Faculté de Pharmacie
Aix*Marseille Université

THESE

PRESENTEE ET PUBLIQUEMENT SOUTENUE DEVANT LA FACULTE DE PHARMACIE DE MARSEILLE

LE 10 Juillet 2017

PAR

Mlle CARVIN Julie
Née le 23 mars 1993 à Marseille

EN VUE D'OBTENIR

LE DIPLOME D'ETAT DE DOCTEUR EN PHARMACIE

TITRE :

PLACE DES MEDECINES ALTERNATIVES A L'OFFICINE DANS LA PRISE EN CHARGE DE L'ANXIETE, DU STRESS, ET DES TROUBLES DU SOMMEIL

JURY :

Président : ELIAS Riad

Membres : BAGHDIKIAN Beatrice
ANDREANI Antoine
TRIAY Corinne

Université d'Aix-Marseille – Faculté de Pharmacie – 27 bd Jean Moulin – CS 30064 - 13385 Marseille cedex 05 - France
Tél. : +33 (0)4 91 83 55 00 - Fax : +33 (0)4 91 80 26 12

Faculté de Pharmacie
Aix+Marseille Université

27 Boulevard Jean Moulin – CS 30064 - 13385 MARSEILLE Cedex 05

Tel. : 04 91 83 55 00 – Fax : 04 91 80 26 12

ADMINISTRATION :

Doyen :	Mme Françoise DIGNAT-GEORGE
Vice-Doyens :	M. Jean-Paul BORG, M. Philippe CHARPIOT, M. Pascal RATHELOT
Chargés de Mission :	M. David BERGE-LEFRANC, M. François DEVRED, Mme Caroline DUCROS, Mme Pascale BARBIER
Conseiller du Doyen :	M. Patrice VANELLE
Doyens honoraires :	M. Jacques REYNAUD, M. Pierre TIMON-DAVID, M. Patrice VANELLE
Professeurs émérites :	M. José SAMPOL, M. Jean-Pierre REYNIER
Professeurs honoraires :	M. Guy BALANSARD, M. Jacques BARBE, M. Yves BARRA, Mme Claudette BRIAND, M. Jacques CATALIN, Mme Andrée CREMIEUX, M. Aimé CREVAT, M. Bernard CRISTAU, M. Gérard DUMENIL, M. Alain DURAND, Mme Danielle GARÇON, M. Maurice JALFRE, M. Joseph JOACHIM, M. Maurice LANZA, M. José MALDONADO, M. Patrick REGLI, M. Jean-Claude SARI
Chef des Services Administratifs :	Mme Florence GAUREL
Chef de Cabinet :	Mme Sandrine NOURIAN
Responsable de la Scolarité :	Mme Myriam TORRE

DEPARTEMENT BIO-INGENIERIE PHARMACEUTIQUE

Responsable : Professeur Philippe PICCEREL

PROFESSEURS

BIOPHYSIQUE	M. Vincent PEYROT
	M. Hervé KOVACIC
GENIE GENETIQUE ET BIOINGENIERIE	M. Christophe DUBOIS
PHARMACIE GALENIQUE, PHARMACOTECHNIE INDUSTRIELLE, BIOPHARMACIE ET COSMETIQUE	M. Philippe PICCERELLE

Mise à jour : 1/12/2015

MAITRES DE CONFERENCES	
BIOPHYSIQUE	Robert GILLI
	Mme Odile RIMET-GASPARINI
	Mme Pascale BARBIER
	M. François DEVRED
	Mme Manon CARRE
	M. Gilles BREUZARD
	Mme Alessandra PAGANO
GENIE GENETIQUE ET BIOTECHNOLOGIE	M. Eric SEREE-PACHA
	Mme Véronique REY-BOURGAREL
PHARMACIE GALENIQUE, PHARMACOTECHNIE INDUSTRIELLE,	M. Pascal PRINDERRE
BIOPHARMACIE ET COSMETOLOGIE	M. Emmanuel CAUTURE
	Mme Véronique ANDRIEU
	Mme Marie-Pierre SAVELLI
NUTRITION ET DIETETIQUE	M. Léopold TCHIAKPE

A.H.U.	
CULTURE ET THERAPIE CELLULAIRE	M. Jérémy MAGALON

ENSEIGNANTS CONTRACTUELS	
ANGLAIS	Mme Caroline MONTET

DEPARTEMENT BIOLOGIE PHARMACEUTIQUE

Responsable : Professeur Philippe CHARPIOT

PROFESSEURS

BIOCHIMIE FONDAMENTALE, MOLECULAIRE ET CLINIQUE	M. Philippe CHARPIOT
BIOLOGIE CELLULAIRE	M. Jean-Paul BORG
HEMATOLOGIE ET IMMUNOLOGIE	Mme Françoise DIGNAT-GEORGE Mme Laurence CAMOIN Mme Florence SABATIER-MALATERRE
MICROBIOLOGIE	M. Jean-Marc ROLAIN M. Philippe COLSON
PARASITOLOGIE ET MYCOLOGIE MEDICALE, HYGIENE ET	Mme Nadine AZAS-KREDER
ZOOLOGIE ????	

Mise à jour :
1/12/2015

MAITRES DE CONFERENCES

BIOCHIMIE FONDAMENTALE, MOLECULAIRE ET CLINIQUE	Mme Dominique JOURDHEUIL-RAHMANI
	M. Thierry AUGIER
	M. Edouard LAMY
	Mme Alexandrine BERTAUD
	Mme Claire CERINI
	Mme Edwige TELLIER
	M. Stéphane POITEVIN
HEMATOLOGIE ET IMMUNOLOGIE	Mme Nathalie BARDIN
	Mme Dominique ARNOUX
	Mme Aurélie LEROYER
	M. Romaric LACROIX
MICROBIOLOGIE	Mme Michèle LAGET
	M. Michel DE MEO
	Mme Anne DAVIN-REGLI
	Mme Véronique ROUX
	M. Fadi BITTAR
	Mme Isabelle PAGNIER
	Mme Sophie EDOUARD
PARASITOLOGIE ET MYCOLOGIE MEDICALE, HYGIENE ET	Mme Carole DI GIORGIO
ZOOLOGIE	M. Aurélien DUMETRE
	Mme Magali CASANOVA
	Mme Anita COHEN
BIOLOGIE CELLULAIRE	Mme Anne-Catherine LOUHMEAU

A.H.U.

HEMATOLOGIE ET IMMUNOLOGIE	Mme Sylvie COINTE

DEPARTEMENT CHIMIE PHARMACEUTIQUE

Responsable : Professeur Patrice VANELLE

PROFESSEURS

CHIMIE ANALYTIQUE, QUALITOLOGIE ET NUTRITION	M. Henri PORTUGAL Mme Catherine BADENS
CHIMIE PHYSIQUE – PREVENTION DES RISQUES ET NUISANCES TECHNOLOGIQUES	M. Philippe GALLICE
CHIMIE MINERALE ET STRUCTURALE –	M. Pascal RATHELOT
CHIMIE THERAPEUTIQUE	M. Maxime CROZET
CHIMIE ORGANIQUE PHARMACEUTIQUE	M. Patrice VANELLE M. Thierry TERME
PHARMACOGNOSIE, ETHNOPHARMACOLOGIE, HOMEOPATHIE	Mme Evelyne OLLIVIER

Mise à jour :
1/12/2015

PROFESSEURS ASSOCIES A TEMPS PARTIEL (P.A.S.T.)

GESTION PHARMACEUTIQUE, PHARMACOECONOMIE ET ETHIQUE PHARMACEUTIQUE OFFICINALE	M. Jean-Pierre CALISSI

MAITRES DE CONFERENCES

BOTANIQUE ET CRYPTOGAMIE, BIOLOGIE CELLULAIRE	Mme Anne FAVEL
	Mme Joëlle MOULIN-TRAFFORT
CHIMIE ANALYTIQUE, QUALITOLOGIE ET NUTRITION	Mme Elisabeth SCHREIBER-DETURMENY
	Mme Catherine DEFOORT
	M. Alain NICOLAY
	Mme Estelle WOLFF
	Mme Elise LOMBARD
CHIMIE PHYSIQUE – PREVENTION DES RISQUES ET NUISANCES TECHNOLOGIQUES	M. David BERGE-LEFRANC
	M. Pierre REBOUILLON
CHIMIE THERAPEUTIQUE	Mme Catherine DIANA
	Mme Sandrine FRANCO-ALIBERT
	Mme Caroline DUCROS
	M. Marc MONTANA
CHIMIE ORGANIQUE PHARMACEUTIQUE	M. Armand GELLIS
HYDROLOGIE	M. Christophe CURTI
	Mme Julie BROGGI
	M. Nicolas PRIMAS
	M. Cédric SPITZ
	M. Sébastien REDON
PHARMACOGNOSIE, ETHNOPHARMACOLOGIE, HOMEOPATHIE	M. Riad ELIAS
	Mme Valérie MAHIOU-LEDDET
	Mme Sok Siya BUN
	Mme Béatrice BAGHDIKIAN

MAITRES DE CONFERENCE ASSOCIES A TEMPS PARTIEL (M.A.S.T.)	
CHIMIE ANALYTIQUE, QUALITOLOGIE ET NUTRITION	Mme Anne-Marie PENET-LOREC
CHIMIE PHYSIQUE – PREVENTION DES RISQUES ET NUISANCES TECHNOLOGIQUES	M. Thierry ATHUYT
DROIT ET ECONOMIE DE LA PHARMACIE	M. Marc LAMBERT
DROIT ET COMMUNICATION PHARMACEUTIQUES A L'OFFICINE ET GESTION DE LA PHARMAFAC	M. Philippe BESSON

AHU	
CHIMIE ORGANIQUE PHARMACEUTIQUE	Mme Manon ROCHE

ATER	
CHIMIE ANALYTIQUE	Mme Camille DESGROUAS

Mise à jour :
1/12/2015

DEPARTEMENT MEDICAMENT ET SECURITE SANITAIRE

Responsable : Professeur Benjamin GUILLET

PROFESSEURS	
PHARMACIE CLINIQUE	Mme Diane BRAGUER
PHARMACODYNAMIE	M. Benjamin GUILLET
TOXICOCINETIQUE ET PHARMACOCINETIQUE	M. Athanassios ILIADIS
TOXICOLOGIE GENERALE	M. Bruno LACARELLE
TOXICOLOGIE DE L'ENVIRONNEMENT	Mme Frédérique GRIMALDI

MAITRES DE CONFERENCES	
PHARMACODYNAMIE	Mme Suzanne MOUTERDE-MONJANEL
PHYSIOLOGIE	Mme Sylviane LORTET
	Mme Emmanuelle MANOS-SAMPOL
TOXICOCINETIQUE ET PHARMACOCINETIQUE	M. Hot BUN
	M. Joseph CICCOLINI
	Mme Raphaëlle FANCIULLINO
TOXICOLOGIE GENERALE ET PHARMACIE CLINIQUE	M. Pierre-Henri VILLARD
	M. Stéphane HONORÉ
	Mme Caroline SOLAS-CHESNEAU
	Mme Marie-Anne ESTEVE

A.H.U.	
PHARMACODYNAMIE	M. Philippe GARRIGUE

ATER	
PHARMACODYNAMIE	M. Guillaume HACHE
	Mme Ahlel BOUHLEL

Mise à jour : 1/12/2015

CHARGES D'ENSEIGNEMENT A LA FACULTE

Mme Nathalie AUSIAS, Pharmacien-Praticien hospitalier

M. Pierre BERTAULT-PERES, Pharmacien-Praticien hospitalier

Mme Martine BUES-CHARBIT, Pharmacien-Praticien hospitalier

M. Gérard CARLES, Pharmacien-Praticien hospitalier

Mme Nicole FRANCOIS, Pharmacien-Praticien hospitalier

Mme Sophie GENSOLLEN, Pharmacien-Praticien hospitalier

Mme Christine PENOT-RAGON, Pharmacien-Praticien hospitalier

M. Stéphane PICHON, Pharmacien titulaire

M. Alain RAGON, Pharmacien-Praticien hospitalier

M. Badr Eddine TEHHANI, Pharmacien – Praticien hospitalier

Mise à jour le 1er décembre 2015

REMERCIEMENTS

A Monsieur le Docteur ELIAS Riad, Président du jury et Directeur de thèse
Pour m'avoir aidée activement à la création de ce projet
Pour votre aide, vos conseils, et votre soutien durant ce travail
Ainsi que pour m'avoir fait aimer votre discipline
Trouvez ici ma sincère reconnaissance et ma profonde considération

A Madame le Docteur BAGHDIKIAN Béatrice,
Pour avoir accepté de prendre part au jury, je vous remercie

A Monsieur le Docteur ANDREANI Antoine,
Un grand merci pour avoir encadré ce travail dans la partie pratique à l'officine.
Vous m'avez formée et transmis votre passion grâce à votre dynamisme et votre engagement vis-à-vis de la profession.
Je vous en serai toujours reconnaissante ainsi qu'à votre équipe

A Madame le Docteur TRIAY Corinne,
Pour m'avoir transmis un certain nombre de connaissances
D'être là pour moi et d'avoir accepté de faire partie de mon jury

Mes remerciements vont aussi :

A mon Conjoint,
Pour ton soutien, pendant toutes ces années
Pour m'avoir supportée pendant tout ce temps
Pour m'avoir fait deux magnifiques et formidables enfants

A mes enfants Lou et Lana
Vous êtes les merveilles de ma vie
Vous ne le savez pas mais vous m'avez été le plus grand réconfort
Je vous aime de tout mon cœur

A mes parents
Pour m'avoir permis de faire des études
Pour m'avoir toujours soutenue durant toutes ces années
Pour vos encouragements tout simplement
Merci pour tout ce que vous faites pour moi

A mon frère et ma belle sœur
Pour avoir toujours été là quand j'avais besoin de vous

A mes grands parents

Pour avoir toujours cru en moi
Merci à toi Papilou d'être ma bonne étoile

A mes amies

Anaïs, Justine, Laetitia, Amélie, Cécilia, Emilie et Margot
Pour avoir supporté mon caractère
Pour avoir passé de si bons moments, avec beaucoup de rires
Pour avoir fait passer les années de fac beaucoup plus rapidement

A mes amies de travail

Sophie, Fabienne, Ghislaine, Elisabeth, Chantal et Christiane
Pour m'avoir fait partager votre expérience professionnelle
Pour votre bonne humeur et vos plaisanteries
Pour le plaisir d'avoir travaillé avec vous

A certaines personnes

A C. Ducros, T. Augier et E. Lamy
Pour vos enseignements, connaissances et sympathie
A T. Fernandez, G.Vdk, F.Hammon, F.Piraux
Pour vous avoir connus

« L'Université n'entend donner aucune approbation, ni improbation aux opinions émises dans les thèses. Ces opinions doivent être considérées comme propres à leurs auteurs. »

SOMMAIRE

1. Introduction (p.16)
2. Généralités sur l'anxiété, le stress et les troubles du sommeil (p.17)
2.1 Définitions du stress et de l'anxiété et modalités de prise en charge (p.17)
2.2 Définitions des troubles du sommeil et modalités de prise en charge (p.18)
3. Présentations des différentes médecines alternatives utilisées à l'officine (p.19)
3.1 L'homéopathie (p.19)
3.1.1 L'histoire de l'homéopathie (p.19)
3.1.2 Les grands principes de l'homéopathie (p.20)
3.1.2.1 La loi de similitude (p.20)
3.1.2.2 L'infinitésimalité (p.21)
3.1.2.3 La globalité / principe d'individualisation (p.21)
3.1.3 Origines du médicament homéopathique (p.21)
3.1.4 Mode de préparation du médicament homéopathique et forme de commercialisation (p.22)
3.1.5 Les principes homéopathiques pour conseiller à l'officine (p.23)
3.2 La phytothérapie (p.24)
3.2.1 Définition (p.24)
3.2.2 Pratique traditionnelle (p.25)
3.2.3 Phytothérapie moderne = phytomédicaments ou compléments alimentaires (p.25)
3.2.4 Formes d'utilisation et de commercialisation des plantes médicinales (p.26)
3.2.5 Précautions d'emploi (p.26)
3.2.6 Interactions médicamenteuses (p.26)
3.3 L'aromathérapie (p.27)
3.3.1 Définition de l'aromathérapie (p.27)
3.3.2 Définition d'une Huile essentielle (HE) (p.27)
3.3.3 Propriétés majeures des HE (p.27)
3.3.4 Différences entre phytothérapie et aromathérapie (p.27)
3.3.5 Les modes d'obtention (p.28)
3.3.5.1 La distillation (p.28)

3.3.5.2 L'expression (p.29)
3.3.6 Les voies d'administration des HE (p.29)
3.3.7 Précautions d'emploi des HE (p.30)
3.3.8 En cas d'accidents avec les HE (p.30)
3.3.9 Etudes prouvant l'efficacité des HE (p.31)
3.4 La gemmothérapie (p.31)
3.4.1 Définition de la gemmothérapie (p.31)
3.4.2 Définition d'un macérât-mère concentré de bourgeons (p.32)
3.4.3 Mode d'administration et posologie (p.32)
3.4.4 Contre-indications et précautions d'emploi (p.32)
3.5 L'oligothérapie (p.33)
3.5.1 Définition de l'oligothérapie (p.33)
3.5.2 Définition de l'oligo-élément (p.33)
3.5.3 Objectifs principaux d'utilisation (p.33)
3.5.4 Précautions d'emploi (p.34)
3.5.5 Recommandations d'utilisation (p.34)
3.6 Fleurs de Bach (p.34)
3.6.1 Historique (p.34)
3.6.2 Procédés d'obtention des fleurs de Bach (p.35)
3.6.3 Fleurs de Bach : propriétés et vertus (p.35)
3.6.4 Commercialisation et utilisation (p.36)
4 Que peut-on utiliser dans le traitement de l'anxiété, du stress et des troubles du sommeil (p.36)
4.1 Les médicaments homéopathiques (p.36)
4.2 Les Plantes (p.40)
4.3 Les Huiles essentielles (p.43)
4.4 Les Macérâts glycérinés (p.46)
4.5 Les Oligo-éléments (p.48)
5 Quelques cas de comptoir (p.49)
5.1 Les troubles de l'enfance (p.49)
5.1.1 Douleurs dentaires du nourrisson (p.49)
5.1.2 Troubles du sommeil de l'enfant (p.49)
5.2 Cas de stress ou d'anxiété (p.50)
5.2.1 Etudiant stressé (p.50)
5.2.2 Perte d'un proche (p.50)

5.2.3 Arrêt du tabac (p.51)
5.2.4 Stress par anticipation d'une opération (p.53)
5.2.5 Epuisement nerveux (p.53)
5.2.6 Suite d'une agression/traumatisme (p.54)
5.3 Le problème des troubles du sommeil (p.55)
5.3.1 Difficultés d'endormissement (p.55)
5.3.2 Réveil nocturne (p.57)
5.3.3 Insomnie par euphorie (p.57)
5.3.4 Sommeil agité / cauchemars (p.57)
6. Conclusion (p.58)
7. Bibliographie (p.59)

1. Introduction

Le XIème siècle représente un changement radical des modes de vie, des rythmes et des sollicitations qui sont faites à chaque individu. L'être humain est donc de plus en plus soumis à de nouvelles situations auxquelles il doit faire face. Ainsi à l'officine, nombreuses sont les personnes se plaignant de stress, d'anxiété ou encore de troubles du sommeil

Dans la prise en charge de ces troubles, les médecines alternatives ont aujourd'hui une place importante dans la stratégie thérapeutique. En effet, elles peuvent être utilisées en 1ère intention si la pathologie n'est pas grave, ou en tant que support pour des pathologies nécessitant une prise en charge allopathique.

Dans le cadre de ce travail, seront présentées les médecines alternatives suivantes : l'homéopathie, la phytothérapie, l'aromathérapie, l'oligothérapie et l'utilisation des fleurs de Bach. Cependant d'autres types de médecines peuvent être utilisées en complément comme par exemple : la sophrologie, l'acupuncture ou encore le yoga.

A la suite de l'exposé des différents traitements alternatifs à l'officine pour le stress, l'anxiété ou les troubles du sommeil, seront traités certains cas de comptoir que nous pouvons être amenés à rencontrer.

2. Généralités sur l'anxiété, le stress et les troubles du sommeil

2.1 Définitions du stress et de l'anxiété et modalités de prise en charge

Définition du stress selon l'OMS : Le stress apparaît chez une personne dont les ressources et stratégies de gestion personnelles sont dépassées par les exigences qui lui sont posées. Il s'agit des réponses aux demandes ou sollicitations exercées sur l'organisme. [40]

Le stress est donc un phénomène normal, en effet, chez certaines personnes, il stimule la motivation et permet de mieux se préparer à une tâche ou un événement. Chez d'autres au contraire, le stress est tellement prolongé et sans possibilité de récupération qu'il les paralyse et nuit à leur fonctionnement. [40] [37]

- La personne est stressée si les symptômes de tension physique ou psychique disparaissent à distance des soucis [37]

Définition de l'anxiété selon l'OMS : « sentiment d'un danger imminent indéterminé s'accompagnant d'un état de malaise, d'agitation, de désarroi voire d'anéantissement ». [34]

L'anxiété renvoie donc à la tendance de tout être humain à anticiper et à grossir les difficultés, parfois à s'en créer ou à en imaginer, alors qu'il n'y en a pas, ou qu'elles sont mineures. L'anxiété, en quelque sorte, c'est la capacité à amplifier ou à créer soi-même du stress. [37]

- La personne est anxieuse si les symptômes persistent même si elle est loin de ses problèmes. [37]

Il existe aujourd'hui des solutions pour essayer de guérir des troubles du stress et de l'anxiété. Les différentes thérapeutiques retrouvées sont :

- la thérapie cognitive comportementale qui est une thérapie brève, qui vise à remplacer les idées négatives et les comportements inadaptés par des pensées et des réactions en adéquation avec la réalité, [38]
- les médicaments appelés psychotropes qui regroupent les médicaments utilisés pour traiter les troubles psychiques : antidépresseurs, anxiolytiques, hypnotiques, régulateurs de l'humeur et neuroleptiques.

- Les médecines alternatives qui regroupent les traitements naturels (homéopathie, phytothérapie, oligothérapie…) ainsi que différentes disciplines : les techniques de relaxation, l'hypnose et l'acupuncture par exemple.

2.2 Définitions des troubles du sommeil et modalités de prise en charge

Pour faire simple, les troubles du sommeil peuvent se définir par toute perturbation de la durée ou de la qualité du sommeil. [35] [39]
Les troubles du sommeil sont de trois sortes : insomnie (insuffisance de sommeil), hypersomnie (excès de sommeil), parasomnie (comportement anormal pendant le sommeil).

L'hypersomnie peut être d'origine psychologique (anxiété, dépression) ou due à la prise d'anxiolytiques, à une maladie neurologique (sclérose en plaques, tumeur intracrânienne), à un traumatisme crânien, à une intoxication ou à une infection. La somnolence simple en est la forme la plus courante. Les autres formes d'hypersomnie sont plus rares (ex : la narcolepsie).

Pour juger de la réalité d'une **insomnie**, on tient compte d'une modification récente de la durée de sommeil et de ce que ressent le patient (fatigue au réveil, impression subjective de mal dormir).
L'insomnie transitoire dure de quelques jours à quelques semaines. Elle est liée à des circonstances ou à un événement extérieur précis : stress ou tension émotionnelle, soucis professionnels, douleur, etc.
L'insomnie chronique regroupe un grand nombre de troubles :

- difficultés d'endormissement, souvent liées à une anxiété ;
- réveils nocturnes trop fréquents, souvent liés, quant à eux, à une dépression s'ils se produisent au cours de la deuxième moitié de la nuit et si le sujet se rendort difficilement ou pas du tout ;
- insomnie complète, rare en dehors de maladies psychiatriques graves (manie, mélancolie, confusion mentale, démence).
- des insomnies méconnues, au cours desquelles le sommeil semble normal alors qu'il est en fait entrecoupé de réveils et de cauchemars.

Le traitement comprend des mesures simples : se coucher seulement lorsque l'on a sommeil, s'abstenir de stimulation intellectuelle ou émotionnelle (lecture, film violent) de 30 minutes à une heure avant le coucher, se lever et avoir une activité simple lorsque le sommeil ne vient pas plutôt que de rester couché, s'abstenir de repas trop riches le soir, etc. Les médicaments (hypnotiques ou anxiolytiques) constituent un appoint, mais de préférence en cure courte (4 semaines au maximum). Si les précautions d'emploi ne sont pas respectées, ils peuvent induire une somnolence le matin, une accoutumance, ou une dépendance. Leur prescription est donc le plus souvent limitée.

C'est à ce niveau-là : les insomnies, que les médecines alternatives prennent toute leur importance. En effet, elles vont agir sur l'anxiété et le stress diurne, les soucis d'endormissement, elles peuvent permettre d'éviter l'utilisation de l'allopathie et donc des effets indésirables que celle-ci peut par conséquence apporter.

En ce qui concerne la **parasomnie**, c'est le somnambulisme la forme la plus fréquente, elle s'observe principalement chez l'enfant entre 6 et 12 ans. De mécanisme mal connu, il persiste souvent plusieurs années, puis disparaît en général spontanément au fil du temps, mais peut aussi réapparaître chez l'adulte au cours d'une période de tension émotionnelle. Ses manifestations consistent en un « réveil » apparent au cours des premières heures de la nuit, suivi d'une succession de comportements éventuellement complexes : le sujet peut se lever, s'habiller, marcher, ouvrir des portes, avant de se réveiller ou de regagner son lit au bout de quelques minutes. Il est difficile et inutile de le réveiller ou d'essayer de le faire.

3 Présentations des différentes médecines alternatives utilisées à l'officine

3.1 L'homéopathie

3.1.1 L'histoire de l'homéopathie

Le principe de l'homéopathie peut s'énoncer aujourd'hui de la façon suivante : « Toute substance pharmacologique active, capable de provoquer à dose pondérale chez l'individu sain des symptômes semblables, peut supprimer des symptômes semblables chez l'individu malade, à condition d'être employée à dose faible ».

Cette observation, conduite et renouvelée par Hahnemann, avait déjà été pressentie par Hippocrate lorsqu'il disait : « Les semblables sont guéris par les

semblables ». L'histoire de la vie d'Hahnemann éclaire cette découverte. En effet, il expérimentera sur lui-même et ses proches les effets du quinquina et fera l'hypothèse suivante : « Une substance en fonction de sa dose, ne serait-elle pas capable de provoquer chez un individu sain des symptômes et de supprimer des symptômes semblables sur un individu malade ? ».

Il conduit des essais d'abord sur lui-même, sa famille et ses amis, puis sur des malades, en utilisant de petites doses des substances qui, à doses fortes, produisent chez l'individu sain les mêmes symptômes que ceux observés chez le malade.

S'apercevant qu'il obtient des aggravations souvent passagères au début de ses traitements, il diminue la quantité de substance médicamenteuse donnée aux malades : c'est l'origine des dilutions successives. Il se rend compte alors que ces dilutions, loin de diminuer l'efficacité thérapeutique, la renforcent sous réserve d'une agitation vigoureuse entre chaque dilution, ce qu'il appelle «dynamisation». La confirmation clinique est apportée par la guérison de la plupart de ses malades.

Douze années d'expérimentation auront été nécessaires pour que l'hypothèse d'Hahnemann puisse se traduire en méthode confirmée. Elle repose sur le principe de similitude qui peut être énoncé de la façon suivante : « Tout individu malade peut être guéri par de petites doses dynamisées de la substance qui provoque, à doses fortes chez l'individu sain, des symptômes semblables à ceux présentés par le malade. » [2]

3.1.2 Les grands principes de l'homéopathie

3.1.2.1 La loi de similitude

On donne, pour soigner un malade, le même médicament qui, expérimentalement et chez un individu sain, provoque la même série de symptômes dont souffre le patient. Les semblables se guérissent donc par les semblables, contrairement à l'allopathie, qui utilise une substance médicamenteuse pour lutter contre un symptôme. [19]

3.1.2.2 L'infinitésimalité

L'homéopathie utilise des doses infimes obtenues après multiples dilutions et dynamisation, plus la substance est diluée et secouée plus son pouvoir thérapeutique augmente.

C'est pour cela que c'est une médecine sans effets secondaires qui peut être utilisée sans contre-indications par tout le monde, des nouveau-nés aux vieillards en passant par les femmes enceintes. [19]

Par contre, pour certaines souches, il existe des dilutions qui peuvent ponctuellement poser problèmes (ex : hepar sulfur, gelsemium et sulfur).

3.1.2.3 La globalité / principe d'individualisation

Contrairement à l'allopathie qui se focalise sur les symptômes, l'homéopathie s'intéresse plus au malade dans sa globalité. Au-delà des symptômes, elle prend en compte la façon dont ils s'expriment chez le patient à un instant donné. Elle s'intéresse au comportement qui prend également en compte les particularités psychologiques du patient. [19]

- Pathologie aigue : similitude des symptômes entre le tableau clinique et le médicament [15]
- Pathologie chronique : notion de terrain ou il faudra chercher la diathèse [15]

3.1.3 Origine du médicament homéopathique

Un médicament homéopathique peut être issus des trois grands règnes : le végétal, le minéral et ses composés ou encore le règne organique.

Le règne végétal fournit à lui seul près de 60% des souches en homéopathie. Les plantes sont utilisées dans leur grande majorité sous forme fraîche après avoir été récoltées de préférence à leur état sauvage dans leur environnement naturel. On peut utiliser la plante entière référencée sous son nom latin ou seulement une de ses parties. [19]

Les substances du règne minéral peuvent être utilisées sous forme de corps simples, de sels, ou de sels complexes naturels ou encore produits définis par leur mode de fabrication. [19]

En ce qui concerne le règne organique, il peut s'agir de souches provenant d'un animal entier ou d'une sécrétion animale. L'homéopathie peut aussi avoir recours à des dilutions d'organes animaux, à des sérums ou des vaccins. [19]

Il existe cependant des médicaments homéopathiques dit spécifiques, nous retrouvons les isothérapiques qui sont des dilutions d'une substance qui a provoqué la maladie chez une personne. [19]

On en distingue deux types :

- Les hétéro-isothérapiques sont extérieurs à la personne malade. C'est par exemple la dilution d'un médicament dont il supporte mal les effets secondaires ou encore la dilution des poils du chat auquel il est allergique.
- Les auto-isothérapiques sont des dilutions de sécrétions pathologiques du sujet (rhinorrhée, otorrhée, desquamation d'eczéma, leucorrhée…). Ces dilutions sont interdites en France depuis 1998.

Les biothérapiques sont aussi des médicaments spécifiques qui consistent en des dilutions de substances d'origine pathogène ou non et de structure chimique non obligatoirement définie. Cependant, elles sont obligatoirement stérilisées et délivrées uniquement à partir de la dilution en 4CH.

Il peut s'agir :

- De microbes
- De vaccins
- De sérums

3.1.4 Mode de préparation du médicament homéopathique et forme de commercialisation

Lors de l'élaboration d'un médicament homéopathique, la substance de base est diluée dans un solvant neutre, généralement l'eau, au 1/100. Le produit est alors fortement agité : c'est la dynamisation. La « dilution homéopathique » est à nouveau diluée au 1/100, puis dynamisée à nouveau, etc. [23]

Il existe deux méthodes de dilution :

- Méthode Hanemanienne qui utilise deux flacons séparés (on obtient une dilution en CH)
- Méthode Korsakovienne qui n'utilise qu'un seul flacon (on obtient alors une dilution dite en K qui est beaucoup moins répandue). [23]

Il existe différentes formes pharmaceutique pour les médicaments homéopathiques comme par exemple : granules, globules, comprimés, poudres, gouttes buvables (solution hydroalcoolique), pommades, suppositoires, collyres…

Les tubes granules et les doses étant les formes les plus courantes, voici quelques précisions

Différences		**Ressemblances**
Granules	**Globules**	Préparation :
Tube : 80gr	Dose	Enrobage + imprégnation
50 mg	3-5 mg	Saccharose ou Lactose
Plusieurs prises / jour	1 prise / sem ou mois	1 dose = 10 gr
3-5 gr / prise	1 dose par prise	

3.1.5 Les principes homéopathiques pour conseiller à l'officine [19]

Le conseil donné suit la loi de similitude : plus la similitude entre les symptômes du malade et la pathogénésie du remède est grande, plus la dilution doit être élevée.

Cependant, en règle générale à l'officine, nous conseillons de la façon suivante :

- Drainage : 3-5 DH
- Signes locaux : basse dilution : 4-5 CH
- Signes généraux : moyenne dilution : 7-9 CH
- Signes psychiques : haute dilution : 15-30 CH
- Désensibilisation : débuter par basse dilution et augmenter progressivement la dilution.

En homéopathie, on distingue les maladies en deux catégories, les maladies aigües et les chroniques.

En ce qui concerne les maladies aigues, on traitera le patient avec des basses dilutions sauf si on a une grande similitude entre les symptômes du malade et la pathogénésie car dans ce cas on utilise de haute dilution. De plus, on aura la répétition des prises qui se fait toutes les heures puis espacées jusqu'à l'amélioration avec arrêt de la prise dès la disparition des symptômes.

Pour ce qui est des maladies chroniques, on découpe en 3 sous-groupes : les remèdes de fond ou de terrain (moyenne ou haute dilution avec prise toutes les semaines ou mois), les remèdes symptomatiques (basse ou moyenne dilution, avec prise une à plusieurs fois par jours pendant plusieurs semaines), et les remèdes de drainage (en DH avec une prise par jour, par exemple en gemmothérapie).

L'homéopathie peut être conseillée en association avec l'allopathie, cependant il faudra observer certaines règles :

- De préférence, pas d'homéopathie avec les patients sous immunosuppresseurs.
- A prendre à distances des autres médicaments.
- En cas de relais du traitement allopathique, toujours diminuer progressivement les médicaments allopathiques.
- L'homéopathie en association aux chimiothérapies permet d'améliorer la tolérance de celles-ci.
- Eviter d'utiliser des dentifrices, boissons ou bonbons mentholés juste avant une prise de médicaments homéopathiques car on risque une diminution de l'efficacité du traitement homéopathique.

3.2 La phytothérapie

3.2.1 Définition [33] [42]

La phytothérapie est une branche de la médecine qui repose essentiellement sur l'emploi thérapeutique de plantes dites « médicinales ». Consommées sous différentes formes, les plantes traitent ou soulagent différents troubles en général mineurs.

La pharmacopée française définit les plantes médicinales comme " des drogues végétales qui peuvent être utilisées entières ou sous forme d'une partie de plante et qui possèdent des propriétés médicamenteuses ".

Cependant pour la plupart des plantes, leurs principes actifs sont souvent plus concentrés dans une partie : racines, feuilles, fleurs... Les plantes peuvent être présentées de diverses façons : fraîches ou séchées pour faire des infusions, en gélules, en huiles essentielles (attention il s'agira d'aromathérapie), en ampoules buvables…

3.2.1.1 **Pratique traditionnelle** [7] [33] [42]

La phytothérapie dans sa pratique traditionnelle repose sur l'utilisation de plantes dont les propriétés et vertus thérapeutiques ont été découvertes au fil des siècles, mais qui n'ont pas fait l'objet d'étude clinique permettant d'établir scientifiquement leur efficacité.
L'Organisation Mondiale de la Santé a, de son côté, répertorié plus de 22000 plantes médicinales. Il peut s'agir de plantes, mais aussi de champignons, d'arbres ou autres végétaux. Ce sont des démarches empiriques, puis la recherche, qui ont prouvé leurs effets. L'utilisation de ces plantes est donc règlementée.

3.1.2.1 **Phytothérapie moderne = phytomédicaments ou compléments alimentaires** [7]

La phytothérapie moderne découle de la phytothérapie traditionnelle. Elle repose sur une utilisation scientifique des plantes, inspirée par des méthodes ancestrales. La plupart du temps, les traitements proposés sont à base d'extraits fluides standardisés (EPS), utilisés seuls ou en synergie.
La phytothérapie reposant sur la preuve scientifique recherche les extraits actifs des plantes, qui sont ensuite standardisés et commercialisés en produits finis (phytomédicaments / compléments alimentaires).

Attention seul les phytomédicaments ayant eu un dépôt d'AMM ont une garanti sur la sécurité et la qualité d'emploi. Les compléments alimentaires ne font pas l'objet de toutes les analyses que peuvent subir les médicaments.

3.2.2 Formes d'utilisation et de commercialisation des plantes médicinales

Toutes les plantes médicinales contiennent des principes actifs, lesquels interviennent dans le traitement des maladies.

Les plantes médicinales peuvent être utilisées sous différentes formes :

- Poudre de plante
- Tisane pour infusion ou décoction
- Extraits : liquide ou solide. Ces extraits entrent dans la composition des gélules, pommade, crème, boisson que l'on peut trouver commercialisées à l'officine.

L'efficacité des plantes et leurs indications thérapeutiques diffèrent selon leur forme d'utilisation.

3.2.3 Précautions d'emploi

De nombreuses personnes imaginent que la prise de médicaments à base de plantes est anodine et ne représente aucun danger, mais il est nécessaire d'être très prudent dans l'utilisation des plantes. En effet, ce n'est pas parce qu'une substance est naturelle, qu'elle est forcément bonne pour la santé. Elle peut être très active et se révéler donc toxique voire mortelle dans certains cas.

Compte tenu de leur action sur l'organisme et leurs effets potentiellement indésirables, les plantes médicinales doivent être consommées sous la supervision et/ou le conseil d'un professionnel de santé. En effet, certaines pathologies contre-indiquent la prise de certaines plantes. [18]

De plus, il est conseillé pour les traitements phytothérapiques utilisés au long terme de faire des fenêtres thérapeutiques dans l'année.

3.2.4 Interactions médicamenteuses

La prise de plantes avec des médicaments peut entraîner l'interaction des deux principes actifs et provoquer l'apparition d'effets secondaires, parfois graves.

Les principes actifs de certaines plantes peuvent inhiber, ou au contraire augmenter l'action de différents médicaments : anticoagulants (AVK), veinotoniques, progestatifs, antidépresseurs, etc. [18]

3.3 L'aromathérapie

3.3.1 Définition de l'aromathérapie

Il s'agit de l'art de soigner par les Huiles Essentielles (HE). À différencier de l'aromatologie qui correspond à l'utilisation des HE dans le domaine de la beauté et du bien-être ainsi que d'aromachologie où l'on ne s'intéresse qu'à l'odeur de l'HE dans un objectif de bien-être. [6]

3.3.2 Définition d'une Huile Essentielle (HE)

Définition de la Commission de la Pharmacopée Européenne : « Produit odorant, généralement de composition complexe, obtenu à partir d'une matière première végétale botaniquement définie, soit par entraînement à la vapeur d'eau, soit par distillation sèche, soit par un procédé mécanique approprié sans chauffage. L'huile essentielle est le plus souvent séparée de la phase aqueuse par un procédé physique n'entraînant pas de changement significatif de sa composition ». [43]

3.3.3 Propriétés majeures des HE

Elles sont extrêmement anti-infectieuses, antiseptiques et antivirales. Elles représentent une alternative aux antibiotiques, et elles ont largement fait la preuve de leur efficacité. Mais les HE ont beaucoup d'autres propriétés : antidouleurs, cicatrisantes, antistress ; à chaque HE son rôle et pour la plupart des propriétés multiples. [6]

3.3.4 Différences entre phytothérapie et aromathérapie

Comme dit précédemment, la phytothérapie est la médecine par les plantes. Elle se décline sous de très nombreuses formes mais est limitée car les extraits de plantes sont solubles uniquement dans l'eau, dans l'alcool et éventuellement dans la glycérine. L'aromathérapie est certes une branche de la phytothérapie puisqu'il s'agit de se soigner par les plantes, mais en aromathérapie, on utilise seulement la partie volatile, éthérée de la plante.

Il est absolument impossible de comparer un extrait de plante et une huile essentielle. Certaines parties de la plante, totalement inoffensives en tisane ou en gélule, seraient extrêmement toxiques si elles étaient proposées sous forme d'HE.

Cette distinction entre les différentes parties de la plante est fondamentale. Ainsi l'HE de coriandre, issue des fruits murs et secs, est tonique, digestive, euphorisante et anti infectieuse ; tandis que tirée de la feuille, cette essence se révèle sédative et anti inflammatoire.

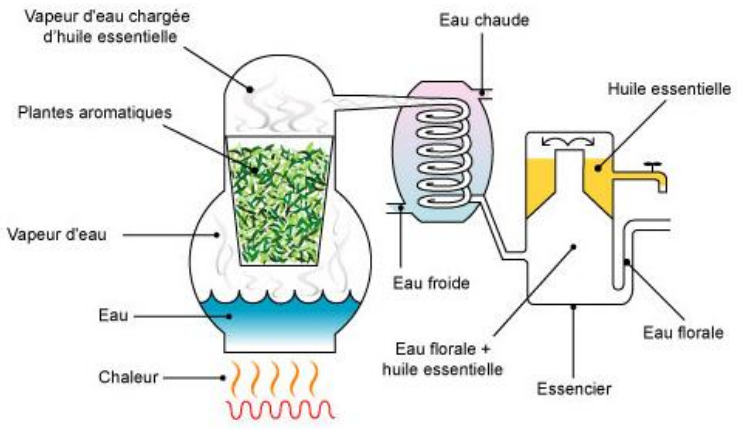
Les techniques d'extraction de l'HE sont plus délicates que celles employées en phytothérapie. Une HE est beaucoup plus concentrée qu'un extrait sec ou fluide, qu'une teinture mère, qu'une gélule de poudre. [6]

3.3.5 Les modes d'obtention

Il existe plusieurs façons de les obtenir mais en général 2 grands principes sont retenus : la distillation et l'expression.

3.3.5.1 La distillation

Il s'agit de la méthode la plus répandue, la plus douce et la plus productive d'extraction d'huiles essentielles, car les plantes ne sont pas directement immergées dans l'eau bouillante (une chaleur trop élevée risquerait d'altérer les arômes subtils). Ce procédé consiste à faire passer de la vapeur d'eau, à basse pression, à travers une cuve remplie de plantes aromatiques. La vapeur d'eau, par entraînement, ira chercher les micros poches d'huile essentielle contenues dans la plante, puis passera dans un serpentin réfrigéré à l'eau froide pour se condenser en liquide. À la sortie, on obtient alors l'huile essentielle et l'eau florale qu'il faudra séparer, par différence de densité, à l'aide d'un essencier ou d'un vase florentin. [41]



3.3.5.2 L'expression

Cette méthode d'extraction est utilisée uniquement pour les zestes d'agrumes. L'huile essentielle (nommée « essence ») est contenue dans de minuscules poches situées sur la peau du fruit. Un système mécanique sépare l'huile essentielle contenue dans la peau (autrefois par grattage et pressage, aujourd'hui par grattage et extraction à l'aide d'une centrifugeuse) et le jus du fruit. [41]

3.3.6 Les voies d'administration des HE [1] [5] [9]

- La diffusion : Il faut respecter les recommandations du fabricant. En l'absence de diffuseur, versez 4 à 5 gouttes sur une soucoupe à proximité d'une source de chaleur modérée.
- L'inhalation :
    - Humide : 6 gouttes dans l'eau chaude, à adapter en fonction de l'HE
    - Sèche : 2 ou 3 gouttes pures sur un mouchoir ou à appliquer sur les poignets et respirer (mode express antistress).
- La voie orale (gouttes à avaler, gélules, sirops…)
    - Sauf recommandations spécifiques : 2 gouttes 3 fois par jour pendant trois jours minimum, directement ou sur un support (comprimés neutres, cuillerée de miel…).
    - Les gélules, sirops et autres préparations sont officinales : le dosage dépend du trouble à traiter et de l'organisme.
- La voie rectale : la façon la plus rapide et efficace de soigner un trouble respiratoire.
- La voie vaginale : les ovules, utilisée pour les affections gynécologiques à type d'infections ou de mycoses.
- La voie cutanée
    - A appliquer directement sur la peau : appliquer 3 à 5 gouttes d'HE pure sur le pli du coude et ou la face antérieure des poignets. La pénétration dans le sang est ultra rapide : 1 min. l'effet est immédiat.
    - En compresse : 3 gouttes pures sur la compresse à appliquer directement surtout en cas de brûlure, urticaire, piqure d'insectes ou herpes, ou 5 à 6 gouttes dans 100 mL d'eau chaude dans laquelle on trempe la compresse.

- En massage : généralement 4 (enfants) à 6 (adultes) gouttes mélangées dans deux cuillères à café d'huile végétale.
- Dans le bain : 10 gouttes mélangées à 1 cuillère à soupe de base pour bain, d'huile végétale, d'huile de ricin ou de lait.

3.3.7 Précautions d'emploi des HE

L'utilisation de l'aromathérapie est destinée aux adultes mais aussi aux enfants et aux bébés si l'on prend en compte certaines précautions d'emploi et si la forme galénique est adaptée : baume pectoral, suppositoires….

L'utilisation des HE chez les femmes enceintes et allaitantes fait actuellement l'objet d'un débat. Formellement contre indiquée pendant le premier trimestre de la grossesse par voie orale ou locale, elle fait l'objet de dérogations au cas par cas selon l'HE considérée dans les deux derniers trimestres de la grossesse pour certains produits finis et en diffusion.

L'aromathérapie est actuellement contre indiquée chez les personnes asthmatiques et épileptiques (sauf mention contraire). [1] [22]

3.3.8 En cas d'accidents avec les HE

- Si on applique trop d'HE sur la peau ou des muqueuses, il faut au plus vite éliminer le surplus avec un textile puis appliquer de l'huile végétale de manière à protéger la peau en limitant l'absorption, et ensuite laver au savon.
- Si on avale trop d'HE, il faut appeler le centre antipoison de sa région ou appeler le SAMU.
- Si on reçoit quelques gouttes d'HE dans les yeux, il faut enlever le surplus avec des solutions de lavage ophtalmique et si la douleur ou d'autres symptômes surviennent, il faudra consulter un médecin. [6]

3.3.9 Etudes prouvant l'efficacité des HE

A l'heure actuelle, certaines HE ont fait l'objet d'études scientifiques pour démontrer leur activité. A titre d'exemple, l'HE de lavande, qui est utilisée pour combattre le stress et l'anxiété et faciliter le sommeil, a largement démontré son efficacité.

En effets, des études prouvent que cette HE a une activité sur le système nerveux central en agissant sur certains récepteurs pour combattre le stress et l'anxiété [13]

Une autre démontre qu'elle aurait un effet similaire au Diazepam (molécule anxiolytique) sur le stress et l'anxiété. [3]

De plus, on pourrait citer une étude menée dans un hôpital, qui a démontré que les HE de lavande, marjolaine, géranium, mandarine, et cardamome étaient aussi efficaces pour faire dormir des patients insomniaques que les médicaments sédatifs classiques. [25]

Pour terminer cette partie, une étude a été menée en Irlande dans un service hospitalier de neurologie long séjour, et a montré que les patients atténuaient leur anxiété et leur détresse psychologique grâce aux HE de lavande, arbre à thé et romarin (étude en double aveugle contre placebo). [26]

3.4 La gemmothérapie

3.4.1 Définition de la gemmothérapie

Il s'agit d'une thérapeutique voisine de l'homéopathie et de la phytothérapie, qui consiste à utiliser les propriétés des tissus embryonnaires végétaux en croissance : les bourgeons et les jeunes pousses d'arbres et d'arbustes.

Les tissus embryonnaires ont pour qualité d'être riches en hormones de croissance végétales et en principes actifs, ce sont sur ces propriétés que reposeraient leurs bienfaits thérapeutiques. [33]

3.4.1 Définition d'un macérât-mère concentré de bourgeons

Les bourgeons sont récoltés au printemps, à un moment clé de leur cycle de développement naturel et sont mis en macération frais pendant plusieurs semaines dans un mélange d'eau-alcool-glycérine.

L'extrait obtenu porte le nom de macérât concentré car il ne subit aucune dilution.

C'est ce macérât-mère qui sera utilisé pour faire les dilutions successives et obtenir une dilution en 1 DH [33]

3.4.2 Mode d'administration et posologie [4] [10] [33]

Il est préconisé de prendre les gouttes de macérât, en dehors des repas, directement sur la langue et de les garder quelques secondes dans la bouche avant de les avaler. On peut également diluer les gouttes dans un peu de miel ou un peu d'eau.

En général, la posologie est la suivante :

- Adultes : 5 à 15 gouttes par jour (Commencer par 5 gouttes à augmenter d'une goutte chaque jour jusqu'à obtention de l'effet désiré).
- Enfants à partir de 3 ans : 1 goutte par jour par année d'âge.

Pour une efficacité maximum, il est recommandé de ne pas prendre plus de 2 complexes par jour, étant donné que le complexe contient déjà 3 ou 4 bourgeons. Si la personne est amenée à prendre 2 complexes par jour, il doit lui être conseillé de la prendre, dans la mesure du possible, à des moments différents de la journée. Il est aussi possible d'alterner les prises, un complexe un jour pair et un autre complexe un jour impair.

3.4.3 Contre-indications et précautions [33]

Il n'y a pas de contre-indications notoires dans la prise de remèdes de gemmothérapie.

Une vigilance pour la femme enceinte est préconisée, il faut que la femme enceinte veille à ne pas prendre de bourgeons à action hormonale tels que le framboisier, l'airelle, le séquoia, le chêne …

Il est recommandé à toute personne prenant des anticoagulants ou des médicaments pour le cœur de consulter son médecin afin de définir la posologie adéquate pour les complexes CORDIAGEM, CHOLESTEGEM, GINKGOGEM et STOMAGEM.

En cas de cancers hormono-dépendants il est déconseillé de prendre le complexe FEM50+GEM.

3.5 L'oligothérapie

3.5.1 Définition de l'oligothérapie

Cette thérapeutique utilise les minéraux en très petites quantités, mais à des doses qui restent pondérales (que l'on peut peser, contrairement aux doses infinitésimales). Le minéral utilisé vient combler des carences sans engendrer de toxicité. Il est employé comme catalyseur pour favoriser certaines réactions biochimiques.

Elle peut être basée sur : des oligo-éléments essentiels ou non essentiels, des macro-éléments, ou des éléments non présents à l'état normal dans l'organisme mais dotés de propriétés pharmacologiques connues et reconnues (exemples : argent, bismuth, or, ...). [17]

3.5.2 Définition de l'oligo-élément

Un oligo-élément est un élément de nature minérale, présent dans le corps humain à un taux inférieur à un milligramme par kilogramme de poids corporel. De nos jours, cette notion a été quelque peu adaptée et l'on accorde le qualificatif d'oligo-élément à un élément présent en faible quantité dans l'organisme (de l'ordre de la fraction de gramme jusqu'à quelques grammes). [17]

3.5.3 Objectifs principaux d'utilisation

L'oligothérapie peut être utilisée ponctuellement dans 3 buts principaux :

- Pour prévenir un déficit ou une carence. Ceci vient enrayer ce déficit et évite qu'il ne s'installe avec toutes les conséquences néfastes pour le corps humain.

- Pour compenser un déficit ou une carence : si la carence est installée, ceci permet de rétablir un taux normal en oligo-élément et de restaurer ainsi un fonctionnement idéal de l'organisme.
- Pour obtenir un effet thérapeutique : lors de différentes maladies, en complément d'un traitement médicamenteux classique. [17]

3.5.4 Précautions d'emploi

La plupart du temps, il n'existe pas de contre-indication. Les oligo-éléments sont très bien tolérés et généralement sans effets secondaires. [17]

3.5.5 Recommandations d'utilisation

Il est habituellement recommandé de prendre les oligo-éléments à jeun ou un peu avant les repas. Ceci permet d'éviter d'éventuelles interférences entre eux ou avec certains composants des aliments et d'améliorer l'absorption au niveau du tube digestif. De même, dans le cas d'une prise de plusieurs oligo-éléments, on conseille d'attendre 15 à 20 minutes entre deux prises ou de les prendre de façon espacée dans la journée, afin d'éviter toute compétition entre eux. [17]

3.6 Fleurs de Bach

3.6.1 Historique

Le Docteur Edward Bach naît en 1886 et meurt en 1936. Il passe toute sa vie en Angleterre. Médecin généraliste, chirurgien, bactériologiste ainsi qu'homéopathe, il partait de l'hypothèse que l'équilibre émotionnel de l'individu avait un impact direct, positif ou négatif, sur sa propre santé physique, ce qu'une grande partie de la médecine moderne reconnait. Dans cette démarche, il s'est intéressé davantage à la personne dans sa globalité et à ses états émotionnels du moment qu'au détail des symptômes d'une maladie.

Les élixirs floraux ont donc pour objectif principal de stimuler la vitalité et d'harmoniser la vie psychique de la personne, en agissant ainsi sur ses états émotionnels aigus ou de terrain.

En seulement quelques années (1928 – 1935), Bach va identifier 38 remèdes floraux. Il met au point une méthode pour capter et préserver leurs principes actifs. Ses 38 essences de fleurs produites selon sa méthode sont connues aujourd'hui sous le nom de « fleurs de Bach ». Ces 38 fleurs sont classées en 7 groupes : peurs, doutes, manques d'intérêt, solitude, émotivité, tristesse et relationnel difficile. [32]

On peut aussi entendre que les fleurs de Bach sont une branche de l'homéopathie. Ces sous-entendus viennent du fait que cette thérapie florale se présente comme une thérapie globale de l'individu.

3.6.2 Procédés d'obtention des fleurs de Bach

Les fleurs de Bach sont des infusions de fleurs fraîches. Il existe deux méthodes de fabrication. L'une, nommée "solaire" où les fleurs sauvages sont cueillies et infusées dans de l'eau de source par l'action du soleil, pendant 3 heures. L'autre méthode est faite par ébullition. Dans ce cas, les fleurs sont recueillies à partir de plantes sauvages puis portées à ébullition durant trente minutes. [32]

3.6.3 Les fleurs de Bach : propriétés et vertus

Elles agissent comme les autres infusions de fleurs et végétaux séchés. Les propriétés des fleurs sont captées dans une eau florale et conservées dans de l'alcool, conservateur couramment utilisé dans la pharmacopée.

Elles aident en autre à équilibrer nos états émotionnels, voici quelques exemples :

- Impatiente (Balsamine de l'Himalaya / Impatiens glandulifera) : Pour ceux qui sont irascibles, nerveux. Aide à l'indulgence, à la sympathie.
- Gentiane (Gentiane amère / Gentianella Amarella) : Pour ceux qui ont une attitude de doute, de pessimisme, de découragement. *Favorise le retour de l'optimisme.*
- Prunus / Cherry Plum (Prunier-cerise / *Prunus Cerasifera*) : Pour ceux qui ont peur de perdre le contrôle d'eux-mêmes, de faire d'horribles choses. *Aide au retour du calme intérieur*
- *Orme / Elm (*Ulmus procera*) : Pour ceux qui ont la sensation soudaine d'être submergés.* Permet de retrouver la confiance en soi. [28] [32]

3.6.4 Commercialisation et utilisation

Les fleurs de Bach sont notamment retrouvées en pharmacie avec deux laboratoires : Elixir & Co® et Rescue®. Ces laboratoires commercialisent chaque fleur de Bach individuellement ainsi qu'en associations préétablies. [32]

Elixir Rescue® : Ce célèbre élixir est composé de cinq fleurs : Cherry Plum (prunier-cerise), Clematis (clématite), Impatiens (balsamine de l'Himalaya), Rock Rose (Hélianthème) et Star of Bethlehem (Ornithogale en ombelle). Il est efficace pour les situations d'urgence. C'est-à-dire quand on vient de recevoir un choc, de quelque nature que ce soit, mauvaises nouvelles ou contrariétés familiales, avant un évènement qui rend nerveux, dentiste, opération, entrevue professionnel…

Si on doit vivre ou travailler dans des conditions stressantes, on peut prendre Rescue quand la situation devient critique. [27]

Utilisation des fleurs de Bach :

- 2 gouttes de chaque fleur (maxi 7) dans une bouteille d'eau pour la journée
- Rajouter 4 gouttes si la personne veut cibler une émotion en particulier ou 2 gouttes sous la langue
- Rescue 4 gouttes = 2 spray = 1 pastille

4 Que peut-on utiliser dans le traitement de ces troubles ?

4.1 Les médicaments homéopathiques [19] [23] [36]

Les principaux médicaments d'homéopathie unitaires indiqués en cas de stress et d'anxiété sont :

Gelsemium Sempervirens 15 CH : indiqué en cas de trac par anticipation avec inhibition (patient sidéré par sa peur, « sans mémoire »), vertiges, tremblements, tendance diarrhéique, maux de tête.

Ce médicament peut être utilisé de façons différentes :

- soit une dose à prendre la veille et le jour même d'un événement à l'origine du trac par anticipation (permis de conduire, entretien...),

- soit à raison de 5 granules 2 à 4 fois par jour si le traitement démarre de façon anticipée par rapport à l'événement stressant,
- enfin, ces 2 stratégies de posologie peuvent s'associer.

Ignatia Amara 30 CH : médicament indiqué en cas de stress, accompagné de palpitations et de spasmes : boule dans la gorge, sanglots, spasmes abdominaux, soupirs. Quand par exemple existe un comportement paradoxal « passe du rire aux larmes », ou encore quand les symptômes du patient sont améliorés par la distraction.

Prendre 5 granules 2 à 4 fois par jour, selon le niveau d'anxiété, en cas de crise brutale le patient peut prendre une dose en plus des granules.

Argentum Nitricum 15 CH : ce médicament est indiqué quand on est agité, précipité par son stress. Quand on voudrait avoir fini avant même de commencer, le patient peut présenter une tendance diarrhéique, des éructations induites par sa précipitation à manger.
Posologie : 5 granules en cas de besoin (anxiété ou trac avec ces signes), à renouveler si besoin.

En 5 CH, il peut être utilisé en association avec gelsemium pour minorer le trac d'anticipation.

Staphysagria 15 CH : médicament utilisé chez des sujets présentant des manifestations psychosomatiques induites par un trouble émotionnel, dans un contexte de vexation, d'échec ou d'injustice (colère contenue).

Posologie : 5 granules par jour en espaçant suivant amélioration.

En 30 CH, il pourra être utilisé pour traiter les troubles liés ou consécutifs à une séparation.

Arsenicum Album 15CH : ce médicament est utilisé en guise de remède de fond chez les personnes anxieuses si cette anxiété est ressentie à l'estomac chez les sujets méticuleux, pessimistes, critiquant beaucoup leur entourage. Ces personnes-là ont souvent tendance aux réveils nocturnes, à devenir maniaque et à avoir des idées morbides.

Posologie : 5 granules trois fois par jour jusqu'à amélioration.

Sepia 15CH : cette souche est indiquée chez les sujet anxieux, se dépréciant eux même, et présentant des bouffées de chaleur émotives.

De plus, si l'angoisse mène vers la dépression ou incite à s'isoler, c'est la souche qu'il faut.

Posologie : 5 granules trois fois par jour jusqu'à amélioration.

Lachesis Mutus : 9CH si présence d'angoisses accompagnées d'une légère paranoïa ou de jalousie et si la personne parle sans arrêt.

Posologie : 5 granules trois fois par jour jusqu'à amélioration.

Zenalia® (gelsemium 9CH, ignatia 9CH, kalium phosphoricum 15CH) qui, par sa composition, est plus à utiliser dans le scénario d'un trac ou anxiété aigus, en rapport avec un événement ponctuel.
Posologie : dès les premiers signes de trac à raison d'1 comprimé matin et soir sur une durée maximale de 15 jours.

Sédatif PC® (Abrus precatorius 6CH, Aconitum napellus 6CH, Atropa belladonna 6CH, Calendula officinalis 6CH, Chelidonium majus 6CH, Viburnum opulus 6CH) est à privilégier chez le patient stressé, angoissé « régulier » qui présente des troubles du sommeil induits par son état anxieux.
Posologie : 2 comprimés à sucer 3 fois par jour.

Enfin en ce qui concerne les troubles du sommeil, sont indiqués **Gelsemium Sempervirens** et **Ignatia Amara** pour les patients, anxieux, qui appréhendent d'aller se coucher, ou qui ont peur de ne pas pouvoir s'endormir. A utiliser aux mêmes dilutions, à raison de 5 granules au coucher, à renouveler en cas d'insomnie.

Ces deux souches peuvent être associées aux souches suivantes :

Stramonium 9 CH : utilisé chez des sujets anxieux présentant des troubles du sommeil avec peur de la solitude, de l'obscurité, faisant des cauchemars, parlant en dormant, objets de terreurs nocturnes. C'est un grand médicament pour l'enfant.
Posologie : 5 Granules au coucher, à renouveler si besoin.

Coffea Cruda 9 CH : médicament indiqué en cas d'insomnie par hypervigilance, par excitation intellectuelle ou suite à des émotions vives (période de Noël, départ en vacances...). La personne peut se plaindre de palpitations.
Posologie : 5 Granules au coucher, à renouveler si besoin.

Aconitum Napellus 30 CH : médicament d'homéopathie indiqué en cas de réveil brutal vers minuit avec une angoisse importante, des palpitations. Les symptômes peuvent rappeler ceux d'une attaque de panique.
Posologie : 5 granules au coucher, à renouveler si crise dans la nuit.

NuxVomica 15 CH : indiqué en cas difficultés d'endormissement avec réveil vers 3-5 heures du matin, dans un contexte de surmenage, de stress, de nombreuses préoccupations. Et quand le patient se réveille fatigué, irritable, agressif.
Posologie : 5 granules au coucher, à renouveler si besoin.

4.2 **Les Plantes** [14] [18]

12 plantes sont plus ou moins couramment utilisées dans les problèmes de stress, d'anxiété et de troubles du sommeil. On retrouvera le plus souvent :

- **L'aubépine** *(crataegus laevigata, sommité fleurie)* **:** l'aubépine a une activité sédative sur le système nerveux central ce qui lui confère des propriétés anti-arythmique, anti-spasmolytique et sédative permettant de traiter les états de nervosité, d'irritabilité, d'anxiété et des troubles du sommeil. Elle s'avère aussi utile dans les troubles d'arythmie cardiaque et d'hypertension.



http://zebulon1er.free.fr

- **La passiflore** *(passiflora incarnata L, partie aérienne)*: propriétés anti spasmolytique, sédative, et anti-convulsivante, elle permet de traiter l'anxiété et les insomnies. En effet, cette plante restaure progressivement un sommeil réparateur et de qualité. Sans accoutumance, ni dépendance, la passiflore constitue un excellent moyen de sevrage et un substitut des hypnotiques classiques.



https://www.rustica.fr/

- **La valériane** *(valeriane officinalis L, racine)*: elle aussi détenant des propriétés anti spasmolytique, sédative, et anti-convulsivante mais aussi des propriétés myorelaxantes sera plus déterminée à traiter un stress avec réveil nocturne et douleurs abdominales.



http://www.gilbertjac.com

- **L'escholtzia** *(eschscholzia californica, partie aérienne fleurie)* : propriétés anti-spasmolytique, sédative, cette plante a une action sur les récepteurs aux benzodiazépines, cela lui confère des propriétés inductrices de sommeil et permet le sevrage des anxiolytiques.



http://www.jardipedia.com

- **La rhodiole** *(rhodiola rosea, racine)* : cette plante a des propriétés adaptogènes, c'est-à-dire qu'elle permet à l'organisme de s'adapter plus facilement aux situations émotionnelles stressantes. Elle est donc reconnue pour son action relaxante, à utiliser en cas de stress passager ou immédiat, en cas de tension nerveuse et d'angoisse ainsi qu'en cas de fatigue intellectuelle.



http://bleunwennature.canalblog.com

La commercialisation des spécialités phytothérapiques se faisant sous forme de compléments alimentaires, nous pourrons retrouver les plantes vendues à l'unité sous forme de gélules (Arkopharma® notamment) ou plus souvent sous forme d'associations de plusieurs plantes. Ces associations pourront contenir aussi de la **ballote** (traitement insomnie mineur, trouble neurotonique et toux), du **coquelicot** (plus souvent retrouvé pour l'insomnie de l'enfant agité le soir), de **mélisse** (stress avec trouble de l'humeur) ou encore **bigaradier**, **tilleul**, **verveine**, **houblon**, et **mélilot**. A noter que pour ce type d'indication certaines plantes se retrouvent sous forme d'infusions.

4.3 **Les Huiles essentielles** [1] [9] [21]

HE de lavande officinale *(lavandula angustifolia, sommité fleurie)*

Utilisation : combattre l'anxiété et faciliter le sommeil (même chez les enfants). L'inhalation de cette HE active les mêmes aires cérébrales que lorsqu'on pratique 45 min de méditation.

La lavande officinale peut être utilisée de toutes les façons suivantes :

- Par voie orale, à raison de 2 gouttes sur un comprimé neutre ou mélangée à du miel.
- En massage, diluée à 10% dans une huile végétale fluide.
- En diffusion, dans un diffuseur, pendants 5 min, ou sur un mouchoir ou dans un stick inhalateur.
- Dans un bain, 10 gouttes à mélanger dans une base neutre pour le bain.
- 2 gouttes sur les poignets, la plante des pieds, l'oreiller ou sur un support oral, le soir au coucher ou en cas de réveil nocturne.



http://www.alsagarden.com

HE de mandarine *(citrus reticulata, fruit)*

Utilisation : permet de s'évader ou de voir les évènements autrement surtout si la personne traverse une période difficile.

Il est possible de la prendre par voie orale (2 gouttes) ou encore de l'utiliser en diffusion et sur un mouchoir.



http://citruspages.free.fr/

HE de camomille romaine *(Chamaemelum nobile, somités fleuris)*

Utilisation : en cas d'angoisse à type d'examen, recherche d'emploi

2 gouttes sur les poignets à respirer ou à avaler sur un support par voie orale, à renouveler si nécessaire.



http://www.passeportsante.net

HE de laurier noble *(laurus nobilis, rameau)*

Utilisation : manque de confiance en soi

Anecdote : à l'époque, les couronnes de laurier étaient remises à des gens victorieux, et cela les encourageait, le but étant qu'ils prennent confiance en eux.

2 gouttes sur les poignets à respirer ou à avaler.



https://www.mesarbustes.fr

HE d'ylang-ylang *(cananga odorata, fleur)*

Utilisation : permet d'être plus zen et relaxé tout en diminuant l'agitation mentale et en remontant le moral.

2 gouttes sur le plexus solaire (ou sur la plante de pieds)



http://anyasgarden.blogspot

HE de marjolaine à coquilles *(origanum majorama, plante entière)* :

Utilisation : permet de retrouver de l'énergie et de remonter le moral.

2 gouttes sur les poignets dès que nécessaire et ce, jusqu'à 6 fois par jour pendant quelques jours.



http://jardin-secrets.com

4.4 Les Macérât glycérinés [10] [16] [42]

NB : Les illustrations concernant les bourgeons étant semblables d'un arbre à l'autre, seront mises les photos des arbres/plantes en fleurs.

Bourgeon de figuier

Utilisé en cas de stress ou de nervosité excessive, le bourgeon de figuier sera employé pour les adultes mais également pour les enfants. Souvent utilisé pour réguler une trop grande émotivité. Il est aussi conseillé pour les problèmes gastriques (crampes d'estomac, gastrites, spasmes) liés au stress et en cas de spasmophilie.

Gouttes buvables à prendre le matin, utilisable par toute la famille : adulte (15 gouttes), femme enceinte (5 gouttes) et enfant (1 goutte par 10kg de poids corporel).



http://www.gerbeaud.com

Bourgeon de tilleul

Il est souvent utilisé en cas de difficultés à l'endormissement, réveils nocturnes, sommeil léger, ainsi que le stress par anticipation d'un événement. Pour les grands comme les plus petits, le bourgeon de tilleul permet de retrouver un sommeil serein et d'apaiser stress et anxiété.

Sous forme de gouttes buvables à prendre 1 heure avant le coucher : 15 gouttes pour les adultes, 1 goutte par 10 kg de poids corporel pour les enfants à partir de 1 an, 5 gouttes pour les femmes enceintes.



Bourgeon d'aubépine

Il est utile pour les personnes sujettes à l'anxiété et aux angoisses en journée ou la nuit par son action régulatrice sur le système nerveux. Le bourgeon d'aubépine est également indiqué pour les palpitations cardiaques liées aux angoisses.

On recommande 15 gouttes matin et soir pour un adulte.



http://zebulon1er.free.fr

Bourgeon de cassis

Le bourgeon de cassis permet à l'organisme de mieux résister et de s'adapter aux différents stress, grâce à ses propriétés dites adaptogènes. Il renforce également en profondeur l'organisme et optimise l'action des autres bourgeons pris simultanément.

15 à 30 gouttes à prendre impérativement le matin. Dans les affections aiguës : 15 gouttes toutes les deux heures. 1 à 2 gouttes / 10 kg de poids pour un enfant.



https://www.mon-herboristerie.com

4.5 Les Oligo-éléments

Le lithium prévient les problèmes nerveux

Utilisé comme modificateur du terrain en particulier au cours de manifestations psychiques ou psychosomatiques mineures de l'enfant de plus de 6 ans et de l'adulte (troubles légers du sommeil, irritabilité).

Ce médicament est réservé à l'adulte et à l'enfant de plus de 6 ans en prenant 1 à 2 ampoules par jour. Il faut diluer le contenu des ampoules dans un verre d'eau (ou le mettre sous la langue) et le prendre le matin à jeun ou à distance des repas.

Précautions : Il est à noter que le lithium a une marge thérapeutique étroite : l'intervalle thérapeutique est compris entre 0,6-1,2 mmol/l. Les premiers symptômes d'une intoxication au lithium comprennent diarrhée, nausées, vomissements, des troubles neurologiques tels que somnolence, dysarthrie (difficulté pour parler), vision floue, manque de coordination, des troubles cardiovasculaires et des troubles hydro-électrolytiques. [42]

5. Quelques cas de comptoir

5.1 Les troubles de l'enfance

5.1.1 Douleurs dentaires du nourrisson

Cas : dès l'âge de 6 mois pour la plupart des nourrissons, les douleurs gingivales/dentaires, entraînent des troubles du sommeil. Voici comment les médecines alternatives pourraient être utilisées dans cette indication.

Conseil officinal :

- Chamomilla 9CH : 5 granules 3 fois par jour ou 12 granules dans un fond d'eau à donner au cours de la journée.
- Camilia dosette Boiron® : faire un massage des gencives en appliquant au préalable un peu de liquide sur un doigt propre et faire avaler le reste de la pipette .
- Tilleul (picot®) : à donner chaud ou froid en début de soirée.
- HE de mandarine : diffusion en l'absence du nourrisson puis aérer.

5.1.2 Troubles du sommeil de l'enfant

Cas : dans l'enfance, il est fréquent que les enfants puissent avoir leur sommeil troublé que ce soit des terreurs nocturnes, des cauchemars ou encore de l'énurésie

- Kalium bromatum : 9CH trois fois par jour (terreurs, cris et énurésie)
- Stramonium 9CH : 5 granules le soir au coucher (délires et terreur nocturnes)
- Arkogélules ® Coquelicot à partir de 6 ans : 1 par jour
- Lavande officinale à partir de 7 ans : la diffusion de l'HE le soir dans la chambre favorise l'endormissement.

Conseils hygiéno-diététiques : si le trouble est récent, il serait bien d'identifier la cause s'il en existe une. Sinon il est recommandé d'éviter les situations marquantes pour les enfants, par exemple, les films interdits en dessous d'un certain âge, les images de journal télévisé choquantes (attentats, crash…).

Si la situation s'est déjà produite, ou qu'il s'agit d'un évènement qui ne dépend pas de la volonté (à type de décès) en parler avec l'enfant, ne pas hésiter à en parler à un spécialiste.

A cela s'ajoutent les règles classiques pour débuter une bonne nuit : éviter les écrans le soir, privilégier les livres, mettre au calme l'enfant, éviter les sources d'excitations : jeux, boissons gazeuses, sucres ou sources de sucres...

5.2 Cas de stress ou d'anxiété

5.2.1 Etudiant stressé

Cas : étudiant avec période d'examen dans les jours qui arrivent

Conseil officinal :

- Gelsemium 9CH : 5 granules 2 fois par jour pendant au moins les 15 jours précédant l'examen.
- Gelsemium 15 ou 30CH : une dose la veille au soir et une 2ème une heure avant l'examen.
- Anacardium orientalis 9CH : 5 granules 3 fois par jour en cas de surmenage intellectuel et perte de la mémoire pendant toute la durée nécessaire.
- Rhodiole : 300 – 700 mg/j : le matin à jeun pendant toute la période de stress pour ses propriétés adaptogènes et pour maintenir de meilleures performances cognitives malgré le stress et la fatigue.
- HE orange douce (6 gouttes), lavande vraie (6 gouttes), et petit grain (3 gouttes) : à mélanger avec du savon pour un bain relaxant.
- Granions de Lithium : un le soir au coucher plus un en cas de réveil nocturne.

Conseils hygiéno-diététiques : essayer de garder une hygiène de vie correcte, avec des repas équilibrés, un minimum d'activité physique, une vie sociale.

5.2.2 Perte d'un proche

Conseil officinal :

- Arnica Montana 15CH : 5 granules trois fois par jour ou 30CH deux fois par jour si le choc est « ancien » (choc émotionnel).
- Ignatia Amara 9CH : 5 granules 3 fois par jour (stress accumulé et deuil).
- Safran : 1 gélule de Arkogélules® Crocus matin, midi et soir au moment des repas avec un grand verre d'eau (si début de dépression légère).
- Fleur de Bach : soit mélanger les différentes fleurs de Bach qui sont en relation avec les émotions de la personnes (avec systématiquement Star of

Bethleem) soit utiliser le complexe deuil chez Elixir & Co. Voici différentes fleurs de bach qui pourrait convenir pour cette situation :

- Ajonc/gorse : en cas de désespoir, pessimisme et résignation. Pour retrouver de l'espoir et savoir faire face aux difficultés.
- Chèvrefeuille/honeysuckle : si la personne vit dans le souvenir du passé, qu'elle est trop nostalgique. Cela lui permettra d'agir à nouveau au présent.
- Eglantier/wild rose : utilisé si la personne est résignée, si elle est sans plaisir, cela lui permettra de retrouver l'enthousiasme de vivre.
- Etoile de Bethléem/star of Bethlehem : choc émotionnel ou physique, de détresse ou dû à une mauvaise nouvelle, paix tranquillité et consolation après un choc.
- Châtaigner/sweet chestnut : utilisé pour les moments très difficiles de la vie, ou en cas de désespoir extrême, cela permet de se libérer et retrouver la sérénité.

Conseils : il ne faut pas que la personne hésite à en parler, de manière à extérioriser sa peine et il est important que la personne soit entourée et soutenue. De plus, dire à l'entourage de veiller sur la santé de la personne en deuil, car elle peut facilement basculer dans la dépression, la dénutrition, l'anxiété de se retrouver seul, de devoir faire de nombreux papiers …

5.2.3 Arrêt du tabac

Cas : une personne désireuse d'arrêter de fumer doit être prise en charge et doit se sentir soutenue dans sa démarche. L'homéopathie et l'aromathérapie apportent des solutions lorsque la situation devient critique.

Homéopathie :

- Lobelia inflata 5CH et Tabacum 5CH pour dégoûter du tabac, et aider à la désaccoutumance : 5 granules de chaque dès que l'envie de fumer s'en fait sentir.

Pour les souches suivantes 5 granules 3 fois par jour :

- Nux vomica 5CH : pour favoriser l'élimination des toxines
- Argentum nitricum 9CH : pour déconditionner le fumeur et lui éviter de compenser par des sucreries.

- Caladium 5CH : pour soulager des troubles liés au sevrage tabagique.
- Gelsemium 9CH : pour apaiser la nervosité et calmer les humeurs changeantes.

Aromathérapie

- L'HE de Marjolaine à coquilles, réduit les sautes d'humeur et les angoisses liées au sevrage tabagique. Elle va également apaiser les symptômes liés au sevrage tabagique (crises d'angoisse, sensations de douleur dans le thorax, agressivité, nervosité, insomnie…).
- L'HE de Poivre noir reprend, en partie, les sensations des voies respiratoires éprouvées par le tabagisme et réduit ainsi l'envie de fumer. Elle diminue également les effets secondaires d'un sevrage tabagique.

En mettre sur les poignets une goutte et respirer en cas de stress.

Conseils : la personne en sevrage tabagique doit être accompagnée dans sa démarche et doit aussi se sentir soutenue. La prise en charge du sevrage tabagique débute par la prise de conscience de la personne et l'envie d'arrêter de fumer.

Dans un premier temps, il est recommandé que la personne fasse un travail sur elle-même en se demandant pour chaque cigarette pourquoi elle l'allume. Si c'est un besoin, une habitude ou par stress quotidien.

Par la suite la prise en charge officinale peut se faire par des substituts nicotiniques remboursables à une hauteur de 150^{euro} par an.

Les médecines alternatives peuvent permettre à la personne de trouver son anti-stress personnel remplaçant la cigarette.

5.2.4 Stress par anticipation d'une opération

Cas : les interventions chirurgicales représentent toujours un stress pour les patients car elles sont sources de nombreuses questions. Il est ainsi possible de rassurer le patient en lui proposant certaines solutions en fonction du type d'opération.

Homéopathie :

- Pendant deux semaines avant l'intervention : Argentum nitricum 9CH : 5 granules deux fois par jour pour le stress par anticipation.
- La veille : Argentum nitricum 15 CH : 1 dose pour le stress anticipé + Phosphorus ou china 15CH : 1 dose pour empêcher les saignements.
- Le matin : Arnica montana 15 CH : 1 dose pour empêcher les hématomes et Apis 9ch 5 granules.
- Au réveil : opium 15CH : 1 dose pour éliminer les éventuels effets de l'anesthésie.
- Fin de journée : arnica 15CH : 1 dose.
- Pendant une semaine : arnica 9CH : 3 granules trois fois par jour et Apis 9ch 5 granules 3 fois par jour pendant une semaine pour éviter œdèmes et gonflements.

Aromathérapie :

- Camomille romaine :
    - 2 gouttes sur les poignets à respirer ou à avaler sur un support par voie orale, à renouveler si nécessaire.
    - 5 gouttes dans une base neutre pour le bain à associer à 10 gouttes d'HE de lavande officinale.

5.2.5 Épuisement nerveux

Cas : il s'agit des personnes surmenées à qui on demande énormément de concentrations, compétences ce qui entraine la plupart du temps une fatigue physique mais aussi psychique. De plus, le système immunitaire est souvent au bord de la rupture, surtout lorsque la période difficile se termine.

- Zincum metallicum 7CH : 5 granules trois fois par jour (pour l'épuisement physique et intellectuel associé à un syndrome des jambes sans repos).

- Kali phos complexe n°100 de LEHNING (Kalium phosphoricum 3DH, Ferrum, phosphoricum 3 DH, Ambra grisea 8 DH, Yohimbinum muriaticum 4DH, Muira puama 3DH) : Médicament homéopathique traditionnellement utilisé dans la fatigue passagère et le surmenage intellectuel, notamment dans l'épuisement professionnel, 2 comprimés 2 à 3 fois par jour.
- Ac. Phosph Complex N°5 LEHNING (acidum phsophoricum 2DH, zincum muriaticum 8DH, picricum acidum 4DH, gelsemium 6DH, valeriana officinalis TM) : Médicament homéopathique traditionnellement utilisé dans les états de fatigue récents notamment liés au surmenage et dans les troubles mineurs de la mémoire, 20 gouttes 3 fois de par jour, de préférence en dehors de repas.
- HE de poivre noir : pour le manque de tonus, une goutte sur un support par voie orale le matin.
- Gelée royale et ginseng : permettront de retrouver de la vitalité en cas de surmenage.

Pour la gelée royale, il s'agit d'une production faite par les abeilles : suivre les recommandations émises par le laboratoire de fabrication pour les dosages. En ce qui concerne le ginseng, c'est une plante avec de nombreuses qualités dont ses effets bénéfiques sur la résistance physique, sur les performances intellectuelles et sur la résistance aux stress grâce à ses propriétés adaptogènes. Suivre les recommandations du laboratoire.

5.2.6 Suite d'une agression/traumatisme

Cas : la personne présente une anxiété désormais dans la vie de tous les jours avec quelques palpitations. Elle recherche à s'apaiser la journée sans pour autant « dormir debout ».

Homéopathie :

En traitement de la crise : choisir l'une des deux souches suivantes en fonction du ressenti de la personne et prendre 5 granules.

- Aconitum Napellus 30CH : si la crise d'angoisse apparait brutalement, souvent la nuit avec des palpitations et/ou une sensation de mort imminente.
- Ignatia 7CH : anxiété avec boule dans la gorge, poussée de soupir, ressassements des ennuis, anxiété améliorée par la distraction.

En traitement de fond :

- Ignatia 15CH : 5 granules trois fois par jour.
- Arnica Montana 15H : 5 granules trois fois par jour (en cas de traumatisme psychique).

En phytothérapie, l'aubépine sera la plante la plus indiquée dans ce style d'anxiété avec angoisse à type de palpitations. L'aubépine peut être associée à la rhodiole pour les indications suivantes : tension nerveuse et stress de l'adulte.

On proposera en officine deux possibilités si la personne veut se tourner vers la phytothérapie :

- le complément alimentaire Phyto-stress® qui réuni aubépine, rhodiole, valériane et passiflore.
- Arkogelules® d'aubépine et de rhodiole.

Conseil : il n'existe pas de solutions ou de mesures particulières si ce n'est voir un psychologue de manière à entamer une thérapie. Et bien sur prendre les précautions nécessaires pour éviter tout type d'agression dans l'avenir.

5.3 Le problème des troubles du sommeil

En ce qui concerne les troubles du sommeil, ne seront citées en homéopathie, que les souches spécifiques des troubles, cependant Gelsemium ou Ignatia pourront toujours y être associés.

5.3.1 Difficultés d'endormissement

Cas : il s'agit du cas d'un adulte ayant des difficultés d'endormissement depuis quelque temps, mais qui ne veut pas prendre des médicaments allopathiques.

Homéopathie : il faut identifier les causes les plus probables, on conseillera de prendre 5 granules le soir des médicaments homéopathiques se rapprochant le plus de l'état du patient :

- Ignatia amara 15CH : si contrariété, vexation ou chagrin.
- Coffea cruda 9CH : préconisé en cas d'insomnie après un excès de consommation de café.

- Stramonium 9CH : indiqué en cas d'insomnie par peur du noir et d'être seul, chez un sujet qui ne s'endort qu'avec la lumière, qui fait souvent des cauchemars.
- Arsenicum album 9CH : conseillé en cas d'insomnie, d'anxiété à l'endormissement ou de réveil en pleine nuit par anxiété ou stress, chez un sujet qui pense à son problème pendant la nuit.

Phytothérapie :

Il faudra privilégier les complexes : aubépine, ballote, coquelicot, escholtzia, passiflore et valériane seront les plantes retrouvées dans ces différents complexes. (tranquital®, omezelis®, euphytose®, spasmine®, biocarde® de lehning).

Les posologies sont à adapter en fonction du complément alimentaire phytothérapique choisi.

Aromathérapie :

- HE de lavande officinale en déposant 2 gouttes sur les poignets, l'oreiller ou sur un support oral, le soir au coucher ou en cas de réveil nocturne OU dans un bain en ajoutant 10 gouttes dans une base : même effet que 45 minutes de méditation.

La formule complète en HE :

- HE de mandarine : 4 gouttes + HE de camomille romaine : 1 goutte. Déposer le mélange sur les poignets, sur l'oreiller ou encore sur un support par voie orale et de nouveau en cas de réveil nocturne.

Conseils hygiéno-diététiques : il est impératif dans ce cas de rappeler ces règles, car elles seront déterminantes pour le succès de la prise en charge. Il faudra rappeler à la personne d'éviter de faire les actes suivants avant de se coucher : regarder des écrans, faire une activité physique intense, boire des boissons excitantes comme le thé ou le café, manger un repas lourd au diner, être dans un environnement bruyant.

De plus, il faudra éviter de surchauffer la chambre et privilégier des vêtements agréables non serrés.
Si le sommeil vient, il ne faudra pas lutter mais aller se coucher. Et si au contraire le sommeil ne vient pas, il faut conseiller à la personne d'éviter de rester dans le noir mais faire une activité relaxante comme de la lecture ou de la relaxation.

5.3.2 Réveil nocturne

- Arsenicum album 9CH : 5 granules au coucher si le réveil se fait à minuit sans possibilité de se rendormir.
- Kalium carbonicum 9CH : 5 granules au coucher si le réveil se fait entre 2 h et 4 h du matin et que la personne est fatiguée.
- Valériane (+ ou – en complexe).
- HE de lavande officinale : déposer 2 gouttes sur les poignets, l'oreiller ou sur un support oral, le soir au coucher ou en cas de réveil nocturne.

5.3.3 Insomnie par euphorie

Cas : Excitation cérébrale liée à une émotion joyeuse. L'insomnie disparait généralement avec la diminution de l'excitation, lorsque l'évènement heureux est passé.

- Coffea cruda 5CH : 5 granules le soir au coucher.

5.3.4 Sommeil agité / cauchemars

Cas : la personne se plaint de mal dormir pour cause de cauchemars.

Il faudra que la personne prenne 5 granules au coucher de la ou les souches les plus proches du ressenti de la personne :

- Stramonium 9CH : si le sommeil est agité avec des cauchemars violents.
- Lachesis 9CH : si la personne rêve de mort.
- Arsenicum album 9CH : si la personne est anxieuse de nature, fatiguée et agitée la nuit spécialement entre 1 heure et 3 heures du matin.
- Natrum muriaticum 9CH : si la personne rêve de voleurs.
- Arnica montana 9CH : si les cauchemars font suite à un accident ou un choc.
- Rhus toxicodendron 9CH : si le sommeil est agité et que la personne rêve de mouvements, de déménagement.

6. Conclusion

L'utilisation des médecines alternatives pour traiter l'anxiété, le stress ou les troubles du sommeil apporte une multitude de choix thérapeutiques.

Il est ainsi possible de s'adapter aux convictions de la personne, à son ressenti vis-à-vis de sa pathologie, de son trouble. Il est donc possible de trouver une solution individuelle pour chacun.

L'homéopathie, la phytothérapie, l'aromathérapie, la gemmothérapie et pour finir l'oligothérapie, peuvent donc tout à fait s'associer pour obtenir le meilleur résultat possible chez un individu.

Si la personne est désireuse d'informations, l'équipe officinale pourra répondre à ses questions, et apporter des solutions à ses problèmes.

Il faudra cependant que la personne soit observante vis-à-vis de son traitement et patiente.

En particulier pour l'homéopathie, en cas de pathologies chroniques, il faut patienter un à trois mois pour juger de l'efficacité du traitement.

7. Bibliographie

1. **COUIC-MARINIER F.**, mon cahier huiles essentielles, SOLAR Editions 2016 (ISBN : 978-2-263-07239-0)
2. **BOIRON M. et PAYRE-FICOT A.**, Homéopathie le conseil au quotidien ? Edition BOIRON 1999
3. **BRADLEY BF. STARKEY NJ. BROWN SL. LEA RW.**, Anxiolytic effects of Lavandula angustifolia odour on the Mongolian gerbil elevated plus maze. J Ethnopharmacol. Mai 2007.
4. **COLLECTIF**, Gemmothérapie : Les bourgeons au service de la santé - Guide pratique et familial, Edition DE TERRAN 2016
5. **CONSEILS AROMA**, l'essence de la santé, SAS financière batteur, OB 04/16
6. **FESTY D.**, ma bible des huiles essentielles, LEDUC Edition 2008
7. **FRESNEL E.**, LE TRAC. Trac, stress, anxiété, problèmes de communication, SOLAL Edition 1999
8. **GALIBERT D.**, Bien être et santé, SANTECOM S.A.S Edition 2015
9. **GROSJEAN N.**, Le grand livre de l'aromathérapie, Edition EYROLLES 2013
10. **HALFON R.**, La gemmothérapie – La santé par les bourgeons, Edition DANGLES 2011
11. **HODIAMONT**, La matière médicale et les remèdes végétaux, Edition SIMILA, 1985
12. **LACOSTE S.**, Stress - Anxiété, déprime, insomnies, angoisses... . Editions MOSAIQUE-SANTE 2011
13. **LOPEZ V. NIELSEN B. SOLAS M. RAMIREZ MJ. JAGER AK.**, Exploring Pharmacological Mechanisms of Lavender (Lavandula angustifolia) Essential Oil on Central Nervous System Targets, Front Pharmacol, mai 2017
14. **McLNTYRE A.**, Le guide complet de la phytothérapie, Edition LE COURIER DU LIVRE 2013

15. **MILIER-BOULLIER A.**, le conseil homéopathique à l'officine, Editions SIMILIA 1996 (ISBN : 2-904928-62-6)
16. **MOREL J.**, Le guide de la Gemmothérapie. FIRST Edition, 2012
17. **OLIGOMED**, se soigner par l'oligothérapie, Edition PALAIS ROYAL 2006
18. **PRECIS DE PHYTOTHERAPIE**, le meilleur de la nature au service de votre santé, Edition ALPEN (ISBN : 978-2-35934-071-6)
19. **QUEMOUN A.**, Ma bible de l'homéopathie, 2013 LEDUCS Edition, cinquième impression (ISBN : 978-2-84899-605-9)
20. **QUEMOUN A. PENSA S.**, Guérir le stress et l'anxiété avec l'homéopathie, LEDUCS Editions 2016
21. **RAYNAUD J.**, Prescription et conseil en aromathérapie, Edition Lavoisier (Tec et Doc). 2006.
22. **RIOTTE B.**, mon guide huiles essentielles, Edition LULU.COM 2015
23. **SAYOUS D.**, Le grand livre de l'homéopathie, groupe EYROLLES, deuxième Editions, deuxième tirage 2013 (ISBN : 978-2-212-55382-6)
24. **TAKAHASHI M. YOSHINO A. Yamanaka A. ASANUMA C. SATOU T. HAYASHI S. MASUO Y. SADAMOTO K. KOIKE K.,** Effects of inhaled lavender essential oil on stress-loaded animals: changes in anxiety-related behavior and expression levels of selected mRNAs and proteins. Nat Prod Commun. Novembre 2012
25. **TISSERAND R,.** Lavender beats benzodiazepines. International Journal of Aromatherapy. 1988.
26. **WALSH E, WILSON C.**. Complementary therapies in long stay neurology in-patient setting. Nurse stand. 1999
27. **WHICHELLO B.**, Le guide de l'aromathérapie, se soigner par les huiles essentielles et les fleurs de Bach, Edition LAROUSSE poche 2014, (ISBN : 978-2-03-589612-4)

28. http://artstella-elixirs-floraux.com/La-vie-du-Dr-Edward-Bach consulté en 06/2017
29. http://eurekasante.vidal.fr consulté en 05/2017
30. http://sante-medecine.journaldesfemmes.com/ consulté en 04/2017
31. http://www.granions.fr/ Laboratoire des granions consulté en 04/2017
32. http://www.lesfleursdebach.com/fr/ Elixir & Co®, consulté en 04/2017
33. http://www.herbalgem.com
34. http://www.hypnoses.com consulté en 05/2017
35. http://www.larousse.fr consulté en 05/2017
36. http://www.onmeda.fr/ consulté en 03/2017
37. http://www.psychologies.com consulté en 05/2017
38. http://www.psycom.org consulté en 05/2017
39. http://social-sante.gouv.fr/IMG/pdf/rapport-5.pdf consulté en 05/2017
40. http://www.stress.eu.com consulté en 05/2017
41. http://www.union-nature.com UNION NATURE Aroma-PhytoInc, consulté en 04/2017
42. http://www.vitaflor.fr/ Vitaflor, herboristerie depuis 1946, consulté en 03/2017
43. http://www.wikiphyto.org , consulté en 06/2017

SERMENT DE GALIEN

Je jure, en présence de mes 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, de respecter le secret professionnel.**
- **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 couverte d'opprobre, méprisée de mes confrères, si j'y manque.