

ASSOCIATION

PROMOTION DE LA MÉDECINE HOMÉOPATHIQUE

Lettre N° 21 – Mars 2000

ÉDITORIAL

C'est avec plaisir que j'ouvre cet éditorial car vous prenez de plus en plus part à la vie de l'Association. En effet, depuis la dernière Lettre, vous nous avez souvent écrit pour nous remercier, pour nous encourager et cela nous a beaucoup touchés. De plus, nous avons eu la satisfaction d'accueillir un bon nombre de nouveaux adhérents, à qui nous souhaitons la bienvenue.

Certains d'entre vous ont proposé leur aide pour organiser des conférences dans leur région : nous pourrons ainsi continuer plus facilement à nous faire connaître. Et vous avez été plus de la moitié à répondre à notre appel en réglant dès les premiers mois de l'année votre cotisation 2000 ; vous avez même souvent ajouté un don. Soyez tous remerciés pour ces preuves de votre action dynamique, de votre volonté pour développer l'Association et pour promouvoir et défendre l'Homéopathie.

L'année dernière vous avez participé à la remise sur le marché des médicaments homéopathiques biothérapeutiques humains : PSORINUM, LUESINUM, MEDORRHINUM, PERTUSSINUM et MORBILLINUM. Le Docteur GASSIN, Président du Syndicat National des Médecins Homéopathes Français (SNMHF) nous a écrit ; nous publions quelques extraits de sa lettre : «...Cette victoire a été obtenue, au plus grand bénéfice des patients, par l'action conjuguée des médecins, des pharmaciens et des laboratoires, action portée par un très fort mouvement d'opinion en faveur de l'Homéopathie. Ce mouvement d'opinion n'a été possible que grâce au dévouement absolu des adhérents et des animateurs des associations de patients et tout particulièrement des responsables de l'Association P.M.H... Je remercie du fond du cœur, en mon nom et au nom de tous les médecins attachés au libre exercice de l'Homéopathie, les membres de la P.M.H. qui ont contribué de façon aussi claire et puissante à cette victoire. »

Le 26 janvier, comme nous vous l'avions annoncé, nous avons organisé à Orléans la conférence du Docteur CHABANNE, qui a remporté un vif succès. Nous le remercions d'avoir su, par sa compétence et sa culture, transmettre son message et communiquer son enthousiasme. Vous trouverez un bref compte rendu dans cette Lettre.

Le Conseil d'Administration a étudié une modification des Statuts conformément à la proposition de l'Assemblée Générale du 18-09-99 ; seule une Assemblée Générale Extraordinaire est compétente pour examiner ces propositions. Elle se tiendra donc **le jeudi 11 mai à 15 heures**. Si le quorum n'était pas atteint, une seconde Assemblée Générale Extraordinaire se réunirait le **jeudi 18 mai à 15 heures**.

Adresse courrier : 52, rue Lieutenant-Colonel Prévost - 69006 LYON

L'Assemblée Générale Ordinaire se tiendra **le jeudi 18 juin à 16 heures**. Ces différentes réunions auront lieu au **Dispensaire Hahnemann : 1, rue Vergniaud 75013 PARIS** (Métro Glacière). Nous remercions le Docteur GRECO qui met gracieusement ses locaux à notre disposition.

Nous comptons sur votre présence et sur votre participation active et nous serons heureux de vous rencontrer à cette occasion. Si vous ne pouvez pas vous déplacer, et afin de participer aux différents votes, vous devez **impérativement** remplir les pouvoirs ci-joints, **dès aujourd'hui**, et les renvoyer à l'adresse courrier de l'Association : **52, rue Lieutenant-Colonel Prévost - 69006 LYON**. **ATTENTION! Seules les voix des membres actifs pourront être prises en compte** : si vous ne l'avez pas encore fait, réglez votre cotisation 2000 à l'aide du bulletin d'adhésion joint à cet envoi.

Enfin, nous remercions le Docteur BERTHIER qui, à l'approche des beaux jours, nous propose de retrouver un bon équilibre alimentaire sans oublier quelques efforts indispensables.

**La Présidente
Gisèle ADÉMA**

Compte rendu de la conférence du 26 janvier 2000

L'Association «Promotion de la Médecine Homéopathique» a organisé le 26 janvier 2000, à Orléans, une conférence intitulée : L'Homéopathie, à propos de Michel-Ange.

Cette conférence s'est déroulée à l'auditorium du musée des Beaux-Arts, gracieusement mis à notre disposition par la mairie, devant environ 170 personnes.

L'intervenant, le docteur Chabanne, a présenté, sous forme de tableaux, les définitions fondamentales de l'Homéopathie, et les grands principes sur lesquels repose sa pratique. Il a développé la méthode thérapeutique homéopathique, insistant sur son originalité mais aussi sur sa complémentarité avec la thérapeutique classique.

Dans une deuxième partie, pour illustrer l'apport de l'Homéopathie dans la connaissance de l'Homme, il a évoqué la vie mouvementée de Michel-Ange, illustrée de diapositives. Puis il s'est livré à une observation homéopathique de ce génie de la Renaissance italienne, à partir de la biographie écrite sous son contrôle par l'un de ses disciples, Ascanio Condivi. Il a analysé systématiquement les éléments pathologiques et les caractères comportementaux relevés dans cet ouvrage, faisant ressortir les signes homéopathiques nécessaires pour définir le médicament homéopathique « de fond » de cet illustre personnage et mieux comprendre sa personnalité homéopathique. Il a laissé à chacun le soin d'apprécier en quoi ce diagnostic homéopathique pouvait apporter un éclairage nouveau dans l'approche plus intime de l'artiste et dans l'interprétation de son œuvre.

De nombreuses questions ont été posées par les auditeurs à l'issue de cette présentation un peu inhabituelle de l'Homéopathie.

Le printemps arrive, le catalogue de La Redoute est sorti, la mode printemps-été se montre partout dans les boutiques : il est temps de faire quelque chose pour les quelques kilos pris au cours de l'hiver et pendant les fêtes. Comment s'y prendre pour ne pas trop souffrir d'un « régime » ? Comment être efficace et surtout ne pas tout reprendre comme les années précédentes ? L'homéopathie va vous aider à rééquilibrer votre terrain, mais cela ne suffit pas. Il faut faire quelques efforts pour modifier votre alimentation dans le sens de l'amincissement.

Tout d'abord, **éliminez** votre **ennemi n° 1 : les glucides**. Ce sont tous les aliments **sucrés** (miel, bonbons, confiture, chocolat... et même les fruits), ceux qui contiennent de la farine (pain, biscuits, pâtes à tarte, viennoiseries, céréales...), **les féculents** (pâtes, pommes de terre, riz, lentilles...) et l'**alcool** sous toutes ses formes (apéritif, vin, bière, digestif...). Ensuite, évitez les **graisses**, crues ou cuites, qui sont très caloriques.

Privilégiez les **protéines**, qui sont tous les aliments d'origine animale (viande, poisson, œufs, volailles...) ou végétale (soja). Vous pouvez également manger tous les légumes, en préférant la cuisson à la vapeur.

Mangez ce que vous voulez en quantité, mais faites bien attention à la nature de ce que vous mangez, en vous rappelant que les glucides non brûlés par l'activité physique se transforment obligatoirement en graisse et en cellulite...

Faites un bon petit-déjeuner (œufs, jambon, yaourt.) et mangez moins le soir.

Faites du **sport**, au minimum 1/4 d'heure de gymnastique tous les matins. C'est aussi une bonne occasion de vous inscrire à un club, de partir le week-end en randonnée. Il n'est pas nécessaire de vous épuiser, commencez doucement mais faites quelque chose tous les jours. Renoncez à l'ascenseur, et allez chercher votre journal à pied. Faites-vous offrir un vélo d'appartement, l'arme absolue contre la cellulite des hanches, des fesses et des cuisses. *Plus vous aurez de muscles, plus vite vous maigrirez.*

L'**homéopathie** peut vous aider à rendre votre décision plus efficace. Selon les situations personnelles, certains médicaments vont agir sur votre comportement alimentaire et accélèrent l'élimination.

- Vous avez un fort appétit, vous mangez vite et beaucoup à table, vous avez besoin de vous « remplir » à tel point que la digestion n'est pas toujours facile ? Prenez **ANTIMONIUM CRUDUM 15 CH**, 5 granules le matin au réveil, et vers 17 heures si vous avez des fringales en rentrant du travail.
- Vous êtes plutôt du style grignotage, vous croquez des petits gâteaux, du chocolat devant la télévision, avec mauvaise conscience (je n'aurais pas dû) mais c'est plus fort que vous, car cela vous fait du bien sur le moment ? Prenez **ANACARDIUM ORIENTALE 15 CH**, 5 granules le matin et vers 17 heures.
- Vous souhaitez un « coupe-faim » homéopathique car vous avez l'impression que vous n'y arriverez jamais ? Essayez **NALOXONE 7 CH**, 5 granules au réveil.

- Vous mangez parce que tout vous énerve, vous vous sentez bouillir, vous soupirez toute la journée, vous êtes spasmophile ? Prenez **IGNATIA 15 CH**, 5 granules avant chaque repas, respirez et allez faire un tour en cas d'envie de manger.
- Vous faites tout très vite, vous n'avez jamais le temps, vous avez une activité fébrile, des brûlures d'estomac, des diarrhées ? Vous avez le vertige en hauteur, vous êtes claustrophobe ? Vous avez un amour immodéré des sucreries ? Prenez **ARGENTUM NITRICUM 15 CH**, 5 granules le matin.
- Vous êtes mal dans votre peau, vous avez eu des émotions déprimantes, vous ressentez de l'angoisse à tout propos, vous êtes sujet au trac avant une épreuve ? Et manger vous détend un moment ? Prenez **GELSEMIUM 15 CH**, 5 granules au réveil ou au coucher,
- Vous êtes sensible, émotive, timide, vous rougissez ou pleurez pour un rien ? Vous ne supportez pas les graisses que vous ne digérez pas ? Vous recherchez la consolation de vos ennuis dans les gâteaux, les glaces ? Prenez **PULSATILLA 15 CH**, 5 granules chaque jour à la tombée de la nuit.
- Vous êtes du genre bon vivant, vous aimez les fêtes, les libations conviviales, les bons petits plats, la cuisine lyonnaise, vous connaissez tous les bouchons et vous avez une passion pour les desserts ? **SULFUR 15 CH**, une dose le dimanche mettra le feu aux poudres de votre amaigrissement.
- Vous voulez lutter spécialement contre la cellulite ? Outre le vélo d'appartement, cité plus haut, vous pouvez prendre **THUYA 5 CH** si votre prise de poids est plutôt sur le ventre, **NATRUM SULFURICUM 5 CH** si vous mettez tout sur les hanches et les cuisses. Vous pouvez même prendre les deux...

Enfin, n'oubliez pas que si votre prise de poids a lieu dans un contexte dépressif, il vaut mieux consulter votre médecin homéopathe qui vous établira un traitement de fond adapté à votre cas particulier.

Certains oligo-éléments, vitamines, ou plantes peuvent également vous aider à maigrir plus vite et à compenser la fatigue d'un régime. C'est le cas de :

BIOPTIMUM MINCEUR, 3 comprimés vers 11 heures du matin

ZINC — NICKEL — COBALT, une prise matin et soir.

Ce qui marche, c'est l'association alimentation + sport + médicaments homéopathiques. Si vous oubliez un de ces éléments, vous risquez la déception et le découragement. Un bon rythme est de perdre un kilo par semaine, mais il faut vous fixer des objectifs raisonnables. Prenez l'habitude de bouger, de vous servir de vos muscles, et si vous avez besoin de vous faire plaisir, trouvez autre chose qui vous apporte la même satisfaction. Donnez-vous une heure par jour pour faire quelque chose que vous aimez vraiment, quelles que soient vos contraintes familiales ou professionnelles. Souvenez-vous que l'on ne maigrit pas pour être bien dans sa peau, mais parce qu'on est bien dans sa peau.

Vous pouvez maintenant acheter votre maillot de bain, je suis sûr qu'il vous ira...

Docteur Daniel BERTHIER

Association régie par la loi de 1901.

Siège social : 52, rue Lieutenant-Colonel Prévost - 69006 LYON