

APPROCHE HOMEOPATHIQUE DU SEVRAGE TABAGIQUE



M BERLAND, O HEURTIER-BELLANGER, I LAFARGE-
LEBOUCHER, A MAILLET, AS TOURNOUX, D RAUDRANT

QUELQUES RECETTES



- Remèdes symptomatiques :
 - (signes fonctionnels)
 - (signes généraux)
- Remèdes de « fond » : (signes généraux et terrain)

GELSEMIUM SEMPERVIRENS



- Jasmin jaune ou jasmin de Caroline de la famille des Loganiaceae
- Insomnies tremblements, troubles émotionnels
- Trac paralysant (copie blanche)
- Diarrhée après émotion
- Que va-t-il se passer si j'arrête de fumer?
- Sevrage : insomnie à l'endormissement
- **Gelsemium en 9 CH : 3 à 5 granules le soir au coucher**

IGNATIA AMARA



- Sujet stressé, contrarié par l'arrêt de la cigarette
- Boule à la gorge (spasmes de l'estomac)
- Facilement irritable, situation de séparation
- Supporte bien sa cigarette, mal celle des autres
- Situation améliorée par la distraction
- **Ignatia 7 CH, 2 granules 3 fois par jour**

THUYA



- Conifère composant les haies de jardin
- Soucis au quotidien, fumée = écran qui cache
- Sujet triste, pleure facilement (musique)
- Lutte contre la cellulite
- Boit souvent du thé
- **Thuya 9 CH : 1 dose par semaine**

ARGENTUM NITRICUM



- Nitrate d'argent, ancien antiseptique
- Pour modifier le psychisme du fumeur
- Fumeur longiligne d'un naturel pressé
- Marche d'un pas rapide, mange rapidement même en vacances
- Prend des décisions rapides, fuite du temps
- Peur des lieux fermés, tunnels, ascenseurs, vertiges en montagne
- **Argentum nitricum en 9 CH : 3 granules par jour, ou 15 CH 1 dose à la demande** (peut être associé à gelsemium, ignatia)

ARSENICUM ALBUM



- Meticuleux (Prochaska très vite au stade 4)
- Supporte mal l'odeur du tabac
- Les 3 A (Asthénie, Anorexie, Agitation)
- Frileux soulagé par la chaleur
- Inquiet pour sa santé
- Céphalées calmées par le grand air (Gustav Manier)
- Supporte mal les fruits, boit beaucoup d'eau
- A envie d'une cigarette à la fin du repas (rituel)
- Arrêt par « motivation », plus que par « volonté »
- **Arsenicum album 9 CH, 1 dose par semaine**

MEDORRHINUM



- Opposé à Argentum nitricum
- Bien portant, doit surveiller son poids
- Ne se presse pas (agitation intériorisée)
- Agit au dernier moment
- A un bon sommeil
- Fume pipe et cigare
- Aime bien les alcools forts
- **Medorrhinum 9 CH 1 dose par semaine**

CALADIUM SEGUINUM



- Arum des Antilles (famille des Araceae)
- Troubles neuro-végétatifs, nausées, maux de tête
- Sensation d'asthénie du sevrage
- Aime rester au lit
- **3 granules en 5 CH 1 fois par jour pendant 2 mois, puis 3 granules 1 jour sur 2 pendant 2 mois**

LOBELIA INFLATA



- Lobélie enflée de la famille des lobeliaceae
- Troubles digestifs, toux
- Troubles du comportement lors du sevrage (sensation de malaise, essoufflement)
- **3 granules 3 fois par jour en 5 CH en période de toux**
- **5 granules en 5 CH au moment de l'envie d'allumer une cigarette**

NICOTIANA TABACUM



- Nicotiana tabacum (plante entière fleurie non fermentée, séchée prête à fumer)
- Palpitations, sensation de malaise, sueurs froides
- (cf. première cigarette)
- Ne supporte plus l'odeur du tabac
- **3 granules 3 fois par jour en 5 CH pendant 2 mois, puis 3 granules 3 fois par jour en 7 CH pendant 2 mois, puis 3 granules en 9 CH pendant 2 mois**
- Utilisé aussi dans le mal des transport en 9 CH (**2 granules 30 minutes avant le départ, puis 2 granules à la demande pendant le voyage**)

NICOTINUM



- Si tremblements des doigts, nausées avec sueurs froides, respiration sifflante
- **5 CH 2 granules à chaque envie de fumer**

ISOPATHIQUE DE LA CIGARETTE



- Non remboursé
- 1^o semaine : un tube en 5 CH
- 2^o semaine : un tube en 7 CH
- 3^o semaine : un tube en 9 CH
- 4^o semaine : un tube en 12 CH
- 2^o mois sans tabac : 15 CH, suivi éventuellement de 30 CH

PROCHASKA (3^o étape)



- Besoin impérieux de nicotine
- **Lobelia 5 CH (surtout si toux), Caladium 5 CH si « dépression »**
- Syndromes psychiques du sevrage
- Irritabilité
- **Ignatia 7 CH 2 granules au réveil, avant le déjeuner et à 14h00**
- Colères
- **Staphysagria 9 CH : 2 granules 1 à 2 fois par jour**
- Besoin de manipuler un objet
- **Kalium bromatum 9 CH 2 granules 1 à 2 fois par jour**

PROCHASKA (3^o étape)



- Agressivité, besoin de contredire
- **Chamomilla 15 CH : 1 dose par jour (et stopper le café)**
- Manque de concentration, trous de mémoire
- **Gelsemium, Caladium 9 CH : 2 granules 2 à 3 fois par jour**
- Troubles du sommeil
- Sommeil agité, interrompu : Arsenicum album 9 CH 2 g à 18h00
- **Cocculus indicus 9 CH 2g le soir au coucher (aussi si sommeil irrégulier)**

PROCHASKA (3^o étape)



- Réveils la nuit
- **Nycterina 2 granules en 4 CH et 2 granules en 7 CH au moment du réveil**
- Sensation de privation de tabac qui empêche de dormir
- **Staphysagria 9 CH 2 granules le soir au coucher**
- Réveil en sursaut, insomnie due au café
- **Coffea 9 CH : 2 granules au coucher**
- Difficulté à dormir
- **Nux vomica 9 CH, Gelsemium 9 CH : 2 granules le soir au coucher**

PROCHASKA (3^o étape)



- Dépression (perte d'amis, besoin de présence)
- **Pulsatilla 15 CH 1 dose par semaine**
- **Ambra grisea, Phosphoricum album, Arsenicum album, Ignatia, Nux vomica**
- Fatigue
- **Arsenicum album, Gelsemium, Kalium Phosphoricum**
- Agitation
- **Arsenicum album, Argentum nitricum, Rhus toxicodendron, Kalium bromatum**

PROCHASKA (3^o étape)



- Tendance à grignoter
- **Anacardium orientale 9 CH : 2 granules au réveil**
- Augmentation de l'appétit
- **Antimonium crudum, Staphysagria 9 CH 2 granules 2 fois par jour**

NUX VOMICA



- Strychnos nux vomica la noix vomique appartient à la famille des loganiaceae (strychnine)
- Eviter d'associer la nicotine
- Tempérament actif, impulsif, irritable
- Consommateur d'excitants
- Troubles du comportement, troubles digestifs, tendance à la prise de poids
- Surtout en période d'inactivité (vacances, week-ends)
- **3 granules par jour en 5 CH pendant 2 mois, puis 3 granules en 9 CH pendant 2 mois**

STAPHYSAGRIA



- Plante de la famille des renonculacées
- Remède de la frustration, de la résignation (violences conjugales)
- Double dépendance alcool-tabac
- « Prends-en une, tu seras plus agréable »
- Associé à la nicotine
- **Staphysagria 9 CH 2 granules 3 à 4 fois par jour**

PHOSPHORUS



- Remède de toutes les dépendances (alcool, cannabis)
- Gestuelle, plaisir esthétique
- **Phosphorus 9 CH 1 dose par semaine**

SULFUR



- Plaisirs de la table (cigarette, dessert, alcool)
- Chaleur la nuit, sort les pieds du lit
- Pas de pause sans cigarette
- Bonne humeur constitutionnelle
- **Sulfur 9 CH 1 dose par semaine**