

LES CINQ TONIQUES HOMOEOPATHIQUES ESSENTIELS

(Par le Dr Troup, San Francisco, traduit par le Dr Genet)

Un tonique, du grec "Tonicos" selon Webster est un remède ayant un effet tonique, un remède qui est revigorant, réparateur et fortifiant; selon Dortland produisant et rétablissant le tonus normal; un terme autrefois utilisé pour une classe de préparations médicinales considérées comme ayant le pouvoir de rétablir le tonus normal des tissus malades. En conséquence nous en déduisons qu'un remède tonique est celui qui provoque un accroissement de la vigueur corporelle naturelle, restaurant toutes les propriétés physiques de l'organisme à leur haut degré habituel d'efficacité, et en plus capable de relever la vitalité de l'esprit et du sensorium et d'assurer une vigueur nouvelle au système nerveux central.

Pour que cette thérapeutique soit indiquée, la dépravation de l'état mental et physique doit se présenter comme étant nettement au dessous de la normale, de sorte que l'action tonifiante soit d'une évidente nécessité. De tels états déficients de la force vitale peuvent être provoqués par l'une quelconque des nombreuses maladies, soit mentales, soit physiques, dont le cours présent ou les suites sont tels que le patient n'est pas capable de recouvrer l'apogée de bonne santé qu'il possédait auparavant. Les maladies aiguës amènent rapidement cette situation anormale à un point culminant mais étant passagères, elles sont habituellement facilement réversibles grâce à l'emploi de médicaments appropriés.

Les états essentiellement chroniques présentent à un degré plus intense des tableaux cliniques de vitalité nettement amoindrie et la remise en activité de l'organisme entier devient une question de temps et c'est pourquoi la médication doit longtemps continuer. Les maladies aiguës, comme les maladies chroniques, peuvent bouleverser le chimisme organique de manière identique et ne diffère les unes des autres que par le degré d'altération de l'index de santé. Le bilan potassique et calcique, la vitesse de sédimentation, les fonctions sécrétoires et hormonales, le métabolisme des fonctions excrétoires, peuvent également ressentir le contre coup des modifications pathologiques présentes ou antérieures.

En présentant comme un tout cette impuissance de l'organisme à lutter contre son manque de réaction, la thérapeutique homéopathique éprouve le besoin d'y remédier et y satisfait parfaitement. Il va sans dire qu'un tel état de délabrement organique exige un travail très poussé comprenant toutes facilités résultant d'informations diverses : des recherches de laboratoire doivent être prises en considération, en premier lieu et les tests jugés essentiels doivent être envisagés et exécutés. Ceux-ci comprennent une étude complète du sang, l'examen aux rayons X, le métabolisme basal, l'électrocardiographie, l'examen des urines et des selles. En même temps doit avoir lieu une investigation détaillée dont la moindre n'est pas seulement l'anamnèse complète présente et passée du malade et de ses ascendants, il faut y ajouter toutes les réactions du sujet concernant le climat, les occupations, l'entourage, la situation domestique autant que conjugale, ainsi que la situation financière qui peuvent revêtir un aspect important pour une

parfaite compréhension de l'universalité des symptômes concernant un patient donné. Le régime diététique peut devenir également une question d'une valeur importante.

S'il est exact que l'usage des vitamines peut être pris en considération, ces dernières ne seront jamais que d'un emploi secondaire subordonné à l'utilisation adéquate de nourriture naturelle et essentielle préférable aux multiples préparations synthétiques vitaminiques et minérales et si malgré tout de telles prescriptions doivent être ordonnées l'usage n'en doit être fait que pendant de courtes périodes. Il y a tellement d'antagonisme manifeste entre les composants d'une formule vitaminique moyenne, que l'un des éléments peut fort bien s'accorder avec une partie et l'harmonie être détruite par l'action d'un autre groupe de composants. L'histoire tient pour vrai que le bon coup de fusil n'est vraiment effectif qu'à l'intérieur de la province où habite le chasseur, ou si vous voulez qu'il n'est bon chasseur qu'à l'intérieur de sa propre province. Il est également vrai que les seuls rapports de laboratoire ne peuvent servir de point de départ à une prescription rationnelle. La multitude des médicaments, qu'elle soit d'origine populaire ou médicale, devrait cependant produire le résultat attendu ou désiré. Mais au contraire, les insuccès ont lieu lorsque l'on essaie d'adapter le malade à la médication. Les résultats sont loin de répondre à la prescription individuelle que réclame le malade et qui est pourtant mise en évidence par le tableau symptomatique individuel.

A l'heure actuelle, dans la plupart des prescriptions de nos malades, il y a l'aveu que tel ou tel médicament supprimera les symptômes apparents et ainsi soulagera le malade. Mais nous le savons tous, en thérapeutique homéopathique, nous ne sommes nullement intéressés par la suppression des symptômes; au contraire. Nous utilisons le tableau symptomatique comme un guide pour le choix du médicament semblable ou individuel qui tient compte et couvre l'ensemble des symptômes exprimés par le patient.

Que le corps humain supporte un trouble métabolique dans la maladie, cela peut être facilement décelé. Une telle déficience affecte non pas un seul organe mais l'ensemble de l'organisme; les muscles, les nerfs, les os, la peau, les annexes, les organes internes, la circulation sanguine, les organes des sens, qui demeurent privés de certains éléments essentiels nécessaires au maintien des fonctions normales et d'une santé vigoureuse. La dose réelle de ces éléments carencés peut être énorme ou très minime. Le fait qu'il est essentiel au maintien de l'harmonie dans l'organisme est le point fondamental de la question. Cette déficience peut être, en vérité, détectée par des procédés de laboratoire. Mais les symptômes individuels que présente avec évidence chaque patient, pour nous sont beaucoup plus significatifs de ces besoins.

Pour un esprit rompu à l'homéopathie, le tableau symptomatique indiquera le remède particulier essentiel au rétablissement du malade. Dans les provings des remèdes sur l'organisme sain, on trouvera le duplicata ou le liste des symptômes du malade et les remèdes ainsi sélectionnés seront confrontés avec les recherches de laboratoire, les deux ayant pour but de révéler l'élément dont la déficience est préjudiciable à la santé. Il est reconfortant alors de découvrir que les Calcarea, les Kalis, les Natrums,

seuls ou en combinaison avec l'Iode ou le Phosphore, que les Cobalts, les Zincums et les Aurums ont été si bien expérimentés et développés dans leurs pathogénésies, que grâce à elles, nous pouvons redonner santé et vigueur au malade.

- Chininum arsenicosum - l'Arsénite de quinine

Pendant longtemps, la quinine et l'arsenic furent à l'avant-garde des toniques, et à l'heure actuelle du point de vue homéopathique, Chininum arsenicosum est un des remèdes majeurs dans les états d'épuisement général et à la suite des maladies aiguës ou chroniques. Ce remède participe à la fois de Cinchona rubra et d'Arsenicum album. Il a beaucoup de traits caractéristiques de chacun d'entre eux.

Il y a un état de rapide fatigabilité.
 Accès de transpiration au moindre effort.
 Inquiétude accompagnée d'épuisement.
 Accès de nausées.
 Relâchement inexplicable des intestins.
 Frissons et accès de fièvre alternés, sans localisation définie.
 Faiblesse de nature physique semble dominer.
 Convalescence lente et difficile.
 Le tableau sanguin est toujours celui d'une anémie légère.
 Les réflexes sont retardés.
 Le vertige est un symptôme dominant et il est l'expression de l'épuisement du sensorium.

- Aurum

Etat d'épuisement dans les sphères mentales et émotionnelles.
 Faiblesse typique de la mémoire.
 Absence de toute euphorie.
 Intense dépression mentale.
 Dégoût de la vie. Le malade même se plaint à l'idée de la mort et semble possédé constamment de mélancolie et de désespoir.
 Il ne voit aucun avantage à recouvrer ou à améliorer sa santé et proclame l'inutilité de la vie et du retour à une santé normale.
 Sommeil troublé par des sanglots.
 Désespoir et découragement occupant les heures de veille.
 Suites d'une longue convalescence ou d'une maladie aiguë ayant affecté le cerveau et la moelle épinière.

- Kali phosphoricum

Dans les maladies qui sont suivies d'un état d'hypersensibilité ce remède convient parfaitement.

Epuisement du système nerveux général.
 Perte de mémoire.
 Anxiété nerveuse.
 Terreur injustifiée semble remplacer la mélancolie d'Aurum.
 Les organes des sens perdent de leur acuité.

Fonctionnement du corps humain au ralenti.
 Appétit désordonné.
 Indigestion due à la dépression nerveuse.
 Marche pénible, épuisante, non pas tant à cause de la faiblesse musculaire qu'à l'absence d'influx nerveux.
 Température en général au-dessous de la normale.
 Frissons fréquents.
 Douleurs névralgiques semblables à celles de Magnesium phosphoricum, mais à l'inverse, elles sont soulagées par les applications froides, alors que pour Mag-p., elles sont améliorées par des applications chaudes.
 Prostration nerveuse.
 Froidueur dénotant le manque de forces nerveuses.
 Diminution du taux d'hémoglobine et des érythrocytes. Les globules rouges sont rapidement détruits.
 Temps de coagulation et de saignement fortement augmentés.
 Pétéchies et purpura.
 Palpitations, coeur intermittent, dus à l'épuisement nerveux.
 Dyspnée.

- Natrum phosphoricum

Dans ce remède nous ne trouvons pas seulement l'élément Sodium essentiel à l'équilibre corporel, mais aussi le Phosphore qui est le composant de base nécessaire au maintien de la vitalité du système nerveux. Le manque de sodium annonce un état de ramollissement physique accompagné d'une dénutrition généralisée. Non seulement le comportement de l'organisme, mais aussi la sécrétion et l'excrétion par la peau et ses dépendances sont l'expression d'une telle perte de vitalité. Un vigoureux influx nerveux dépend essentiellement de la réserve de phosphate de soude.

Inanition.
 Tristesse.
 Grande facilité à se vexer.
 Irritabilité nerveuse marquée due à l'influence du Sodium.
 Susceptibilité, on ne peut rien leur dire sans qu'ils se froissent.
 Du côté Phosphore nous avons l'appréhension, la crainte.
 Impossibilité de se souvenir.
 Maux de tête comme si elle était serrée dans un étou.
 Sensation que le crâne est trop plein.
 Muqueuses anémiques, ulcérées.
 Sécrétions très acides, du reste discernable dans la transpiration.
 Marasme avec distention abdominale.
 Excès d'acide lactique.
 Digestion incomplète des aliments.
 Peau terne sans vie, comme du cuir.
 Peau qui s'irrite facilement.
 Eczéma.
 Prurit.
 Cheveux cassants, sans éclat.

Plaques d'alopecie.
 Urticairé.
 Intoxication préalable par maladies virales.
 Destruction des globules rouges, avec abaissement du taux
 d'hémoglobine.
 Leucocytose.
 Adénites multiples.

- Zincum

Un des derniers remèdes de la matière médicale.

Hyperesthésie.
 Hypersensibilité.
 Paresse mentale.
 Oublis et faiblesse de mémoire.
 Lenteur dans l'élaboration mentale comme le montre la répétition
 des questions avant qu'une réponse ne soit donnée.
 Anxiété.
 Appréhension.
 Périodes de tristesse.
 Hypersensibilité à la voix humaine, au bruit et au toucher.
 Sommeil amélioré quand les pieds sont croisés ou si les mains
 touchent le corps.
 Réflexes exagérés.
 Eréthisme périphérique des terminaisons nerveuses.
 Tiraillements et élancements dans les muscles des membres.
 Agitation incessante des membres inférieurs qu'on appelle
 "syndrome des jambes sans repos".
 Epuisement avec fatigue marquée de l'organisme entier comme
 signe d'une maladie grave.
 Aggravation sévère par alcool, vin.

Ces cinq remèdes méritent l'appellation de toniques systématiques, ils ont une action profonde et étendue.

Cette présentation ne les étiquette pas "spécifique" car il est bien entendu que chaque remède de notre arsenal thérapeutique est le spécifique quand il s'applique homéopathiquement au tableau complet des symptômes. Le simillimum reste toujours le tonique essentiel qu'un malade réclame pour son cas individuel.

- Commentaires du Dr SCHMIDT

Le Dr Troup est l'ami intime de mon frère, le Dr Roger Schmidt. C'est un homéopathe Kentien, un grand travailleur qui a été président des Associations homéopathiques américaines de Californie.

En ce qui concerne les vitamines, il faut dire que les Russes n'autorisent presque aucune vitamine synthétique. Ils recherchent dans les aliments naturels quelles peuvent être les vitamines utiles et absorbables. Je ne connais pas beaucoup d'ouvrages qui signalent la teneur des aliments en vitamines. Le Pr Mono qui est un médecin parisien très libéral, un peu

à part, a publié un ouvrage de diététique dans lequel il y a un grand tableau indiquant la teneur des aliments en vitamines et substances minérales et je le consulte souvent.

Vous avez des malades, dans les convalescences, qui font souvent 3509 - 3508. Cette hypothermie a presque toujours un point de départ intestinal. Il y a ou colibacillose, ou en tous cas un trouble intestinal, une dysbactérie. Et c'est là une indication de Kali phos. Kali phos. est le grand remède des jeunes gens ou jeunes filles qui préparent leur bac. ou des examens. Ce remède vraiment stimule la cellule nerveuse à ce moment-là, dans une dilution plutôt basse, 3 CH ou 6 CH, 2 ou 3 fois par jour dans les 15 jours qui précèdent les examens. On peut donner après l'examen à la 30ème ou 200ème dilution.

Pour les plaques d'alopécie, on recommande souvent en allopathie des applications d'iode. Je vous le déconseille et vous propose simplement de la pommade de crinière de cheval qui se trouve chez certains pharmaciens. Les chevaux, à la crinière ou à la queue ont des poils très puissants, très serrés et la pommade que l'on fait avec les tissus de ces régions stimule très bien le cuir chevelu.

Un des symptômes précieux pour la prescription de Natrum phos. est l'enduit blanc jaunâtre à la base de la langue.

A tous ces malades qui ont des langues saburrales, je prescris toujours quelque chose qui les fait sourire, du moins au début, c'est mon fameux racle-langue que je vous ai souvent montré. Cela n'élimine pas la cause évidemment, mais le résultat c'est un petit nettoyage fort utile. Si vous êtes en bonne santé, la langue reste absolument propre. Mais si vous êtes malade, ou si vous avez un chagrin, un ennui, un souci, la langue se charge immédiatement, l'haleine devient mauvaise.

Si le remède indiqué ne suffit pas, le Ta-ling au milieu du pli du poignet, piqué à l'argent, améliorera l'odeur putride de l'haleine. J'ai une dame qui depuis plusieurs mois n'osait plus sortir en visite ou au spectacle parce que dès qu'on la voyait arriver on se retirait loin d'elle tellement elle avait une haleine épouvantable. Le remède homoéopathique qui était Pulsatilla, accompagné d'une piqûre à l'argent au Ta-ling a produit une haleine meilleure en quelques jours.

Je ne sais d'après quel auteur le Dr Troup a trouvé la position spéciale de Zincum, pieds croisés, pendant le sommeil ? Le Répertoire ne signale que Rhododendron. J'ai amélioré un malade qui dormait les pieds croisés, avec ce dernier remède. Certains sujets ne peuvent dormir autrement qu'en se touchant quelque part, d'autres doivent avoir les membres écartés... Zincum peut avoir des réflexes exagérés, il peut également présenter une phase avec abolition des réflexes. Vous observez ce syndrome "des jambes sans repos" chez les petites filles qui à l'école ne peuvent pas rester tranquilles : souvent on l'attribue au besoin d'uriner.

Quand vous voyez une malade devant vous qui agite ses pieds, pensez toujours à Zincum. Je vous ai déjà dit que vous deviez éviter dans votre cabinet de consultation d'avoir un bureau sous lequel on voit vos pieds; mais il faut que vous, vous puissiez voir les pieds du malade qui

lui, n'a pas besoin de savoir ce que vous faites avec les vôtres; cela les distrait souvent et trahit votre agitation, votre énervement. De même pour un conférencier si l'on peut éviter de voir ses pieds cela vaut toujours mieux.

L'aggravation par le vin est également un symptôme intéressant de Zincum parce qu'habituellement, dans les convalescences un bon verre de vin fait souvent du bien. Zincum d'ailleurs n'aime pas le vin.

Kali bromatum correspond à l'agitation des mains, ainsi d'ailleurs que Tarentula. Vous savez que Tarentula aime la musique et dans mon cabinet à la droite de mon bureau, j'ai un bouton que je peux tourner pour faire entendre de la musique : je dispose de 4 programmes de musique différents et parfois s'il y a parfois certains enfants énervants qui sont agités et courent çà et là dans la pièce, la musique les calme immédiatement et ils ne bougent plus; voilà une indication très précieuse de Tarentula.

Kali bromatum a souvent des troubles mentaux et de la mémoire avec également souvent de l'acné sur le visage; c'est un remède que l'on trouve parfois indiqué chez les malades qui dans l'enfance étaient épileptiques ou insomniaques et qu'on a gavés de bromure. La première des choses à faire est d'antidoter cette intoxication.

Liste complémentaire des roborants

Aux considérations du Dr Troup sur les toniques, je vais vous en donner plusieurs autres. Il ne m'est guère arrivé de prescrire des remèdes qu'il indique. Voici la liste de quelques toniques que j'utilise lorsqu'il y a pas ou peu d'indications. Vous en trouverez facilement la symptomatologie détaillée dans le petit Boericke ou le Dictionnaire de Matière Médicale de Clarke.

- Alfalfa en teinture-mère, ou en lère ou 2ème dilution, 2 x p. jour pdt 3 semaines.
- Avena sativa en lère, 2ème ou 3ème, de la même façon, surtout s'il y a en plus des insomnies.
- Strychninum phosphoricum surtout s'il y a des symptômes spastiques, des tensions, de la rigidité, de la raideur, des secousses en s'endormant. A la 30ème dilution, une dose le soir.
- Tuberculinum bovinum en général à hautes dilutions, une dose à la XM.
- Sulfur Je ne sais pas pourquoi en France on donne ce remède en plein début d'une maladie aiguë; ce qui est une erreur fondamentale. Administrer un remède aussi profond au début d'une affection aiguë où le malade déjà réagit, est une faute. Il faut donner Sulfur à la fin d'une maladie.
- Nux vomica pour les constipés, les énervés, les agités.
- Stannum pour les malades très épuisés qui ne peuvent presque plus parler qui ont la voix faible et éprouvent de la faiblesse dans le thorax.

Pour les suites de diarrhées épuisantes, nous choisissons d'après la symptomatologie : Ars., Chin., Nat-sulf., Nit-ac., Oleand., Phos., Pic-ac., Pod., Sil., ou Veratr.

Après toute émission, toute perte de fluide vital, que ce soient des transpirations, des sécrétions bronchiques très abondantes, des sécrétions sinusales, des évacuations urinaires copieuses ou autres, pensez à Lyc, Nux vom., Phos., Ph-ac., Sil. ou Staph. Il faut comparer les remèdes de la rubrique indiquée à la page 1371 du répertoire de Kent "Loss of fluids".

Après des états fébriles prolongés, on pensera à Ars., Phos., Sel., et surtout Selenium quand la fièvre a été très prolongée. J'ai vu des malades qui ont ainsi fait des températures de 40° et 41° pendant trois semaines ! J'ai eu aussi un cas à Marseille d'une malade qui après un accident d'automobile a fait une fièvre que rien ne pouvait faire descendre; Monsieur Niboyet s'est donné beaucoup de peine pour le traiter par l'acupuncture mais, sans résultat. Arnica XM a été donné et a aidé, mais à ce sujet j'ai trouvé une rubrique concernant les remèdes de la fièvre traumatique, qui n'est pas dans le répertoire et dont je vous ai donné la liste complète. Ce qui peut aussi beaucoup aidé ces cas, c'est la piqûre à l'argent du point chinois dénommé "I-Si", dans le dos.

- Epuisement après les règles Pendant ou après. Certaines malades sont de véritables loques quand elles ont leurs règles. Pensez alors à Carbo an., à Sepia, et si elle peut à peine parler Stann. Il y a aussi un remède auquel on ne pense pas du tout, qui réussit souvent très bien, quand, après des règles d'abondance parfaitement normale il existe une fatigue tout à fait disproportionnée à la perte de sang : c'est Ipeca (XM une dose).

- Epuisement après les examens ou de trop gros efforts intellectuels Chez certains, cette fatigue persiste malgré 15 jours ou un mois de vacances et pour cela nous avons Calc., Cuprum, Ferrum picricum (qui se voit souvent chez ceux qui ont des épistaxis), Lachesis, Lecithinum à la 30ème ou 200ème, Natrum carb. (l'aggravation par le miel n'est pas obligatoire) Psorinum, Puls. et Selenium.

- Epuisement des garde-malades : Chez les infirmières ou des personnes qui doivent soigner quelqu'un, qui ont souvent aussi le souci et le chagrin de les voir mourir, qui ont veillé nuit et jour et ne peuvent plus récupérer : Cocculus 200, répété ou mieux une dose de XM est un remède remarquable surtout s'il y a en plus des insomnies consécutives.

- Epuisement des nourrices, des femmes qui allaitent : China et Phos-ac.. China du reste a un symptôme qui a toujours été très fidèle; la femme a tellement de lait qu'il lui coule dans le dos et China rétablit la sécrétion lactée sans l'arrêter complètement, à des proportions normales.

Pour arrêter la lactation au moment de sevrage, une dose ou deux de Lac.can. XM à 24 heures d'intervalle, et une bande autour des seins est un remède d'une fidélité remarquable.

Tous ces malades sont déprimés et font une neurasthénie post partum. De même pour les femmes qui ont leurs vêtements tachés par le lait qui coule en excès, China fera toujours très bien. China 200 ou XM réduira la sécrétion lactée à des proportions normales, fera disparaître l'état dépressif et la fatigue. Ces remèdes se trouvent dans l'ouvrage de Guernsey sur l'Homéopathie en obstétrique, un très bon livre que je vous recommande beaucoup.

- Épuisement par la douleur. Arsenicum.

- Toniques chez les personnes âgées. encore faut-il savoir ce qu'on appelle une personne âgée. Certains sont vieux à 45 ans, d'autres ne le sont qu'à partir de 90 ans ... L'âge est une chose des plus élastiques ... il y a des personnes qui restent jeunes pendant longtemps et qu'on ne peut vraiment pas considérer comme des personnes âgées. Les trois remèdes pour épuisements chez des personnes âgées sont Ambra, Baryta carb. et Phosphorus.

- Chez les instituteurs, les professeurs, caporaux, militaires, commissaires priseurs, crieurs publics, qui doivent tout le temps hurler et crier, il y a 4 remèdes qui soulagent beaucoup leur larynx, ce sont : Arnica, Alumina, Stannum et Sulfur.

- Dans les convalescences prolongées pour les sujets qui ne se remettent pas, qui ont des rechutes fréquentes, il faut penser à Calcarea et à Lobelia inflata. Et s'il s'agit d'affection pulmonaire, à Bacillinum 30 qui agit très bien, une dose par semaine. On peut aussi donner Psorinum selon les symptômes.

Quand il y a faiblesse et asthénie, surtout l'asthénie post-grippale avec insomnies, Burnett conseille Scutellaria et Cypridium.

S'il s'agit d'une maladie aiguë, ce sera surtout Calcarea phos. et Psorinum.

S'il y a eu des sueurs profuses qui les ont affaiblis, Psor est encore plus indiqué.

Si la maladie aiguë a été particulièrement épuisante, il faudra penser à Ailanthus glandulosa et à Guarana nous dit Knerr.

S'il y a des crampes cardiaques avec énervement après une maladie débilitante, c'est Méphitis.

Et quand il n'y a plus d'appétit il faut penser surtout si la langue est blanche à Antimonium crudum.

A la suite d'une maladie aiguë grave épuisante, Knerr nous signale trois remèdes : Castoreum, Curare et China.

Si au cours d'une maladie grave, le malade a été très drogué allopathiquement, il faut penser à Baptisia.

Après une maladie qui a été longtemps sub-fébrile, après ces fébricules qui traînent longtemps, Cocculus.

S'il n'y a pas de fièvre, mais si les symptômes de la maladie se prolongent et durent, quoiqu'à un faible degré, on donnera Aletris farinosa ou Silica.

Pour la convalescence d'une méningite, il y a deux remèdes spécifiques qui sont Calcarea et Silica.

A la suite du Typhus ou de la diphtérie, donnez Cocainum, Cocculus ou Fluoric acid. (en général toujours à la 30ème ou à la 200ème).

Pour ces malades qui nous disent : "Docteur j'ai l'impression d'avoir passé par une maladie très grave", on pensera à Asclepias tuberosa, la fameuse racine de pleurésie.

S'il a l'impression d'avoir fait une longue maladie (alors qu'elle ne l'a pas spécialement été) donnez soit *Arsenicum hydrogenisatum*, soit *Helonias dioica* (qui a aussi "la conscience" de sa matrice).

- Pour les transpiration profuses Au cours d'une maladie chronique, par exemple une tuberculose, on pourra penser à Jalapa. On dit aussi de ce remède qu'il correspond à ces personnes qui ont envie de dormir le jour et qui sont insomniaques la nuit.

Certains malades ont contracté la mauvaise habitude de travailler la nuit, de se coucher tard et de se lever tard le matin. Mon grand-père m'avait enseigné un principe que je trouve excellent. Il m'a dit : "Couche toi à l'heure que tu veux, mais lève toi toujours à la même heure, le dimanche comme la semaine. Si tu veux te reposer, ne fais pas de grasse matinée, mais couche toi plus tôt le soir et tu te reposeras beaucoup mieux". Et c'est parfaitement vrai. On se lève toujours facilement, on ne regrette jamais de s'être levé tôt le matin. Je ne sais pas si Jalap peut modifier cette mauvaise habitude, ce serait à essayer.

- Les séquelles post-pneumoniques ou des insomnies font suite à des affections pulmonaires inflammatoires, correspondent à Calc., Carbo veg., Kali carb., Lyc., Phos., Sil., et Sulf.

- Pour les séquelles post-grippales le grand remède est *Tuberculinum*. J'ai l'habitude de donner une dose de la X^{me} dilution.

- Pour ceux qui font de la grippe à tous moments et qui en ont des séquelles, il faut donner une 30^{ème} d'Aviaire qui est une tuberculine parmi les plus douces et qui ne donne pour ainsi dire jamais d'aggravation.

- La faiblesse par transpiration profonde correspond aussi à Kali carb. et Psor. et si la tristesse s'ajoute à la faiblesse et à l'asthénie, avec désespoir de se rétablir, penser à *Psorinum*.

Voilà, Messieurs, un repas copieux à digérer par petites portions.

Dr. P. SCHMIDT