche au niveau cérébral une alerte qui stimule la sécrétion d'hormones surrénaliennes, dont le cortisol, ce qui peut entraîner tachycardie, hyperventilation et vasoconstriction artérielle.

L'anxiété est un trouble émotionnel qui se traduit par un sentiment d'insécurité. Le sujet se trouve alors conditionné et ne peut plus la contrôler. Trois éléments principaux caractérisent ce trouble :

- un pressentiment d'un danger vague et imminent,
- des réactions physiques comme une sensation d'étouffement, des palpitations, des suees, des vertiges et des tremblements, etc., constituant l'angoisse à proprement parler,
- et une impression pénible d'impuissance ou de faiblesse devant le danger.

Selon le sujet, celui-ci peut être agité ou au contraire, se renfermer et rester cloîtré sur place. La durée d'une crise d'angoisse dure généralement de 30 minutes à 2 heures, ou alors, elle prend fin lors de la disparition du danger ressenti [37].

3.2.6.2. Mesures de prévention et traitement homéopathique

Différentes méthodes permettent d'éviter l'appréhension du voyage. Il peut s'agir de techniques de relaxation, d'exercices physiques, et/ou d'une alimentation équilibrée.

Concernant le traitement, il est fonction des symptômes ressentis :

- le trac est prédominant, il provoque diarrhées, envies d'uriner, tremblements, faiblesse, et surtout, il a hâte d'affronter le moment redouté : *Argentum nitricum* 15CH, dont la substance de base est le nitrate d'argent, est indiqué.
- si le trac est prédominant, mais qu'au contraire, le sujet est inhibé et appréhende le moment redouté, c'est *Gelsemium sempervirens* 15CH, à base de jasmin jaune de Virginie, qui est conseillé. D'autres indications cliniques de *Gelsemium sempervirens* peuvent convenir au voyageur : fièvre d'installation progressive, grippe, coryza, bronchite notamment.



Figure 29 : *Gelsemium sempervirens*, le jasmin jaune de Virginie

- la crise d'angoisse est importante, et s'accompagne d'agitation, de palpitations, d'une demande urgente de soins et d'une peur subite de mourir : le médicament préconisé est *Aconitum napellus* 15CH, le casque de Jupiter. C'est une des plantes les plus toxiques d'Europe [49]. A dilution homéopathique, elle peut traiter, chez le voyageur, les débuts de fièvres inflammatoires, les débuts d'affections pédiatriques aiguës, ainsi que conjonctivites, otites, coryza, angines, apparaissant après un coup de froid sec.



Figure 30 : *Aconitum napellus*, le casque de Jupiter

- l'angoisse est associée à un chagrin, un terrain dépressif. L'individu est contrarié, et ressasse son malheur en silence : c'est *Ignatia amara* 15CH qui est indiqué.



Figure 31 : *Ignatia amara*, la fève de Saint-Ignace

Pour chaque médicament, la posologie recommandée est de 5 granules par prise, 2 à 3 fois par jour. En résumé, face à l'anxiété, il est difficile de définir une souche type sans connaître la symptomatologie type du voyageur. S'il la trousse ne doit contenir que le minimum, il s'agira d'un tube granules d'*Argentum nitricum* 15CH, qui couvre à la fois le trac et l'anxiété, d'un tube granules et de 2 doses de *Gelsemium sempervirens* 15CH, qui traitent le trac et l'appréhension et d'une dose d'*Aconitum napellus* 15CH qui couvre les crises de panique ainsi que les coups de froid secs.

Tableau XXII : Résumé du traitement du trac, du stress et de l'anxiété

	Médicament homéopathique	Modalités de prise
Trac, stress et anxiété	<i>Aconitum napellus</i> 15CH	1 dose en cas de crise de panique
	<i>Argentum nitricum</i> 15CH + <i>Gelsemium sempervirens</i> 15CH	en prévention : une dose de <i>Gelsemium sempervirens</i> la veille et le jour même en traitement : 5 granules de chaque 2 à 3 fois par jour


3.3. Fiche conseils

Voici présentées ci-dessous les fiche conseils qui résument ce que la trousse homéopathique peut contenir. Elles peuvent être conservées à l'officine et peuvent être délivrées au voyageur si celui-ci en exprime le besoin.

Coups, bosses et hématomes



Soigner

Médicament homéopathique	Modalités de prise	Conseils associés
 <i>Arnica montana 9CH</i>	1 dose d'emblée puis 5 granules toutes les heures	appliquer localement un gel, une crème ou une pommade apaisante

Médicament des traumatismes, avec fatigue, courbatures et sensation d' « avoir été battu ».

En vacances, peut aussi soigner :

- fatigue, courbatures, enrouement,
- hémorroïdes, jambes lourdes (avion).

Prévenir

Enfants

- protéger coins de table et parties saillantes des objets domestiques,
- sécuriser les escaliers,
- faire porter casque de vélo, coudières, genouillères, etc.,
- éviter les lits superposés avant 6 ans.

Personnes âgées

- choisir un lieu de vacances en accord avec la forme physique (climat, conditions de séjour),
- penser à une canne ou un déambulateur, apporter des chaussures confortables et adaptées,
- attention aux risques de confusion et de malaise (déshydratation, constipation, insolation).

Quand consulter ?

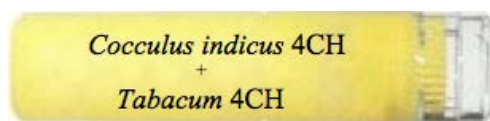
- l'hématome apparaît spontanément,
- les douleurs sont importantes et non régressives avec le traitement,
- la blessure provoque une incapacité fonctionnelle,
- la zone atteinte est une zone fragile ou entraîne des vomissements,
- l'hémorragie est importante : perte de sang visible ou non (pâleur, fatigue, dyspnée),
- la blessure est provoquée par une chute d'une hauteur supérieure à deux fois la taille du sujet.

Mal des transports, nausées et vomissements



Soigner

Médicament homéopathique



Cocculus indicus 4CH
+
Tabacum 4CH

Modalités de prise

- prévention : 1 dose la veille du départ et juste avant de partir
- traitement : 1 dose toutes les heures

Reconnaître les signes

- inconfort, repli sur soi, anxiété,
- pâleur, somnolence, bâillements, hoquets, sueurs, vertiges,
- hypersalivation, nausées, malaises, vomissements.

Prévenir et conseiller

Bien s'alimenter

- repas léger avant le départ, avec féculents ou pain, sans gras, lait, alcool, boissons gazeuses ou café,
- boire régulièrement, plutôt sucré : jus de fruits, eau aromatisée.
- en cas de vomissement, penser à se réhydrater ensuite.

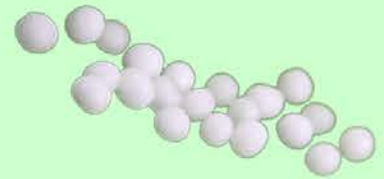
Dans le véhicule

- se placer au centre de gravité du véhicule, et dans le sens de la marche, s'allonger,
- regarder la route à l'horizon, fixer un point le plus loin possible devant soi,
- éviter d'avoir froid, d'être comprimé dans ses vêtements,
- éviter confinement et atmosphères enfumées, aérer, ou prendre l'air.



Se distraire

- éviter de lire, de regarder les vagues à travers le hublot d'un bateau,
- distraire son esprit et ne pas se focaliser sur le risque de survenue du mal des transports, écouter de la musique, se détendre

Piqûres de moustiques et morsures d'araignées

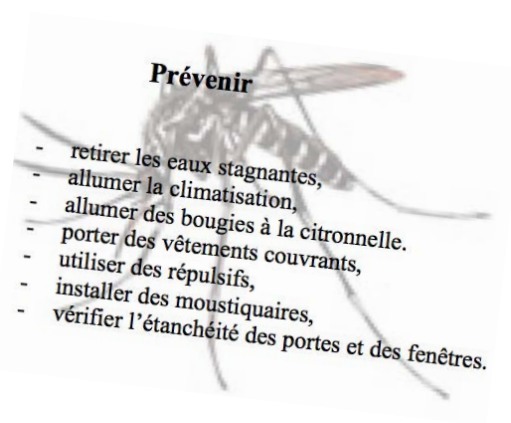


Soigner

Médicament homéopathique	Modalités de prise	Conseils associés
 + 	5 granules de chaque en alternance, toutes les heures	appliquer un traitement local apaisant

Ne pas utiliser *Apis* à basse dilution sans avis médical. En voyage, peut aussi soigner : œdèmes, piqûres d'abeilles, de guêpes, de bourdons et de frelons, angines, conjonctivites, coups de soleil.

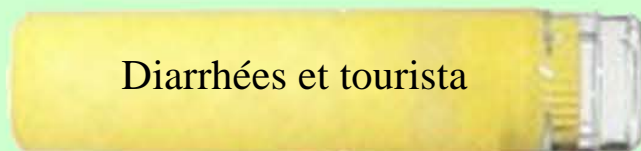
Ledum palustre soigne des traumatismes des capillaires, provoqués par des piqûres d'insectes.



Quand consulter ?

- réaction allergique importante : œdème, notamment du visage, hypotension, malaise,
- fièvre apparaissant dans les heures ou dans les semaines suivantes, ou douleurs articulaires

Diarrhées et turista



Soigner

Médicament homéopathique



Arsenicum album 9CH

Modalités de prise

5 granules à renouveler en fonction des symptômes

Associer au besoin un adsorbant (Smecta®, Actapulgate®) et/ou un antiseptique intestinal.

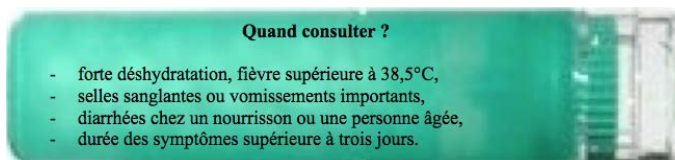
De plus : boire selon sa soif avec des solutés de réhydratation prêts à l'emploi, et se nourrir de préférence avec : viandes et poissons grillés, œufs, féculents, légumes cuits, bananes, pommes, compotes, yaourts ; et éviter produits gras ou sucrés.

Prévenir

- se laver les mains le plus souvent possible,
- éviter fruits et légumes crus, viandes et poissons peu/pas cuits, coquillages et fruits de mer, glaces et sorbets,
- boire uniquement de l'eau en bouteille. Sinon, bouillir ou filtrer.

Quand consulter ?



- forte déshydratation, fièvre supérieure à 38,5°C,
- selles sanglantes ou vomissements importants,
- diarrhées chez un nourrisson ou une personne âgée,
- durée des symptômes supérieure à trois jours.



Coups de soleil et insolation



Soigner

	Médicament homéopathique	Modalités de prise
Coup de soleil	 <p><i>Apis mellifica</i> 15CH <i>Belladonna</i> 9CH</p>	1 dose d' <i>Apis mellifica</i> d'emblée puis 5 granules de chaque 3 fois par jour
Insolation	 <p><i>Belladonna</i> 9CH <i>Glonoinum</i> 9CH</p>	5 granules de chaque 3 fois par jour

Belladonna traite tous les symptômes de douleur, chaleur, rougeur et inflammation. En vacances, peut aussi soigner : fièvre, angine, otite ou conjonctivite.

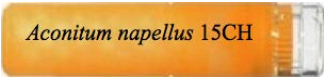
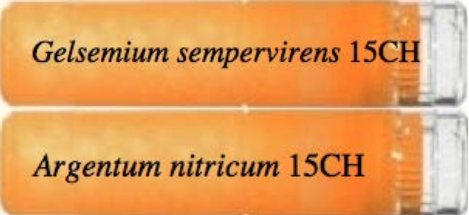
Prévenir

- s'exposer progressivement au soleil pendant le séjour,
- appliquer en couche épaisse des crèmes solaires fréquemment,
- ne pas s'exposer entre 11h et 16h,
- porter des vêtements couvrants,
- porter chapeau et lunettes de soleil,
- boire régulièrement de l'eau fraîche mais non glacée.

Trac, stress et anxiété



Soigner

Médicament homéopathique	Modalités de prise
 <p><i>Aconitum napellus</i> 15CH</p>	1 dose d' <i>Aconitum napellus</i> en cas de crise de panique
 <p><i>Gelsemium sempervirens</i> 15CH <i>Argentum nitricum</i> 15CH</p>	en prévention du trac : 1 dose de <i>Gelsemium sempervirens</i> la veille et le jour même en traitement : 5 granules de chaque 2 à 3 fois par jour

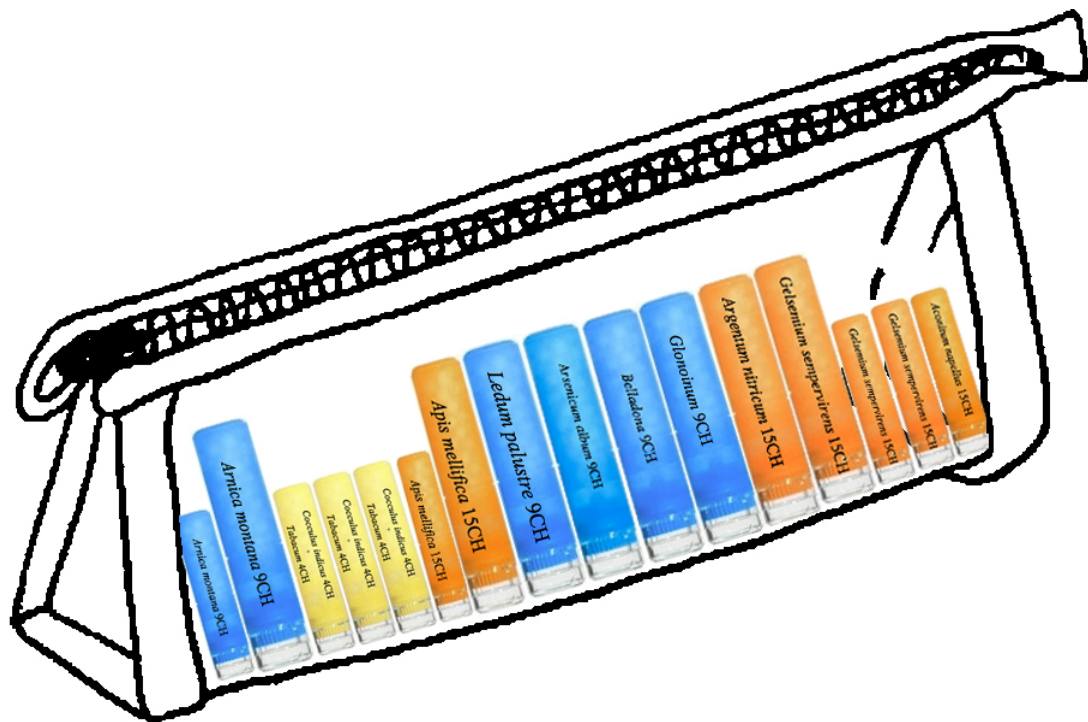
En voyage, *Gelsemium sempervirens* peut aussi soigner : fièvre d'installation progressive, grippe, coryza, bronchite.

Argentum nitricum peut aussi soigner : débuts de fièvres inflammatoires, d'affections pédiatriques aiguës, conjonctivites, otites, coryza, angines, apparaissant après un coup de froid sec.

3.4. Conclusion

En conclusion, les médicaments homéopathiques essentiels à emmener avec soi en voyage sont les suivants :

- une dose et un tube granules d'*Arnica montana* 9CH, pour les coups, les bosses et les hématomes, ainsi que pour les piqûres d'insectes,
- 3 doses contenant au moins *Cocculus indicus* et *Tabacum* en 4 ou 5CH, pour le mal des transports : 2 doses en prévention ou 1 à 3 doses en traitement (une dose par heure),
- un tube granules et un tube doses d'*Apis mellifica* 15CH, pour les piqûres d'insectes et les morsures d'araignées, ainsi que pour les coups de soleil, et un tube granules de *Ledum palustre* 9CH,
- un tube granules d'*Arsenicum album* 9CH pour les diarrhées et la turista,
- un tube granules de *Belladonna* 9CH pour les coups de soleil et l'insolation, ainsi que pour la fièvre, et un tube granules de *Glonoinum* 9CH pour l'insolation,
- un tube granules d'*Argentum nitricum* 15CH, un tube granules et 2 doses de *Gelsemium sempervirens* 15CH, pour le trac, le stress et l'anxiété, en prévention ou en traitement ; ainsi qu'une dose d'*Aconitum napellus* 15CH en cas de crise de panique.



Avec cette trousse homéopathique pour les voyageurs, tous les désagréments les plus courants susceptibles d'arriver en voyage sont couverts par un médicament homéopathique. En effet, l'étude réalisée révèle que les 6 pathologies pour lesquelles les voyageurs souhaitent se soigner par l'homéopathie sont les suivantes :

- les coups, les bosses et les hématomes,
- le mal des transports,
- les piqûres de moustiques et les morsures d'araignées,
- les coups de soleil et l'insolation,
- la turista et les diarrhées,
- et enfin, le trac, le stress et l'anxiété.

Chaque fiche homéopathique illustrée est complétée par les conseils indispensables à préconiser et à suivre. Le pharmacien professionnel de santé peut conserver ces fiches à l'officine, qui peuvent servir de support à l'équipe, les compléter et les diffuser aux voyageurs qui en auraient le besoin.

Ainsi donc, le pharmacien est acteur de santé et se place au cœur même des missions qui lui sont confiées par la nouvelle loi HPST ; la contribution aux soins de premier recours, l'éducation thérapeutique du patient et les conseils destinés à favoriser l'amélioration ou le maintien de l'état de santé des personnes.

En allant au bout de cette démarche, et dans le cadre de l'éducation thérapeutique, il peut être justifié pour le pharmacien de vouloir organiser des entretiens patients individualisés, où les demandes de soins seraient évaluées et les conseils aux voyageurs seraient prodigués de façon personnelle, de façon à prévenir et anticiper les risques pour mieux les appréhender.

BIBLIOGRAPHIE

- [1] AMELI Assurance Maladie En Ligne
« Quel remboursement pour vos médicaments ? ». Janvier 2013. [En ligne]. Disponible sur <http://www.ameli.fr/assures/soins-et-remboursements/combien-serez-vous-rembourse/medicaments-et-vaccins/remboursement-des-medicaments-et-tiers-payant/quel-remboursement-pour-vos-medicaments.php>. Consulté le 01/08/2014.
- [2] HAS Haute Autorité de Santé
« Le service médical rendu (SMR) et l'amélioration du service médical rendu (ASMR) ». Avril 2013. [En ligne]. Disponible sur http://www.has-sante.fr/portail/jcms/r_1506267/fr/le-service-medical-rendu-smr-et-lamelioration-du-service-medical-rendu-asmr. Consulté le 01/08/2014.
- [3] Ordre des Pharmaciens
Guide de stage de pratique professionnelle en officine. 21^{ème} édition. Année 2014. 463 p.
- [4] Ministère des Affaires sociales et de la santé
« Médicaments homéopathiques ». Septembre 2013. [En ligne]. Disponible sur <http://www.sante.gouv.fr/medicaments-homeopathiques.html>. Consulté le 11/08/2014.
- [5] Laboratoire Boiron
« Composés Boiron ou Formules de prescription Courante (FPC) ». Juin 2014. [En ligne]. Disponible sur http://www.medical.boiron.fr/medical/cms/files/nomenclature/liste_fpc.pdf. Consulté le 11/08/2014.
- [6] Académie nationale de médecine
« Communiqué du 29 juin 2004 ». Juin 2004. [En ligne]. Disponible sur <http://www.academie-medecine.fr/publication100035253/>. Consulté le 01/08/2014.
- [7] REY F.
« Périls sur l'homéopathie ». Le Pharmacien de France, 2014, n°1262 : p. 26-30.

[8] HORVILLEUR A.

« Vademecum de la prescription en homéopathie ». 2^{ème} édition. Ed. Elsevier Masson. Lavis, Italie. Juin 2011. 566 p.

[9] CASSAM-CHENAI Z.

« Homéopathie, fondamentaux ». Cours de 6^{ème} année de faculté. Octobre 2013.

[10] INHF Institut National Homéopathique Français

« L'homéopathie uniciste : présentation générale ». [En ligne]. Disponible sur <http://www.inhfparis.com/homeopathie-uniciste/présentation-générale>. Consulté le 02/08/2014.

[11] LOUTAN G.

« Introduction à l'homéopathie uniciste » [En ligne]. Mars 2009. Disponible sur <http://www.convive.org/pages/files/CoursHom%204%2009.pdf>. Consulté le 02/08/2014.

[12] GIGLIO-JACQUEMOT A.

« Unicistes versus pluralistes : l'homéopathie brésilienne à l'ère de la globalisation ». [En ligne]. In : Anthropologie & Santé. Novembre 2011. Disponible sur <http://anthropologiesante.revues.org/767>. Consulté le 11/08/2014.

[13] Enquête IPSOS

« Les Français et l'homéopathie ». [En ligne]. Janvier 2012. Disponible sur http://www.ipsos.fr/sites/default/files/attachments/presentation_conference_de_presse_boiron_140212_v2.pdf. Consulté le 11/08/2014.

[14] Agence Nationale de Sécurité du Médicament ANSM

« Avis aux titulaires concernant les modalités de dépôt des dossiers de demande d'enregistrement ou d'AMM des médicaments homéopathiques dont l'autorisation et la mise sur le marché ont eu lieu avant la date de promulgation de la loi n° 94-43 du 18 janvier 1994 ». Août 2009. [En ligne]. Disponible sur http://ansm.sante.fr/var/ansm_site/storage/original/application/d20337848f4a39c86c72fc6690529bf4.pdf. Consulté le 12/08/2014.

[15] GRIMALDI-BENSOUDA L., BEGAUD B., LERT F., ROUILLON F., MASSOL J., GUILLEMOT D., AVOUAC B., DURU G., MAGNIER A.- M., ROSSIGNOL M. et ABENHAIM L.

« *Benchmarking the burden of 100 diseases : results of a nationwide representative survey within général practices* ». Novembre 2011. [En ligne]. Disponible sur : <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3221295/>. Consulté le 12/08/2014.

[16] GRIMALDI-BESOUA L., BEGAUD B., ROSSIGNOL M., AVOUAC B., LERT F., ROUILLON F., BENICHOU J., MASSOL J., DURU G., MAGNIER A-M., ABENHAIM L. et GUILLEMOT D.

« *Management of Upper Respiratory Tract Infections by Different Medical Practices, Including Homeopathy, and Consumption of Antibiotics in Primary Care : The EPI3 Cohort Study in France 2007–2008* ». Mars 2014. [En ligne]. Disponible sur <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3960096/>. Consulté le 12/08/2014.

[17] GRIMALDI-BENSOUDA L., BEGAUD B., LAERT F., ROUILLON F., MASSOL J., GUILLEMOT D., AVOUAC B., DURU G., MAGNIER A.- M., ROSSIGNOL M. et ABENHAIM L.

« *Who seeks primary care for musculoskeletal disorders (MSDs) with physicians prescribing homeopathic and other complementary medicine? Results from the EPI3-LASER survey in France.* ». Janvier 2011. [En ligne]. Disponible sur <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21247493>. Consulté le 12/08/2014.

[18] HAS Haute Autorité de Santé

« La loi « Hôpital, patients, santé et territoires » ». Avril 2010. [En ligne]. Disponible sur <http://www.sante.gouv.fr/la-loi-hopital-patients-sante-et-territoires.html>. Consulté le 12/08/2014.

[19] NDIAYE C.

« Le système de santé français ». Cours de 6^{ème} année de faculté. Novembre 2013.

[20] THILLY N.

« Pharmacie d'officine et missions de santé publique ». Cours de 6^{ème} année de faculté. Octobre 2013.

[21] Rapport de l'OMS Organisation Mondiale de la Santé

« Therapeutic Patient Education – Continuing Education Programmes for Health Care Providers in the field of Chronic Disease ». 1996.

[22] THILLY N.

« Les Cancers en France ». Cours de 4^{ème} année de faculté. Octobre 2011.

[23] RUBISTEIN I.

« Cancérologie et soins de support à l'officine ». Les Cahiers de biothérapie. 2011. N°228 : p. 52-58.

[24] BAGOT J.-L.

« L'homéopathie dans les soins de support en cancérologie ». Editions CEDH. 2007.

[25] Ministère des Affaires sociales et de la santé

« Le plan cancer 2014-2019 ». Février 2014. [En ligne]. Disponible sur <http://www.plan-cancer.gouv.fr/preparation-du-3e-plan-cancer.html>. Consulté le 13/08/2014.

[26] MERLIN J.-L.

« Le cancer du sein ». Cours de 4^{ème} année de faculté. Janvier 2012.

[27] BAGOT J.-L.

« L'homéopathie dans les soins de support pour le cancer du sein ». Les Cahiers de biothérapie. 2011. N°228 p. 30-39

[28] ANSM

« Médicaments contenant de la dompéridone : nouvelles recommandations visant à minimiser les risques cardiaques ». Septembre 2014. [En ligne]. Disponible sur <http://ansm.sante.fr/S-informer/Informations-de-securite-Lettres-aux-professionnels-de-sante/Medicaments->

[contenant-de-la-domperidone-Nouvelles-recommandations-visant-a-minimiser-les-risques-cardiaques](#). Consulté le 24/09/2014.

[29] ANSM

« Primperan et ses génériques (métoclopramide) : Actualisation des indications et de la posologie pour diminuer le risque d'effets indésirables - Point d'Information ». Février 2014. [En ligne]. Disponible sur <http://ansm.sante.fr/S-informer/Points-d-information-Points-d-information/Primperan-et-ses-generiques-metoclopramide-Actualisation-des-indications-et-de-la-posologie-pour-diminuer-le-risque-d-effets-indesirables-Point-d-Information>. Consulté le 13/08/2014.

[30] Theriaque

« Nautamine 90mg comprimés ». Mai 2014. [En ligne]. Disponible sur <http://www.theriaque.org/apps/monographie/index.php?type=SP&id=2270&info=CLASS>. Consulté le 13/08/2014.

[31] SAURAT J.-H.

« Médicaments à risque de photosensibilisation ». Dermatologie et infections sexuellement transmissibles. Ed. Masson. 2009.

[32] TETAU M.

« Une formule de prescription courante utile : *Ipeca composé* dans les toux grasses du nourrisson ». Les Cahiers de biothérapie. 2010. N°223 p. 58.

[33] BLAJMAN H.

« L'homéopathie ». Cours de 6^{ème} année de faculté. Octobre 2013.

[34] LOICHOT C. et GRIMA M.

« Médicaments chez la personne âgée ». Faculté de Médecine de Strasbourg. Module de Pharmacologie Générale - DCEM1 2005/2006.

[35] HORVILLEUR A.

« Matière médicale homéopathique ». Ed. Résurgence. France. Mars 2010. 653 p.

[36] Ville de Sarreguemines

« Situation géographique ». [En ligne]. Disponible sur

<http://www.sarreguemines.fr/fr/situation-geographique.html#.VDty2SjstXM>. Consulté le 13/10/2014.

[37] WAINSTEN J.-P.

« Le Larousse médical ». Ed. Larousse. Italie. Février 2009. 1113 p.

[38] TOMAN J. et FELIX J.

« Guide du promeneur dans la nature ». Ed. Hatier. Fribourg. Décembre 1991. 495p.

[39] FARHI D. et SMADJA R.

« Biophysique PCEM1 ». Ed. ESTEM. France. 1996. 287p.

[40] ANSM

« Mal des transports : bien vous soigner avec des médicaments disponibles sans ordonnance ». Juillet 2009. [En ligne]. Disponible sur

http://ansm.sante.fr/var/ansm_site/storage/original/application/4e0cb6f2682340f00fd8ba7ba7a2d90e.pdf. Consulté le 09/10/2014.

[41] BRAULT E.

« Les conseils officinaux aux voyageurs ». Pharmacie. Université Henri Poincaré – Nancy I, 2008, 152 p.

[42] Ministère des Affaires Sociales, de la Santé et du Droit des Femmes

« Moustiques vecteurs de maladies ». Mai 2014. [En ligne]. Disponible sur

<http://www.sante.gouv.fr/moustiques-vecteurs-de-maladies.html/> Consulté le 11/10/2014.

[43] OMS

« Paludisme ». Mars 2014. [En ligne]. Disponible sur

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs094/fr/>. Consulté le 10/10/2014.

[44] OMS

« Dengue et dengue hémorragique ». Mars 2014. [En ligne]. Disponible sur <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs117/fr/>. Consulté le 10/10/2014.

[45] INPES

« Le chikungunya : comprendre et agir ». Juin 2014. [En ligne]. Disponible sur <http://www.inpes.sante.fr/10000/themes/maladies-moustiques/chikungunya/index.asp>. Consulté le 10/10/2014.

[46] OMS

« Fièvre jaune ». Mars 2014. [En ligne]. Disponible sur <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs100/fr/>. Consulté le 03/02/2015.

[47] GREVOT C.

« Périls sur l'homéopathie ». Le Pharmacien de France, 2014, n°1262 : p. 38-40.

[48] BUSCAIL L., FREXINOS J.




« Diarrhées aiguës de l'adulte ». Septembre 2008. [En ligne]. Disponible sur <http://www.medecine.ups-tlse.fr/dcem3/module16/Chap%202-grele-colon.2008-09.pdf>. Consulté le 12/10/2014.

[49] HIGNARD L.

« Plantes sorcières ». Ed. Plumes de carottes. France. Octobre 2013. 167p.

DEMANDE D'IMPRIMATUR

Date de soutenance : 4 mars 2015

<p>DIPLOME D'ETAT DE DOCTEUR EN PHARMACIE</p> <p>présenté par : Sarah POIGNON</p> <p><u>Sujet</u> : Conseil homéopathique aux voyageurs à l'officine : évaluation des besoins dans le cadre de la contribution aux soins de premier recours</p> <p><u>Jury</u> :</p> <p>Président : Mme LAURAIN-MATTAR, Professeur Directeur : Mme LAURAIN-MATTAR, Professeur et M. BLAJMAN, Pharmacien Juges : M. SIMON, Médecin Mme HUBSCH, Pharmacien</p>	<p>Vu, Nancy, le 2 février 2015</p> <p>Le Président du Jury Directeur de Thèse</p> <p>M. LAURAIN-MATTAR M. HUBSCH</p> 
<p>Vu et approuvé, Nancy, le 6.02.2015</p> <p>Doyen de la Faculté de Pharmacie de l'Université de Lorraine,</p> 	<p>Vu, Nancy, le 29.02.2015</p> <p>Le Président de l'Université de Lorraine,</p>  <p>Pierre MUTZENHARDT Martial DELIGNON</p> <p>N° d'enregistrement : 6828</p>

N° d'identification : 6828

TITRE

CONSEIL HOMEOPATHIQUE AUX VOYAGEURS A L'OFFICINE : EVALUATION DES BESOINS DANS LE CADRE DE LA CONTRIBUTION AUX SOINS DE PREMIER RECOURS

Thèse soutenue le 04 mars 2015

Par Sarah POIGNON

RESUME :

A l'officine, les conseils aux voyageurs sont l'objet de demandes de plus en plus fréquentes, du fait de l'augmentation du tourisme ces dernières années. D'autre part, les Français attendent beaucoup et de plus en plus de l'homéopathie. Il s'agit donc ici de répondre d'une façon adaptée à chaque désagrément susceptible de se produire en vacances, par cette médecine.

Une mise à jour concernant l'homéopathie permet de rappeler à chacun les bases fondamentales de la pratique en officine, et introduit l'enquête réalisée sur 2 pharmacies. Chaque pathologie est ensuite détaillée cliniquement, et le traitement proposé est accompagné des conseils indispensables à prodiguer aux voyageurs par le pharmacien, professionnel de santé. Chacune est résumée par une fiche conseil illustrée, à conserver et à diffuser.

MOTS CLES :

CONSEIL PHARMACEUTIQUE, HOMEOPATHIE, VOYAGE - ASPECT MEDICAL, ENQUETE A L'OFFICINE

Directeur de thèse	Intitulé du laboratoire	Nature
Dominique LAURAIN-MATTAR	Laboratoire de pharmacognosie	Expérimentale <input type="checkbox"/> Bibliographique <input type="checkbox"/> Travail personnel <input checked="" type="checkbox"/>

<u>Thèmes</u>	1 – Sciences fondamentales 3 – Médicament 5 - Biologie	2 – Hygiène/Environnement 4 – Alimentation – Nutrition ⑥ – Pratique professionnelle