

Santé : l'homéopathie médecine ou placebo ?

Homéopathie « médecine douce » ou placebo ?



De plus en plus adoptée par les consommateurs, l'homéopathie apparaît comme une médecine douce, une alternative à la médecine traditionnelle. Elle se résume le plus souvent dans les pensées collectives comme l'absorption de petites pilules blanches. Mais se résume t-elle qu'à cela ?

Cette pratique a été fondée au 17^e siècle par Samuel Hahnemann (1755-1843), un médecin allemand qui entendait soigner ses patients selon le principe « du semblable par le semblable ».

Elle consiste à administrer aux malades une substance produisant des effets similaires aux symptômes dont il souffre, mais en quantité infinitésimale, à la suite de dilution répétée. La préparation se présente généralement sous la forme de granules, conditionné dans un tube.

L'homéopathie se définit ainsi par opposition à l'allopathie, ou médecine classique, où l'on prescrit des produits entraînant des interactions inverses au symptôme, pour les compenser, et en doses mesurables.

Biothérapie et homéopathie

La biothérapie est une forme d'homéopathie, puisqu'elle repose elle aussi sur le principe du traitement du semblable par le « semblable » et sur la dilution des substances.

Sa particularité repose sur l'utilisation de matières premières nouvelles (extrait biologique animaux, bourgeons de plantes, tissus embryonnaire...)

Médecine anthroposophique et homéopathie

Issue des travaux du philosophe autrichien Rudolf Steiner (1861-1925), elle propose une vision globale de l'être humain et une approche fondée sur l'analogie et le symbole.

En médecine anthroposophique, beaucoup de préparations sont issus de l'homéopathie elles sont utilisées en dilution décimale (1 goutte de principe actif dans 9 gouttes de solvant).

Des dilutions homéopathiques sont également prescrites sous forme injectable, un mode d'administration peu employé en homéopathie classique.

Il existe des préparations purement anthroposophique, comme les métaux « végétabilisés » (extraits de plantes cultivées sur un sol ont enrichi en métaux).

Conclusion

L'homéopathie est actuellement très controversée .Des millions de consommateurs sont devenus adeptes de cette « médecine douce ». Les médecins traditionnels critiquent cette pratique car non fondée scientifiquement et vont même jusqu'à dire qu'elle va à l'encontre des principes de la chimie et de la biologie. Souvent qualifiée de « pseudo science » aux effets placebo. Qu'en pensez -vous ? Utilisez-vous l'homéopathie ? Est- efficace ?

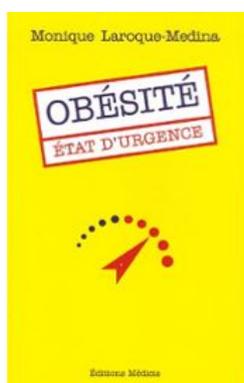
TEMOIGNAGE :

« Pour ma part je suis assez septique sur l'utilisation de l'homéopathie. Ma femme elle ne jure pas que par ça mais l'utilise dès qu'elle le peut mais pas systématiquement. Ce

qui est bluffant c'est qu'elle l'utilise surtout de façon préventive plutôt que curative. J'ai en mémoire le jour où mes 3 enfants ont eu une irruption légère de boutons ressemblant fortement à la l'apparition de la varicelle (par ailleurs des cas étaient signalés dans les écoles) coïncidence ou efficacité l'irruption s'est arrêtée immédiatement. »

Santé : l'obésité fléau mondial ?

Obésité: un problème de santé mondiale



L'*obésité* est en train de devenir un véritable fléau pour la santé mondiale. Le nombre de personnes atteintes d'obésité, notamment d'enfants, est croissant. Jusqu'à là seuls les habitants des pays industrialisés étaient touchés par cette maladie mais elle tend à se développer dans les pays émergents .

Définition de l'obésité

L'obésité est définie comme une surcharge pondérale (excès de poids) caractérisée par une augmentation de la masse adipeuse. L'obésité peut avoir pour origine un excès alimentaire ou une pathologie organique (dérèglement hormonal par exemple) et comporte des facteurs favorisants (génétiques et comportementaux).

Une personne est dite obèse lorsque son indice de masse corporelle (rapport entre le poids et la taille élevée au carré) plus communément appelée IMC, est supérieur à 30. L'IMC varie normalement de 18 à 25.

Causes de l'obésité

L'obésité est devenue la maladie la plus fréquente dans le monde. Cette augmentation de fréquence régulière depuis les années 60 résulte d'un double changement de comportement : diminution des activités physiques et alimentation trop riche en graisses.

Risque de l'obésité sur la santé

Une surcharge pondérale peut favoriser l'apparition de maladies graves comme le diabète, certains types de cancers (intestin, seins) ou encore de maladies cardio-vasculaires, lésion articulaire, arthrose, infertilité, appelé du sommeil.

Ces dernières responsables de nombreux décès en France, sont principalement dues à une consommation trop importante de sel, d'acides gras saturés et un taux de cholestérol élevé.

Comment lutter contre l'obésité ?

Lorsqu'elle est essentiellement due à un manque d'activité physique ou à un déséquilibre alimentaire, les solutions doivent se trouver

- dans la pratique d'une activité physique régulière telle que la marche, le footing, le vélo, la natation ou encore des activités de vie quotidienne (ménage, bricolage, jardinage).
- dans la rééquilibration de l'alimentation : manger de tout à tous les repas et de façon équilibré dans les apports en limitant l'apport de graisses.

Diabète : définition symptômes et traitements

Les cantines scolaires au régime ?



Mise en ligne et gestion de blogs

Référencement et formation

Cliquez ici pour en savoir plus