

Nous nous battons pour la reconnaissance de la médecine complémentaire!

La Fédération de la médecine complémentaire est un mouvement citoyen soucieux de prolonger le succès historique de la votation populaire du 17 mai 2009. N'étant financée par aucune puissante industrie pharmaceutique, elle est tributaire de vos dons. La médecine complémentaire a besoin d'être représentée avec force. Grâce à votre soutien, nous pouvons nous battre pour une plus forte présence des méthodes de médecine complémentaire dans le système de santé suisse.

Aide-mémoire sur le testament

La Fedmedcom dépend des dons et des legs pour son travail. Souhaitez-vous couvrir la Fédération de la médecine complémentaire sur votre testament? Vous trouverez, dans notre aide-mémoire, les réponses aux principales questions sur le sujet. Nous vous envoyons volontiers cet aide-mémoire gratuitement. Vous pouvez prendre contact sans engagement et en toute confidentialité.

Un grand merci de votre don!

Votre contribution nous permet de défendre, auprès de la Confédération et des cantons, les intérêts des patientes et des patients qui souhaitent des traitements de médecine complémentaire.

IBAN du CCP:
CH87 0900 0000 7009 0700 0



Le portail suisse d'informations sur la médecine complémentaire



Celui qui pratique un sport dans une association lui reste plus longtemps fidèle.

La force préventive du mouvement

La prévention par le mouvement pourrait être un facteur important contre la hausse des coûts de la santé. Les connaissances actuelles et les chiffres à ce sujet sont éloquentes.

L'hypertension artérielle est considérée comme un des principaux facteurs des insuffisances cardiaques, des troubles du rythme cardiaque et de l'artériosclérose. L'entraînement d'endurance, tout particulièrement, comme la marche, le jogging ou le vélo, est la mesure de prévention la plus efficace, une conclusion à laquelle est parvenue une équipe de chercheurs sous la

Depuis plus de 120 ans pour le sport et la prévention

En tant qu'association forte de plus de 120 ans d'histoire, vitaswiss (autrefois Santé populaire Suisse) s'engage en faveur du mouvement et du sport comme prévention. Issue du mouvement de la naturopathie, l'association se perçoit encore aujourd'hui comme complémentaire à la médecine conventionnelle qu'elle complète avec des mesures proches de la nature pour améliorer les compétences personnelles en matière de santé. L'association et ses plus de 60 sections organisent les cours les plus variés allant de la gymnastique respiratoire et de la gymnastique au yoga et au pilates.

www.vitaswiss.ch

direction du professeur Henner Hanssen de l'Université de Bâle. Des scientifiques de l'Université Waseda à Saitama au Japon ont découvert que les exercices d'élongation soutiennent le système vasculaire et préviennent ainsi les maladies artérielles et cardiovasculaires.

Les dépenses pour la prévention « faibles et en régression »

Lukas Zahner, biologiste, Master of Sports Sc. et professeur à l'Université de Bâle, n'est pas surpris par de telles découvertes: « Il est possible d'avoir une influence sur les maladies non transmissibles comme le diabète ou le cancer par la prévention. » Avec une proportion de quelque 2,5 pour cent des coûts totaux de la santé, les dépenses pour la prévention en Suisse – selon Lukas Zahner – sont « faibles et en régression ». Le reste des dépenses sont investies dans la médecine dite de réparation. Le scientifique est convaincu que « la moitié de ces maladies et jusqu'à 80 pour cent des coûts de la santé seraient évitables par des mesures de prévention comme suffisamment de mouvement ou une alimentation saine ». La Suisse dépense chaque année quelque 50 milliards pour traiter des maladies non transmissibles – dont 25 milliards pourraient être économisés grâce à la prévention, selon Lukas Zahner.

Le mouvement sur ordonnance

Association novatrice en sport de masse et en santé, vieille d'une tradition de 120 ans, vitaswiss (autrefois Santé populaire) s'engage pour le mouvement et la prévention dans la santé (cf. aussi encadré). Sa présidente, Laurence Brugger, demande depuis longtemps que le mouvement, en tant que mesure de prévention, soit reconnu comme mesure de médecine complémentaire.

« Jusqu'à 80 pour cent des coûts de la santé seraient évitables par des mesures de prévention. »

Lukas Zahner

« Nous souhaitons que – comme c'est le cas déjà en Allemagne – les médecins puissent prescrire de bouger et envoyer leurs patients dans les associations. » Cela coûte moins cher que des offres commerciales comme des abonnements de fitness. Les offres des associations sportives sont variées et de qualité, selon Laurence Brugger. « Les cours de vitaswiss sont donnés par des personnes bien formées et certifiées. L'association organise aussi constamment des cours de perfectionnement pour ses moniteurs ce qui garantit une haute qualité. »

Rester fidèle au sport

Comme le montre une étude de l'organisation fédérale autrichienne du sport, le secteur de la santé en Autriche a économisé, en 2020, 1,45 milliards d'euros grâce aux prestations des associations actives dans le mouvement. L'aspect social des sociétés a eu également des répercussions positives sur la prévention en santé, conclut l'étude. Et finalement, il s'avère que les chances de pratiquer son sport plus longtemps sont meilleures dans des associations que dans le sport individuel.

Fabrice Müller



Faire un don

Impressum

Fédération de la médecine complémentaire
Amthausgasse 18, 3011 Berne
www.dakomed.ch; courriel: info@dakomed.ch;
ligne rédactionnelle: Walter Stüdeli, Lukas Fuhrer; photos: Susanne Keller (Berne), freepik, unsplash; réalisation: www.bueroz.ch;
impression: Funke Lettershop AG, Zollikofen
facebook.com/millefolia



m i l l e f o l i a

Chères lectrices, chers lecteurs,

On continue. Même si l'année 2023 nous a apporté nettement moins de dons que les années précédentes. De nombreux endroits ont un urgent besoin d'aide, il suffit de penser à l'Ukraine et au Proche-Orient. Pourtant, nous devons poursuivre notre objectif qui est de garantir en Suisse un libre accès aux médecines complémentaires. Nous n'y arriverons que si vous continuez à nous soutenir de vos dons.

Edith Graf-Litscher, notre présidente durant de longues années, a quitté le Conseil national et remis en même temps la présidence de la Fédération de la médecine complémentaire. J'ai fait sa connaissance en 2005, alors qu'elle était une parlementaire fraîchement élue, nous avons donc étroitement collaboré durant près de deux décennies, dans la confiance et l'amitié. La Fedmedcom doit beaucoup à Edith Graf-Litscher et en a pris congé avec les honneurs durant l'assemblée des membres.

« On continue à veiller au libre accès à la médecine complémentaire. »

Je suis heureux que nous ayons trouvé en la conseillère aux États Franziska Roth une partisane engagée de la médecine complémentaire – nous avons travaillé ensemble en étroite collaboration sur les questions médicales durant la dernière législature. Et je suis heureux que Martin Bangerter, un expert avéré, revienne aux commandes de la Fedmedcom en tant que co-président.

Notre mission principale reste l'activité politique. Nous intensifions notre communication avec millefolia.ch, le portail suisse d'informations sur la médecine complémentaire, et avec le nouveau service médias créé en 2023. Pour pouvoir financer ces tâches, nous dépendons toujours de vos dons. Un grand merci!



Walter Stüdeli
Responsable politique de la Fedmedcom

On continue.
Avec votre aide!



Elle représente le corps médical suisse: D^e Yvonne Gilli au siège central de la FMH à Berne. | Photos: Susanne Keller

En entretien avec D^e Yvonne Gilli, présidente de la FMH

« Nous n'avons pas le droit de la négliger. »

D^e Yvonne Gilli est, en tant que présidente de la Fédération des médecins FMH, la médecin la plus importante de Suisse. Pour elle, la médecine complémentaire est une part importante de l'offre sanitaire.

Yvonne Gilli, vous pratiquez votre spécialité de médecine interne générale FMH dans un cabinet de groupe à Wil et pratiquez aussi bien la médecine conventionnelle que la médecine complémentaire. Comment en êtes-vous arrivée là?

Yvonne Gilli: Je me suis intéressée à la médecine complémentaire durant mes études déjà. Avant cela, j'étais, en tant qu'infirmière aux soins intensifs, à l'autre extrême de ce qui était faisable: comment sauver des vies avec une médecine conventionnelle spécialisée au maximum? J'y ai vécu clairement les limites de la faisabilité et j'ai été confrontée à des besoins très existentiels de patients et de leurs proches. J'ai réalisé le nombre d'aspects qu'il fallait pour un traitement de qualité et le grand besoin que ses propres propositions de traitement soient prises en compte.

« Pour les maladies infantiles, la demande en médecine complémentaire est grande. »

D^e Yvonne Gilli

Les patients et leurs proches souhaitent de la médecine complémentaire dans les soins intensifs – quelles sont leurs attentes?

Les gens sont réticents à dire, par exemple, à une médecin d'hôpital, les méthodes de guérison qu'ils utilisent. Mais s'ils remarquent que leur vis-à-vis est ouvert

ou si on les interroge sur le sujet, on ne peut être qu'étonné de tout ce qui est fait à côté de la médecine conventionnelle. Spécialement, lorsque les personnes concernées ont peur d'une certaine thérapie de médecine conventionnelle, lorsqu'elles souffrent d'effets secondaires ou lorsqu'elles ont une maladie chronique que la médecine conventionnelle peut certes influencer mais pas guérir.

Vous vous êtes formée en homéopathie classique et en médecine traditionnelle chinoise – pourquoi ces deux méthodes précisément?

L'homéopathie m'est, pour ainsi dire, tombée dessus: il y avait des cours du soir à l'uni de Zurich que j'ai suivis par curiosité. Je suis arrivée à la médecine traditionnelle chinoise par un poste d'assistante pour lequel il fallait savoir poser des aiguilles d'acupuncture – ce que j'ai donc appris. ◀

Associations membres anthrosana – Association pour une médecine élargie par l'anthroposophie | Association suisse des droguistes ASD | Association suisse pour les médicaments de la médecine complémentaire ASMC | Association vétérinaire suisse pour les médecines alternatives et complémentaires | cliniques-integratives.ch | Förderverein Anthroposophische Medizin | Infirmier·ère·s spécialisé·e·s en médecine intégrative ISMI-PSIM | NVS Association Suisse en Naturopathie | Organisation du monde du travail pour la médecine alternative OrTra MA | Organisation du monde du travail Thérapie Complémentaire OrTra TC | Schweizerische Gesellschaft für Ganzheitliche ZahnMedizin SGZM | Société suisse de discipline pharmaceutique pour la médecine complémentaire et phytothérapie SP MCPhyto | UNION des sociétés suisses de médecine complémentaire | vitaswiss

Bienfaiteurs Alpstein Clinic SA | AMEOS Seeklinikum Brunnen | ASCA fondation suisse pour les médecines complémentaires | Association de Massage Rythmique Suisse AMSR | Association pour une médecine élargie par l'anthroposophie | Association Suisse de Shiatsu | Berufsverband der Tierheilpraktiker*innen Schweiz BTS | Biologische Heilmittel Heel GmbH | Biomed SA | Bio-Medica Fachschule Sàrl | Ceres Heilmittel SA | Cranio Suisse* | Dr. B. K. Bose Stiftung | Dr. Noyer SA | ebi-pharm | H-M-Stiftung | Hänsele SA | Heidak SA | Homéopathie Suisse | Iscador SA | KineSuisse – Association professionnelle de kinésiologie | Klinik Arlesheim | Maharishi Ayurveda Products | Max Zeller Söhne | Organisation du monde du travail Thérapie Complémentaire OrTra TC | Paramed SA | Permed SA | Phytomed SA | Regena SA | Registre de médecine empirique RME | Schwabe Pharma SA | Schweizerischer Verein Homöopathischer Ärztinnen und Ärzte SVHA | Similasan SA | SNE Fondation pour la médecine naturelle et expérimentale | Société suisse de discipline pharmaceutique pour la médecine complémentaire et phytothérapie SP MCPhyto | Soins anthroposophiques en Suisse – APIS-SAES | Spagyros SA | Stiftung Sokrates | Swiss Mountain Clinic SA | Verein zur Förderung Anthroposophischer Institutionen | vita steps | WALA Schweiz Sàrl | Weleda SA

En fait, je n'aime pas tellement piquer, il y a beaucoup d'autres aspects de la médecine chinoise, comme l'alimentation ou le mouvement, qui m'intéressent. Ceux-ci se laissent aussi très bien intégrer dans des concepts occidentaux de traitement, tout comme les médicaments, les herbes chinoises.

Le ministre allemand de la santé, Karl Lauterbach, veut retirer l'homéopathie des prestations d'assurance car son efficacité n'est pas prouvée. Cela a suscité une discussion ici aussi. Où en est-elle en ce moment à votre avis ?

La population aura toujours recours à la médecine complémentaire en plus de la médecine conventionnelle ou à sa place. C'est une médecine profondément ancrée en Suisse et la médecine conventionnelle a tout intérêt à assumer sa responsabilité de garantir une qualité élevée aussi dans les méthodes de médecine complémentaire – avec des médecins et thérapeutes bien qualifiés. Nous sommes redevables à la population de ne pas la négliger en disant simplement : nous faisons de la médecine conventionnelle, cela suffit. C'est notre devoir envers la population et ses besoins mais aussi envers le potentiel et les ressources des méthodes de médecine complémentaire.

Il existe des études scientifiques qui prouvent que l'homéopathie amène une amélioration de l'état de santé pour divers symptômes. Pourquoi ces preuves ont-elles, à votre avis, tellement de peine à être actées ?

« C'est important de renforcer les efforts de recherche en médecines complémentaires. »

D^{re} Yvonne Gilli



Dr^e Yvonne Gilli

D^{re} Yvonne Gilli préside la Fédération des médecins suisses FMH depuis 2021 et elle est membre de son comité central depuis 2016. La spécialiste en médecine interne générale FMH pratique dans un cabinet de groupe à Wil (SG) avec un accent sur la gynécologie. Yvonne Gilli a des formations complémentaires en homéopathie classique SSMH et en médecine traditionnelle chinoise ASA. De 2007 à 2015, l'actuelle présidente de la FMH siégeait au Parlement en tant que conseillère nationale des Verts et s'y est fortement engagée pour la médecine complémentaire.

Nous avons un grand retard dans la recherche en médecine complémentaire et aucune industrie pharmaceutique ne finance cette recherche. Nous avons donc beaucoup plus d'expérience empirique que scientifique. Mais nous sommes, en Suisse, dans la position privilégiée de pouvoir faire des recherches dans les facultés de médecine où nous avons aussi des chaires. Il n'est donc pas étonnant d'en arriver à de nouveaux résultats de recherche que nous devons naturellement faire connaître activement au public, au monde politique et dans les cercles professionnels. Et je trouve important de renforcer les efforts de recherche.

La médecine complémentaire n'est certes pas le grand facteur de coûts et pourtant le monde politique argue régulièrement qu'il serait possible de réduire les coûts de la santé sans elle. Que dites-vous de cet argument ?

Les chiffres nous disent que la médecine complémentaire médicale n'a pas d'incidence sur les primes. Les prestations de

médecine complémentaire sont une offre facultative pour ceux qui la veulent – si elles étaient supprimées de l'assurance de base, tous n'y auraient plus accès librement. Ils devraient soit payer les prestations soit conclure une assurance complémentaire idoine. Or, seule une minorité de la population peut s'en payer une et, de plus, une assurance complémentaire n'est pas possible pour qui présente des antécédents de maladie. Nous traitons beaucoup de malades chroniques et de personnes qui ont recours à la médecine complémentaire en apport à des traitements de médecine conventionnelle lourds en effets secondaires. Et ce sont précisément ces personnes qui ne bénéficieraient plus de prestations qui représentent pour elles maintenant un grand soulagement.

Pour en revenir à votre cabinet à Wil : vous travaillez comme généraliste avec un accent sur la gynécologie. A-t-elle un besoin particulier de médecine douce ?

On se souhaite naturellement de la douceur aussi de la part de la médecine con-

ventionnelle durant une grossesse et durant la phase très fragile du nourrisson et de l'enfant en bas âge. La médecine n'est souvent pas tellement nécessaire, il s'agit d'un suivi et non de maladie. Et ce sont des phases de vie durant lesquelles on ne peut se fier uniquement à la médecine complémentaire car, s'il y a des complications, celles-ci ne sont souvent pas anodines même en médecine conventionnelle. Je ne ferais donc jamais valoir l'une plutôt que l'autre. La baisse de mortalité maternelle, par exemple, est clairement le mérite de la médecine moderne. Pour les maladies infantiles, la demande en médecine complémentaire est grande, en bonne partie parce que les parents veulent renoncer aux antibiotiques.

Les souffrances psychiques augmentent constamment chez les adolescents et les enfants et les points de contact des écoles et communes sont surchargés. Que peut proposer la médecine ?

Une question très difficile. Les diagnostics de maladies psychiques chez les jeunes augmentent et les offres de traitement diminuent, il y a trop peu de pédopsychiatres. Et il y a aussi trop peu de médecins formés en médecine complémentaire. Le traitement est très exigeant et requiert parfois des connaissances médicales spécialisées, il est aussi très chronophage. Notre but doit être de différencier : où avons-nous affaire à un devoir de l'ensemble de la société que nous, médecins, ne pouvons pas régler – par exemple, l'utilisation des médias sociaux qui peut rendre malade. Du point de vue médical, nous devons juger si un enfant ou un adolescent est sain mais se trouve dans une crise de vie due aux exigences que la vie lui pose, que ce soit le stress scolaire ou une séparation des parents. C'est lorsque nous avons saisi l'impact de sa situation de vie pour cette personne que nous pouvons dire quel est le traitement approprié et quelles sont les possibilités à disposition. La médecine complémentaire a sûrement aussi un potentiel dans ce cadre.

Entretien : Lukas Fuhrer

Nouvelle co-présidence pour la Fedmedcom

La Fedmedcom est plus indispensable que jamais

En avril, les membres de la Fedmedcom ont pris congé de leur présidente de longue date, Edith Graf-Litscher, et ont élu une nouvelle co-présidente. Nous présentons Franziska Roth et Martin Bangerter dans un court entretien.

Franziska Roth, Martin Bangerter, vous présidez depuis peu ensemble la Fédération de la médecine complémentaire – qu'est-ce qui vous a poussés à accepter cette mission ?

Franziska Roth : Ma motivation est de pouvoir proposer à la population un éventail large et humain de possibilités favorables au processus de guérison. Je trouve important de m'engager en politique pour la médecine complémentaire, car elle ne dispose pas d'un lobby fort.

Martin Bangerter : La médecine complémentaire a été une partie de ma formation de droguiste et fait partie de l'offre thérapeutique et j'ai toujours fait de bonnes expériences avec elle dans mes conseils. Il en va de même pour ma période à la Fedmedcom dont j'ai été membre du comité de 2009 à 2017 et co-président avec Edith Graf-Litscher de 2013 à 2017. Il est important, à mes yeux, d'approfondir la médecine intégrée, c.-à-d. les interactions entre les médecines conventionnelle et complémentaire et de réduire les peurs et les oppositions.

« La médecine complémentaire est tributaire d'un porte-voix en politique. »

Franziska Roth

Médecine conventionnelle ou médecine complémentaire ou les deux – en toute franchise, que faites-vous si vous avez tout à coup un fort mal de tête ?

Franziska Roth : Je bois de l'eau et vois si et où je suis tendue, éventuellement je vais me promener. Ensuite j'essaie avec des huiles essentielles ou du baume du tigre. Je teste avec du froid ou du chaud ce qui me fait du bien à ce moment. Mais lorsque



Ensemble, ils veulent faire avancer la médecine complémentaire : la conseillère aux États Franziska Roth et le spécialiste de la branche Martin Bangerter. | Photo: Susanne Keller

je travaille et que cela doit aller vite, je prends de l'ibuprofène.

Martin Bangerter : Par chance, je n'ai pas souvent besoin de médicaments – je suis d'accord avec Franziska sur le fait de boire et, si je constate que le mal de tête vient de tensions, j'essaie de le faire passer avec des exercices ou un massage. Et ensuite je prends aussi de temps en temps un analgésique. Avant et après l'arrachage de mes

dents de sagesse, j'ai fait d'excellentes expériences avec l'Arnica D30.

Franziska Roth, en tant que députée, vous êtes le relais politique de la Fedmedcom. Pourquoi ce lien est-il important pour la Fédération ?

Franziska Roth : La Constitution oblige la Confédération et les cantons à pourvoir à la prise en compte et à la promotion de la médecine complémentaire. La population

Franziska Roth

est conseillère aux États (PS) pour le canton de Soleure. Elle travaille comme pédagogue spécialisée avec des enfants handicapés. Elle préside la Fédération suisse pour l'accueil de jour de l'enfant kibesuisse et l'association a-primo pour l'encouragement précoce et l'égalité des chances des enfants.

Martin Bangerter

est expert indépendant en santé et automédication. Le droguiste de formation a été notamment directeur et président central de l'Association suisse des droguistes ASD et il a plusieurs mandats en santé publique.

a dit oui à cela en 2009. Nous devons donc travailler, au Parlement, à améliorer sa situation et je suis convaincue que beaucoup de choses sont encore possibles. La médecine complémentaire est tributaire d'un porte-voix en politique afin d'obtenir une meilleure position dans le système de santé. Le recours de la population à la médecine complémentaire a doublé ces 20 dernières années – le soutien au Parlement, par contre, n'a pas augmenté en proportion.

Martin Bangerter, vous prenez la co-présidence mais également la direction de la Fedmedcom. En un mot : pourquoi cette Fédération est-elle indispensable ?

Martin Bangerter : La Fedmedcom est indispensable pour continuer à promouvoir en Suisse les interactions entre les médecines conventionnelle et complémentaire, afin que les patients profitent, chez le médecin et à l'hôpital, de la diversité thérapeutique la plus complète possible. La Fedmedcom veut aussi conserver la variété des médicaments naturels, que menacent des exigences de plus en plus sévères, et elle veut faire avancer la recherche et l'enseignement en médecine complémentaire. **Que souhaitez-vous, tous deux, pour votre collaboration et pour la médecine complémentaire ?**

Franziska Roth : Mon vœu le plus cher est que nous puissions faire entendre nos arguments et les faits au Parlement.

Martin Bangerter : Je trouve aussi que nous devrions communiquer avec plus d'aplomb les faits et les arguments qui parlent en faveur de la médecine complémentaire. Nous nous complétons naturellement si je peux apporter des idées et des projets et que j'ai à mes côtés Franziska qui connaît et comprend les rouages politiques.

Entretien : Lukas Fuhrer

Traiter les blessures d'enfants le plus naturellement possible

Les petites blessures sont vite guéries

L'enfance est un temps de découverte, d'apprentissage et de croissance. Ces journées passionnantes s'accompagnent souvent de légères blessures. Écorchures, brûlures légères ou contusions se soignent la plupart du temps de manière tout à fait naturelle.

Échardes dans la cour de récréation ou écorchures superficielles sur la place de jeu – les petites blessures font partie de l'enfance. Mais pas de souci, à côté des sparadraps et de la consolation, il y a quantité de moyens naturels appropriés pour vos enfants.

En cas de coupures et d'écorchures

La blessure devrait être nettoyée immédiatement et à fond pour qu'elle puisse guérir sans complications. Ne pas souffler, tousser ou éternuer sur des blessures ouvertes. Avant le traitement, se laver les mains si possible, nettoyer la plaie sale avec de l'eau potable ou une solution saline et la désinfecter ensuite. Pour finir, recouvrir les petites écorchures d'un pansement stérile ou d'un sparadrap. Les commerces spécialisés vendent des gels de nettoyage, des

pommades ou des sprays spéciaux à base d'huile.

Surveillez la blessure pour détecter des signes d'une infection, comme une rougeur croissante, une enflure ou la formation de pus et chercher de l'aide professionnelle au besoin.

Petites brûlures

Refroidissez la brûlure immédiatement durant 10 minutes sous de l'eau courante tiède (pas froide). Il faut enlever pour cela les habits qui peuvent, sinon, coller sur la peau. Ne pas ôter les étoffes déjà collées sur la peau mais aller chez un spécialiste. Les Fleurs de Bach Urgence Gouttes ou le sel minéral Dr Schüssler n°3 peuvent être utiles en usage interne. Il est aussi possible d'utiliser sur la peau des pommades légères, des gels ou des pansements vulnérinaires. Observer les symptômes de choc comme pâleur, tremblements, sueur froide ou confusion et, en cas de doute, aller directement chez le médecin.

Entorses et étirements

En cas de douleurs dans l'articulation concernée, d'enflures ou de bleus, appliquer le schéma RICE :

R = Repos : ni mobilisation ni charge sur membre blessé.

I = Ice = Glace : placer sur la blessure une compresse froide ou une poche de glace enveloppée dans un linge.

C = Compression : comprimer la zone concernée avec un bandage élastique.

E = Élévation : surélever la zone blessée. Vous trouvez en droguerie ou en pharmacie des gels refroidissants à l'arnica ou à la consoude. Des médicaments homéopathiques à l'arnica peuvent avoir un effet de soutien pour le corps. En cas de douleurs très fortes, il faudrait clarifier médicalement s'il ne s'agit pas d'une déchirure des ligaments ou d'une fracture osseuse.

Saignements de nez

Surtout ne pas renverser la tête en arrière ! Faites asseoir l'enfant en position verticale et légèrement penché vers l'avant pour éviter que le sang ne coule dans la trachée. Il ne faut pas non plus mettre du coton hydrophile dans le nez, car l'enlever par la suite peut arracher la croûte qui s'est formée. Il est possible d'utiliser, en soutien, des produits naturels à l'hamamélis et des baumes qui régénèrent la muqueuse nasale.



Pas de souci – écorchures, brûlures légères et contusions se soignent souvent de manière tout à fait naturelle.

Si votre enfant a de fortes douleurs ou qu'il y a des doutes sur la nature de la blessure, il faudrait toujours avoir recours à une aide médicale.

Lisa Heyl

Découvrez notre portail d'informations en ligne www.millefolia.ch/fr

Comment agit l'aromathérapie ?

Exploitez les forces curatives des huiles essentielles.

