

Revue Belge d'Homœopathie



55è année

Décembre 2002-

n°4

Sommaire

Editorial / Voorwoord <i>Dr Eric Vanden Eynde</i>	p.3
Initiation et parcours homéopathique. <i>Dr Herman Leduc</i>	p.7
La naissance d'une maman homéopathique. <i>Dr Anne Van de Vijver</i>	p.12
Iris Versicolore. <i>Dr Resie Moonen</i>	p.20
Adamas. <i>Dr Michel Zala</i>	p.29
Kennistoets Materia medica - Repertorium <i>Dr Johan Jans</i>	p.31
La souffrance et son sens pour la maladie, la guérison et la santé. <i>Dr Eric Vanden Eynde</i>	p.36
Kwetsuren uit het verleden <i>Dr Eric Vanden Eynde</i>	p.46
Klinische observatie in de praktijk: Kreosotum en de nosoden. <i>Dr Leon Scheepers</i>	p.56
Arts voor mens of dier; verschil? <i>Dr Ralph Bruinaars</i>	p.66

Témoignage : La naissance d'une maman homéopathe

Dr Anne Van de Vijver

La conception

Je revenais d'un voyage au Tibet, en mai 2000, où j'avais eu le temps de réfléchir à mon désir et ma peur de concevoir, aimer et éduquer un enfant. Ma future fille m'avait appelée et j'étais décidée à l'accueillir. Son papa a dit oui, et par un beau matin de juillet, je compris d'où venaient mes sautes d'humeur plus avérées qu'à l'habitude ! Deux heures après le test de grossesse, en parlant, nous nous sommes rendu compte que nous pensions au même prénom - de fille, comme par hasard !

Mes peurs revinrent très vite et très fort. Comment vais-je gérer un enfant ? Suis-je prête ? Suis-je digne de ce cadeau du ciel ?

Puis, le drame : je commençai à saigner. J'étais à 6 semaines de grossesse, tout au plus. Paniquée, je me rendis d'urgence chez un gynécologue allopathe, en pleurs, alors que j'avais au départ pris RV chez une gynéco homéopathe, qui ne paraissait pas pressée de me voir en tout début de grossesse, moi qui avais tellement besoin d'être rassurée. J'imaginai qu'elle ne me recevrait pas assez vite et que j'aurais le temps de perdre le bébé. L'échographie montrait un léger décollement. La panique était devenue mon maître, je me torturais. Évidemment, c'était juste la semaine où mon compagnon et ma mère étaient partis, les deux personnes qui comptaient le plus. Nous n'avions encore annoncé la nouvelle qu'à ma mère. Mon gynéco fut plus ou moins rassurant, mais me mit sous Utrogestan, grâce auquel je rentrai dans une sorte de déprime... Je fis venir un ami ostéopathe qui me dit qu'il se passait quelque chose entre le bébé et moi, qu'il fallait peut-être que nous communiquions plus. Il est vrai que j'étais complètement déconnectée de moi-même, en proie à la terreur. Il me conseilla de lire « **les Neuf Marches** » (1) et je commençai à parler à mon bébé :

« Sois le bienvenu, tu peux choisir de rester ou de partir, mais sache que moi, je te désire plus que tout. Je ne serai certainement pas une maman parfaite, mais je ferai de mon mieux, et ton papa aussi. Tu sais, ce sera une aventure passionnante, on t'aidera à grandir, on t'aimera tellement, d'ailleurs on t'aime déjà si fort. J'ai un peu la trouille, mais ça, tu le sais depuis longtemps, je t'en ai déjà parlé au Tibet, et tu es quand même venu. Mais je ne veux pas te retenir contre ton gré, tu es libre après tout.

Suis ton chemin... Je t'aime tant. ». Comme l'écrit si bien Khalil Gibran dans « **le Prophète** » (2): « Vos enfants ne sont pas vos enfants. Ce sont les fils et les filles du désir de Vie. Ils arrivent à travers vous mais non de vous. Et quoiqu'ils soient de vous, ils ne vous appartiennent pas. Vous pouvez leur donner votre amour mais non vos pensées. Car ils ont leurs pensées propres. Vous pouvez abriter leurs corps mais non leurs âmes... ».

Deux jours plus tard, les saignements s'arrêtaient. Je pris une dose de mon remède en 15CH, mais n'arrêtai l'Utrogestan qu'un mois plus tard, toujours en proie à une méfiance, la peur de perdre. Maintenant, je sais qu'un remède et du repos auraient suffi...

Je commençai une psychanalyse peu après. La grossesse éveilla tant d'émotions que j'ai voulu les utiliser pour me décharger de ce poids que je portais depuis tant d'années.

Vers 4 mois de grossesse nous commençons les séances d'haptonomie. Les premières séances, je passais la première moitié de l'heure à pleurer en me racontant. J'avais beaucoup de mal à me déshabiller et me laisser observer (j'étais de l'autre côté !). Grâce à cela, j'ai appris à toucher, me laisser toucher et aimer mon corps, une expérience de douce intimité avec soi et avec l'autre. Depuis lors, je sais aussi mieux « toucher » mes patients, quand je les accueille dans mon cabinet, pendant l'anamnèse et l'examen clinique. J'ai lu un livre formidable sur la grossesse et l'accouchement : « **Une Naissance Heureuse** » (3), qui me conforta dans l'idée que je devais me faire confiance, ainsi qu'à mon partenaire et à notre bébé.

Notre fille est née dans mes hurlements... Un copain m'avait dit que je ne devais pas avoir peur de crier, qu'une méditerranéenne lui avait un jour confié que pour eux, plus la maman hurlait, plus le bébé était beau ! J'ai refusé la péridurale et ma rage m'a fait tenir jusqu'au bout. Je suis révoltée contre ces techniques qui empêchent l'être humain de s'écouter. Je pense qu'il ne faut utiliser la technique que lorsque c'est indispensable. La douleur a été le principal moteur de la poussée, qui n'a duré qu'une petite demi-heure. Je suis douillette, j'ai peur de souffrir et j'avais l'impression de crever, mais c'est normal, c'est une naissance, après tout ! Malgré la douleur, je riais intérieurement en entendant l'infirmière qui me courait après en me disant de ne pas crier parce que j'allais m'épuiser. Je ne me suis jamais sentie aussi puissante ! Rien ne pouvait m'arrêter. Finie, la diplomatie, je n'avais plus peur d'être moi-même, avec mes opinions. En plus, elles ont essayé de me mettre un baxter... Vous imaginez la mission impossible ! J'ai refusé net ! Mais qu'est-ce que je ris, en y repensant !

Au départ, je souhaitais accoucher à la maison, mais mon compagnon ne se sentait pas à l'aise. Il paraît qu'en Hollande, presque la moitié des accouchements se passent à domicile, sans le moindre problème. Finalement, au lieu des voisins, ce sont les infirmières de l'hôpital qui ont eu mal aux tympans.

La prochaine fois, je préviendrai, et achèterai peut-être des boules Quiès pour ceux qui ont les oreilles sensibles... ☺

Pendant la grossesse, je lus un livre exceptionnel : « **L'Allaitement** » (4). Un livre INCONTOURNABLE pour qui se pose des questions à ce sujet, pour celles qui ont peur de ne pas avoir assez de lait, ou toute autre idée émanant de personnes inexpérimentées en la matière. Je n'ai pas reçu de conseils assez précis de ma propre mère, qui m'a pourtant allaitée 6 mois, ce qui est énorme pour une époque où ce n'était pas « à la mode ». Quelqu'un qui vous dit que l'allaitement est difficile est par essence quelqu'un qu'il ne faut pas écouter sur ce sujet. Idem pour ceux qui proposent de donner des compléments parce que l'allaitement est insuffisant : c'est la preuve qu'ils n'y comprennent rien, puisque c'est exactement ça qui fait diminuer la production de lait.

Je n'ai pas hésité à demander des conseils à plusieurs mamans qui ont réussi leur(s) allaitement(s). Elles étaient ravies que leur expérience puisse servir. Il existe même des groupes d'entraide, qui sont renseignés notamment dans le « **Grand Belgique des Enfants** », que l'on trouve en librairie, et qui vous donne par ailleurs des tas d'adresses utiles dans tous les domaines pour les enfants jusqu'à 12 ans (sport, écoles, santé, ...).

Le sommeil et les pleurs.

Du même auteur, je conseille également « **Le Rêve, le Sommeil et l'Enfant** » (5), qui nous permet de mieux comprendre le rythme jour-nuit des bébés et pourquoi notre petite puce pleurait. Cela me permit de mieux m'écouter en connaissance de cause.

Côté alimentaire, j'ai pas mal pataugé, parce que personne ne m'avait entièrement satisfaite au niveau des conseils. Je me suis donc attelée à l'étude de l'alimentation. Voici quelques références, d'où j'ai tiré mon inspiration, sans être d'accord sur tout (gardons un esprit critique !)

- **Votre alimentation selon l'enseignement du Dr Kousmine** (6) ;
- **L'alimentation de la femme enceinte et de l'enfant, selon le Dr Kousmine** (7) ;
- **Recettes d'Alimentation Vivante** (8) ;
- **Baby Bio** (idées de recettes) (9).

Si vous cherchez dans quel aliment on trouve quels minéraux (Fer, Calcium, Magnésium, ...), lisez Kousmine !

J'ai allaité ma fille jusqu'à 14 mois, âge auquel elle a manifesté un certain désintérêt. Au départ, j'ai eu assez mal aux mamelons à chaque début de tétée, et ce pendant 6 semaines au moins. J'ai utilisé une crème cicatrisante (Lansoyl) après chaque tétée, que je ne devais pas enlever à la tétée suivante. Je la nourrissais à la demande. J'ai énormément utilisé le tire-lait manuel de Avent. J'ai mis 3-4 fois pour comprendre le maniement, et bien que désespérée au début, je devins vite une experte !

Il faut savoir que l'on tire moins efficacement le lait que le bébé, et que la quantité de lait tiré ne doit jamais être comparée à celle que reçoit un bébé nourri au lait en poudre. Le lait tient 24h au frigo et 3 mois au réfrigérateur. J'avais constitué toute une réserve. J'ai tiré mon lait jusqu'à ce que Marine ait 8-9 mois

Notre fille est entrée à la crèche à 5 mois 1/2. Vers 7 mois, elle fit une diarrhée à la suite de laquelle son poids a stagné pendant 3 mois. Mon compagnon était aux USA pour 4 mois. Je me sentais seule et fatiguée. Je l'allaitais toujours matin et soir. Elle reçut une dose de Carbo Veg 200K qui l'aida à merveille, et l'on me conseilla de lui donner un complément de lait d'amande. En fait, je manquais d'énergie, tant physique que psychique, et n'avais pas imaginé à quel point c'est simple de préparer des légumes (pour le soir), ce que je finis par faire dès que j'eus repris du poil de la bête et une fois mon compagnon rentré de voyage. À la crèche, j'ai toujours insisté pour que ma fille ne reçoive pas de biscuits (vitabis, boudoirs... Au secours !). Je ne souhaite pas créer de besoin là où il n'y en a pas. Il faut arrêter de croire qu'un enfant a toujours faim. Il a peut-être faim de câlins, envie qu'on s'occupe plus de lui, surtout en fin de journée, quand il est plus fatigué. Si on leur donne à manger chaque fois qu'ils sont gnan-gnans, plus tard, chaque fois qu'ils seront fatigués ou tristes, ils se mettront aussitôt à manger ! Mais bien sûr, rien ne remplace de bonnes galettes faites maison... Il faut savoir se faire plaisir aussi !

J'ai beaucoup parlé d'alimentation avec Daniel Saelens et son épouse Maïdo de Jamblin qui m'ont beaucoup éclairée depuis 1997.

De toutes ces études, ces discussions et mon expérience de mère, j'ai retiré ce qui me paraissait logique et SIMPLE. Mes idées évoluent encore, mais le principe est le suivant, en résumé :

80 % de notre immunité vient du tube digestif. C'est la première barrière contre les agressions. Il est donc capital de bien se nourrir.

À la naissance, le bébé a besoin de *lait maternel* et à volonté (cfr ci-dessus). Il peut en bénéficier entièrement et exclusivement jusqu'au moins un an, mais alors, la mère ne peut pas reprendre le travail à temps plein. En général, jusque 6 mois, il est conseillé de ne donner que le sein, si possible. Si l'allaitement est impossible (chirurgie des seins, maladie transmissible, problèmes psychologiques insurmontables), il faut trouver du lait de substitution pour les 3 premiers mois (lait de vache de ferme bouilli, lait de soja, d'amandes, de riz... non sucrés, en alternance).

VERS UN AN, L'ENFANT PEUT MANGER COMME NOUS et on peut rajouter de faibles quantités de sel marin (pas obligatoire). Il suffit de faire une transition lente entre le lait maternel et des repas « normaux », et de cesser de croire que l'enfant a besoin de lait de vache ou de tout autre lait (maternisé, de soja ou autres). Il ne faudrait donner des laits de substitution que dans des situations pathologiques telles que décrites plus haut.

Il y a assez de calcium dans les légumes et certains fruits secs. La vache qui a bien plus de masse osseuse qu'un homme, et qui produit tant de lait, ne se nourrit que d'herbe, elle ! Où croyez-vous qu'elle trouve son calcium ? Et puis son lait est destiné au veau. On peut consommer des produits laitiers par goût, mais ce n'est pas une nécessité. Et puis nous consommons rarement du vrai lait, qui vient de la ferme, qui caille si on ne le consomme pas tout de suite. Le lait maternel ne conserve que 24h au frigo. C'est pareil pour le lait de la vache ! Le lait en boîte est tout à fait dénaturé. Tant qu'à utiliser du lait, prenons du VRAI lait ! Trouvons du bon fromage, du vrai yaourt, du fromage blanc frais !

L'allaitement maternel ne fonctionne que si on ne donne pas de complément et si la maman se repose suffisamment (bonne hygiène de vie générale, on en revient au même discours). La maman peut allaiter son enfant jusqu'à plus soif. Souvent, l'enfant s'en désintéresse de lui-même. Parfois, les circonstances de vie (travail, stress, maladie, manque de soutien) rendent l'allaitement difficile au bout d'un moment. Le tout est d'être en harmonie avec soi et son enfant.

On peut commencer à donner des *fruits et des légumes* dès 3 mois, s'il n'y a pas d'allaitement possible (en général, chez nous, c'est vers 5-6 mois, quand la maman reprend le travail). Toujours petit à petit, bien sûr, et varier. La pomme de terre est un légume, il ne faut pas en donner tous les jours. Pensez à donner de temps en temps des racines (navets, céleri-rave, ...). N'oubliez pas les betteraves et leurs feuilles, à manger cru ou cuit. Rajouter une cuillère à soupe d'*huile* de colza, de tournesol ou d'olive dans les légumes. De façon approximative, la *viande*, le *poisson*, le *jaune d'œuf* (à la coque) peuvent être introduits dès 7-8 mois, les *légumineuses* dès 9-10 mois, le *yaourt* (pas systématiquement, et selon les goûts) dès 7-8 mois et le *fromage blanc* frais dès 9-10 mois (sans exagération!). Si vous ajoutez un aliment à la fois, vous verrez lesquels sont supportés et lesquels sont mal digérés, information importante pour votre homéopathe. Les légumes seront toujours donnés à volonté, et pas en boîte !

Il faut aussi donner des *céréales* (pain dès l'apparition des dents, riz complet, épeautre, semoule, pâtes complètes, ...). Attention pour les céréales complètes : préférez le bio, parce que les produits toxiques se concentrent dans l'enveloppe des graines.

PETITS TRUCS :

- Un aliment cru ou cuit à la vapeur garde intact plein d'enzymes qui facilitent la digestion, et beaucoup de vitamines. Un aliment cuit à feu doux pendant longtemps libèrera ses oligo-éléments → variez les modes de préparation.

- Manger un aliment cru avant chaque repas stimule la digestion.

- Évitez les aliments morts (boîtes, biscuits industriels, ...) et préférez les vrais aliments, qui ne feront pas de votre enfant un obèse, même s'il a grand appétit.

- Si l'enfant manifeste le souhait de goûter à votre assiette, laissez-le faire. Il rejettera bien vite ce qu'il n'aime pas ou ne lui convient pas ! D'où l'importance de bien se nourrir en tant que parents...

Moi-même, j'étais droguée au coca et aux chips. J'ai les ai remplacés par des jus de fruits frais, des fruits secs, du jambon cru, des olives, ... C'est tellement meilleur !

Quant aux vaccins, sont-ils aussi indispensables et utiles qu'on l'entend partout ? Je vous conseille vivement de lire « **Vaccinations, les Vérités Indésirables** » de Michel Georget (10). Savez-vous que le seul vaccin obligatoire en Belgique est celui de la Polio ? L'ONE, dans un souci de prévention et croyant bien faire, fait croire à beaucoup de parents qu'il faut vacciner les enfants au minimum contre la diphtérie, le tétanos et la coqueluche (dès 2 mois, au lieu de 3, alors que l'immunité n'est même pas encore mature) ainsi que contre la rougeole, la rubéole et les oreillons. Une grande majorité de médecins ne sont pas informés sur les tenants et aboutissants des vaccins. Nous n'avons, à l'université, aucun cours sur l'épidémiologie, les indications et les effets secondaires réels des vaccins. Les vaccins sont sans doute la plus grosse erreur de la médecine moderne. Et si les vaccins étaient efficaces, il faudrait trouver de façon urgente un vaccin contre les accidents de voiture, les suicides et toutes ces causes tellement plus fréquentes de mortalité !

Quant à l'éducation, je dois dire que des années de psychothérapie/psychanalyse et une formation en psychosomatique m'ont été plus que bénéfiques et une supervision me reste indispensable. Je remarque que beaucoup de patient(e)s n'ont, comme moi, pas reçu les bases solides d'une éducation où chacun a son rôle et sait exprimer ce qu'il ressent et ce dont il a fondamentalement besoin. Exemples : l'enfant qui joue le rôle du conjoint, qui protège un des parents, la difficulté de reconnaître et mettre des mots sur la colère d'un enfant, la peur des conflits, les problèmes de communication... Je suis toujours ravie de pouvoir leur expliquer des règles très simples qui améliorent souvent assez vite certains problèmes familiaux.

Depuis l'âge de 4 semaines, notre fille participe régulièrement aux bébés nageurs (11). Nous avons trouvé une méthode ludique (la méthode Euréka, cfr. « le Grand Belgique des Enfants »), qui l'a bien aidée au niveau psychomoteur. Elle ne nage pas encore bien sûr, mais le but est tout autre : nous voulions lui faire apprécier l'eau et à la voir, c'est réussi !

J'étais également « tombée » sur un livre qui parlait de massages (12) pour bébés. Je masse ma fille de temps en temps, quand elle le veut bien, mais la pratique ne m'est pas apparue aussi évidente que dans les livres !

De nouveau, j'essaie de nous faire confiance... Toucher, caresser son enfant est essentiel pour qu'il prenne conscience de son corps (le Moi-Peau), mais il y a des moments où l'enfant recherche le contact et d'autres où il ne le souhaite pas. Il faut savoir respecter cela aussi...

CONCLUSION

Quand je vois où nous en sommes, maintenant, je me rends compte qu'une des grandes difficultés que j'éprouvais était d'être médecin tout en me sentant absolument incompétente pour ce qui paraît être si naturel à l'être humain. J'ai l'impression d'avoir dû étudier perpétuellement, comme si je réapprenais à vivre. J'ai tenté de bien connaître mon sujet afin de pouvoir tout retransmettre à mes enfants, plus tard, et à mes patients. Mais pour retransmettre et rendre les gens autonomes, il faut que le message soit simple, comme la nature. Il faut réellement désinformer les gens sur des sujets comme la vaccination ou l'alimentation, pour leur réapprendre le bon sens.

Je suis persuadée qu'une bonne hygiène de vie, tant psychologique qu'hygiéno-diététique est la base de tout. On ne peut pas essayer de se soigner, que ce soit par allopathie ou par homéopathie, si on ne prend pas fondamentalement soin de soi.

Notre fille nous a permis de grandir, nous a forcés à nous informer, à rechercher ce qui était juste et simple. Un enfant, c'est simple, comme la vie. J'ai pris confiance en moi, en mon intuition de femme et de mère. Et je déplacerais encore des montagnes pour mes enfants. J'ai encore la vie devant moi pour cela !

Je tiens à remercier chaleureusement Daniel et Maïdo pour leur soutien inconditionnel, leur générosité et leur éclairage qui m'ont permis de m'éveiller au BON SENS depuis 1997.

Dr Anne Van de Vyver, homéopathe à Bruxelles,
septembre 2002.

Références bibliographiques

- (1) *Les Neuf Marches*, d'Anne Givaudan et Daniel Meurois, éditions SOIS, 1999, ISBN 2-9514674-0-0
- (2) *Le Prophète*, de Khalil Gibran, éditions Mille et Une Nuits, 1994, ISBN 2-910233-13-8
- (3) *Une Naissance heureuse*, d'Isabelle Brabant, éditions Saint-Martin, 1998, ISBN 2-89035-183-1
- (4) *L'Allaitement*, du Dr Marie Thirion, éditions Albin Michel, bibliothèque de la famille, 1999, ISBN 2-226-10724-X
- (5) *Le Sommeil, le Rêve et l'Enfant*, des Dr Marie Thirion et Marie-Joséphine Challamel, éditions Albin Michel, bibliothèque de la famille, 1999, ISBN 2-226-10876-9
- (6) *Votre alimentation selon l'enseignement du Dr Kousmine*, coll J'ai lu Bien-être, 7010/5, ISBN 2-227-07010-6

- (7) *L'alimentation de la femme enceinte et de l'enfant, selon le Dr Kousmine*, coll J'ai Lu Bien-être, 7089/5, ISBN 2-227-07089-0
- (8) *Recettes d'Alimentation vivante*, du Dr Christian Tal Schaller, éditions vivez soleil 2001, ISBN 2-88058-358-6
- (9) *Bébé bio, recettes bio pour tout-petits*, de Lizzie Vann, éditions Hachette 2001, ISBN 2-012-36634-1
- (10) *Vaccinations, les Vérités Indésirables*, de Michel Georget, éditions Dangles, 2000, ISBN 2-7033-0507-9
- (11) *Bébés nageurs !*, de Laura Heston, éditions Chantecler, 1999, ISBN 2-8034-3827-5
- (12) *Massages pour bébés*, de Heidi Velten et Bruno Walter, éditions Chantecler 1998, ISBN 2-8034-3583-7



Wider die Einseitigkeit
Against one-sidedness

Liga Medicorum
Homeo
Internationalis

60th Congress
Berlin, Germany
May 4-7, 2005

www.liga2005.de