**[Le Covid-19 et les médecines complémentaires](http://www.viesaineetzen.com/content/le-covid-19-et-les-m%C3%A9decines-compl%C3%A9mentaires%22%20%5Co%20%22Le%20Covid-19%20et%20les%20m%C3%A9decines%20compl%C3%A9mentaires)**

Publié le 04/05/2020 par Franck Arguillère - vie saine et zen.com

**Efficaces contre le Covid-19, notamment en prévention, reconnues dans la gestion du stress, les médecines complémentaires remplissent pleinement leur mission dans cette épidémie. Et nombreux sont les praticiens qui se mobilisent, en solidarité avec le personnel hospitalier et les patients en difficulté**



Les médecines alternatives et complémentaires (MAC) sont peu évoquées dans les grands médias pendant cette épidémie de Covid-19. Pourtant comment nier l'importance du terrain dans la probabilité de contracter cette nouvelle maladie ?
"Les personnes qui ont l'habitude d'utiliser l'homéopathie, la phytothérapie ou l'aromathérapie peuvent se demander si, comme c'est le cas pour d'autres infections saisonnières, elles peuvent compter sur ces outils qu'elles ont l’habitude d'utiliser avec succès ? La réponse tient en une simple phrase : Oui "en plus", mais jamais "à la place de"... !", affirme Dominique Eraud, médecin homéopathe spécialisée en acupuncture, phytothérapie et nutrition (voir : [Défricheurs de l'avenir, Dominique Eraud](http://viesaineetzen.com/content/d%C3%A9fricheurs-de-lavenir-dominique-eraud)).

**Sommaire**

- [Un protocole de prévention](http://www.viesaineetzen.com/content/le-covid-19-et-les-m%C3%A9decines-compl%C3%A9mentaires#p1)
- [Une hygiène diététique](http://www.viesaineetzen.com/content/le-covid-19-et-les-m%C3%A9decines-compl%C3%A9mentaires#p2)
- [Gérer le stress](http://www.viesaineetzen.com/content/le-covid-19-et-les-m%C3%A9decines-compl%C3%A9mentaires#p3)
- [Allopathie : utiliser ce qui marche](http://www.viesaineetzen.com/content/le-covid-19-et-les-m%C3%A9decines-compl%C3%A9mentaires#p4)
- [Initiatives solidaires](http://www.viesaineetzen.com/content/le-covid-19-et-les-m%C3%A9decines-compl%C3%A9mentaires#p5)

**En savoir plus**

**Fuir la pensée unique**

En allopathie, on sait aujourd'hui que, contre le Covid-19, il faut éviter le recours aux anti-inflammatoires tels que l’ibuprofène.
Par ailleurs, le recours au paracétamol pour faire baisser la fièvre est totalement illogique et contre-performant, selon Dominique Eraud.
"Le paracétamol, de plus, est toxique de façon cumulative sur le foie. Laissons agir la fièvre pour son action antivirale chaque fois que cela est possible !"

Dominique Eraud a toujours déconseillé la choroquine (nivaquine ou plaquenil) comme traitement anti-paludisme à cause des effets indésirables (notamment au niveau cardiaque) et parce que les parasites sont devenus résistants à la molécule. Mais contre le Covid-19, elle souhaite que les médecins puissent, si nécessaire, après un examen cardiologique indispensable, prescrire de la chloroquine sur ordonnance, dès le début des symptômes, à une faible posologie (600 mg/jour pendant 10 jours) associée à l'azithromycine (pendant 5 jours).

Et si des médecins de ville trouvent des traitements efficaces, comme apparemment l'association Azithromycine, Effizinc et Singulair… Pourquoi pas ?
"En ce moment, il ne faut surtout pas rester dans la pensée unique ! Il faut rester ouvert. On ne sait pas tout sur tout. Loin de là !"

**Un protocole de prévention**
"Dans ma clientèle, je vise 95 % de patients sans problème de Covid-19, compte-tenu des traitements préventifs que je leur prescris. Et pour l'instant, je suis à 100 %."
Le protocole qu'elle propose à ses patients est proche de celui de la grippe, adaptable à chacun, selon sa personnalité.
"Le principal est qu'il n'y ait pas de porte d'entrée pour le virus. S'il vient et qu'il ne peut pas entrer, il repart."

En homéopathie : Arsenic album 15CH, Thymuline 9CH, Sérum de Yersin 9CH, Bryonia 7CH, Gelsemium 15CH et Phosphorus 15CH.
À cela s'ajoutent, en appui, selon les préférences des uns et des autres, des huiles essentielles de Ravintsara et Niaouli, de la propolis, de l'extrait de pépins de pamplemousse, des compléments alimentaires à base de plantes et d'huiles essentielles pour renforcer l'immunité et protéger les voies respiratoires et buccales.

**Une hygiène diététique**
L'équilibre du microbiote intestinal joue un rôle fondamental dans la prévention de la maladie et la bonne santé du système immunitaire, d'où l'importance d'une alimentation équilibrée (voir : [L'alimentation, une mesure barrière contre le Covid-19](http://viesaineetzen.com/content/lalimentation-mesure-barri%C3%A8re-contre-le-covid-19)).

"En médecine traditionnelle chinoise, on sait que le méridien du Poumon est en corrélation avec le méridien du Gros intestin. C'est donc pour moi une évidence de traiter les deux. Dans ce domaine, l'acupuncture a une action hautement favorable."

Dominique Eraud conseille donc de prendre soin de son microbiote : argile verte, probiotiques, les aliments acides qui génèrent de l’alcalinité comme le citron, le vinaigre de cidre de pomme, les lactofermentations (voir : [Aliments fermentés, du vivant dans l'assiette](http://viesaineetzen.com/content/aliments-ferment%C3%A9s-du-vivant-dans-lassiette)), le miso…
Par exemple, ne pas oublier une règle d’hygiène diététique de base, valable tout l'hiver et toujours importante aujourd'hui :
- 1/2 citron chaud pressé par jour,
- 1/2 c. à café miel,
- 2 tasses d'infusion de thym bio par jour.

**Gérer le stress**
"En temps normal, les symptômes grippaux n'inquiètent pas la gens. Mais aujourd'hui, avec le tapage médiatique autour du Covid-19, il y a un contexte d'anxiété et de panique. À cela s'ajoute le confinement qui met les gens dans un mal-être énorme", s'inquiète Dominique Eraud.

Les MAC ont une efficacité reconnue dans le domaine de la gestion du stress et des troubles du sommeil (voir : [Troubles du sommeil, les solutions naturelles](http://viesaineetzen.com/content/troubles-du-sommeil-les-solutions-naturelles)) : sophrologie, hypnose, psychothérapie, homéopathie, phytothérapie, acupuncture, shiatsu, yogathérapie…

**Allopathie : utiliser ce qui marche**
En cas de symptômes avérés, il ne faut pas écarter les solutions allopathiques, dès lors qu'elles fonctionnent. C'est le principe de la médecine intégrative. Dominique Eraud considère que l'éthique impose à tout médecin de trouver des solutions pour ses patients.
"Il n'est pas possible d'attendre un an le résultat des études ! Si on découvre empiriquement qu'on peut soigner des gens avec des médicaments qui sont déjà sur le marché, il faut le faire ! D'autant que cela fera avancer les connaissances sur ce nouveau virus."
(Voir encadré)

**Initiatives solidaires**
Les MAC sont au cœur d'un grand nombre d'initiatives solidaires dans cette crise du Covid-19.
Le syndicat des sophrologues professionnels et le syndicat des hypnothérapeutes ont appelé leurs adhérents à proposer des séances gratuites aux soignants et aux forces de l'ordre.
Depuis le début du mois d'avril, le réseau [Médoucine](https://www.medoucine.com/blog/teleconsultation-offerte-personnel-soignant-et-hospitalier/) offre au personnel hospitalier des séances à distance de sophrologie, hypnose, psychothérapies, naturopathie et les conseils de praticiens de shiatsu ou de médecine traditionnelle chinoise.

En yogathérapie (voir : [Yogathérapie, prévenir et se soigner avec le yoga](http://viesaineetzen.com/content/yogath%C3%A9rapie-pr%C3%A9venir-et-se-soigner-avec-le-yoga)), Lionel Coudron, médecin et professeur de yoga, anime sur [Yoga Time](https://m.yogatime.fr) des séances de yoga en ligne, gratuites et ouvertes à tous. La Fondation Art de Vivre se mobilise également avec des [ateliers gratuits](https://artofliving.wishpond.com/landing-page-2523351/) pour tous les publics chaque semaine et un [atelier de yoga-méditation](https://www.facebook.com/events/1198641193809699/) quotidien spécifique pour le personnel médical.

Autour de Dominique Eraud, les médecins de l'ONG Solidarité Homéopathie proposent, pendant cette période d'urgence sanitaire, une permanence téléphonique pour des conseils en médecine naturelle.
De 17h à 19h tous les jours, 7 jours sur 7 : 0 809 54 00 06.