

La grippe : homéopathie et phytothérapie

La prévention.

La grippe apparaît généralement en janvier et février. Il est généralement difficile de passer au travers. Homéopathie, phytothérapie et oligo-éléments offrent cependant quelques solutions.

Dès à présent; il est possible de prendre quelques remèdes :

[INFLUENZINUM 9 CH](#) : ce remède est conçu à partir des souches du vaccin de l'Institut Pasteur. Il ne remplace pas le vaccin à proprement parler. Une prise par semaine (10 granules ou une dose) pendant un mois, puis une prise tous les 15 jours, jusqu'à la fin de l'épidémie.

[ECHINACEA](#) en teinture mère, 100 gouttes par jour chez l'adulte, et en D1 ou D3 chez l'enfant, une prise par jour (trois à 5 granules).

La phase d'incubation.

Elle est totalement silencieuse : on ne peut la soupçonner que si l'on a été en contact avec un sujet atteint les jours précédents, ou si l'on exerce une profession dite à risque, en période d'épidémie : soignant, contact avec le public, et surtout, n'oublions pas les enfants qui sont souvent les premiers touchés.

Au cours de cette phase, il n'est possible d'agir que de manière préventive :

- Oscillococcinum ®: une prise le plus tôt possible.
- [Oligo-Éléments cuivre](#) : une prise toutes les 12 heures.
- Vitamine C : une prise le matin, la dose étant à adapter au poids selon la marque.
- [Echinacea](#) en teinture mère, 200 gouttes par jour chez l'adulte, et en D1 ou D3 chez l'enfant, deux prises par jour.

La phase d'invasion.

Elle est généralement brutale :

- [Aconitum napellus 15 CH](#) : la dose à toujours avoir chez soi, à prendre le plus tôt possible, dès que l'on reconnaît l'un ou l'autre des signes suivants : la fièvre monte brutalement très haut, 39 à 40 ; la peau est sèche et chaude, le sujet est pâle et frissonnant. Une agitation anxieuse accompagne souvent cette fièvre. La soif est intense, tout paraît avoir un goût amer sauf l'eau que l'on désire très froide. Ce stade est généralement bref.

- [Belladonna 5 à 9 CH](#) : la fièvre est là aussi brutale et élevée ; ce tableau fait souvent suite au premier cité. La peau est rouge, très chaude et en sueur, surtout au niveau du visage. Le sujet se plaint de céphalées congestives et pulsatiles, il ne supporte ni le bruit, ni la lumière, la soif est intense. On note souvent une agitation et parfois un délire.

- [Camphora 5 à 9 CH](#) : le malade est glacé, mais il ne supporte pas d'être couvert. Il présente souvent des courbatures, des douleurs au niveau des sinus et un rhume.

La phase d'état.

Le syndrome grippal est installé ; les courbatures, l'abattement et les douleurs dominent le tableau.

- [Gelsemium 5 à 9 CH](#) : la fièvre est élevée, le malade est abattu, prostré, n'a pas soif, se plaint de douleurs au niveau du front, de l'occiput, et parfois de la nuque. Le pouls est mou, et lent malgré la fièvre élevée.

- [Eupatorium perfoliatum 9 à 15 CH](#) : le patient est assoiffé d'eau froide, et se plaint de douleurs musculaires, articulaires et surtout osseuses, ce qui le distingue des autres remèdes. Les globes oculaires eux-mêmes sont douloureux. Un rhume et une toux irritative accompagnent souvent ces symptômes.

- [Rhus toxicodendron 5 à 15 CH](#) : la fièvre, élevée s'installe progressivement. Là encore, les douleurs musculaires et articulaires sont présentes, avec une tendance à l'enraidissement. Le patient est agité, remue dans son lit à la recherche d'une place ou d'une position qui le soulagerait. Un herpès ou des maux de ventre accompagnent souvent les autres symptômes.

- [Bryonia alba 5 à 7 CH](#) : là au contraire, le malade recherche l'immobilité absolue pour calmer ses maux ; on retrouve des douleurs articulaires, musculaires, et souvent une toux trachéale douloureuse qui l'oblige à se tenir les côtes pendant qu'il tousse.

- [Ferrum phosphoricum 5 à 7 CH](#) : la fièvre est peu élevée. On retrouve souvent des toux irritatives, des douleurs d'oreilles avec, au niveau des organes concernés, une tendance à l'inflammation et à l'hémorragie.

Ces remèdes sont à donner en prises rapprochées, toutes les deux heures au moins. Nous insistons sur la nécessité de boire abondamment en cas de grippe et de fièvre ; en effet, une fièvre peut être auto-entretenu en cas de déshydratation, et celle-ci survient très rapidement, particulièrement chez l'enfant et la personne âgée.

Dans ces deux phases, invasion et état, les oligo-éléments et Echinacea gardent bien sûr toute leur pertinence.

La convalescence.

La grippe peut laisser de mauvais souvenirs, fatigue persistante, toux rebelle ... et ce durant plusieurs semaines.

- [Sulfur iodatum 7 CH](#) : il persiste une fatigue, une agitation, une intolérance à la chaleur, et parfois une toux irritative ; une prise par jour.

- [China rubra 7 CH](#) : on retrouve la fatigue, souvent de l'anémie avec chutes de la tension artérielle.

En phytothérapie :

- [Avena sativa](#)
- [Alfalfa](#)
- [Eleutherococcus](#)

Les oligo-éléments

- Manganèse-cuivre, un jour sur deux
- Cobalt l'autre jour