

## **L'homéopathie, la solution ?**

Ça ressemble à une recette de bonne femme pour les uns, ça ne vaut pas plus que la poudre de perlimpinpin pour les autres et pourtant, quoi qu'on en dise, l'homéopathie, ça marche ! Les petits granulés blancs et les préparations 100 % nature réalisées en pharmacie ou herboristerie peuvent même être à l'origine de ces fameuses performances que l'on se promet de faire en début de saison. Quelque soit la discipline sportive que l'on pratique, les bonnes pistes ne manquent pas.

Pas convaincu ? Un tour de chauffe s'impose, en compagnie du Dr Pierre Duc, histoire de s'habituer aux petits noms des plantes miracles... et de se laisser aller. Rien de tel qu'un petit cocktail pour se mettre en jambe. La liste des (bons) ingrédients est certes un peu longue, mais les effets en valent la peine.

- *Arnica : 5 CH pour contrer la fatigue musculaire et bichonner le coeur;*
- *Rhustox : 5 CH pour les muscles;*
- *Rhuta : 5 CH pour soigner les tendons;*
- *China : 5 CH contre les sueurs excessives,*
- *Gelsenium : 5 CH pour en finir avec le trac;*
- *Cuprum : 5 CH pour la chasse aux crampes*
- *Glonoïn : 5 CH pour se parer contre les coups de chaleur...*

Ouf ! De quoi remplir sa pharmacie mais, surtout, se préparer soigneusement en restant dans le droit chemin, c'est-à-dire sans prendre le moindre risque avec sa santé. Testée, éprouvée, la technique n'a rien à envier aux plus impressionnantes listes de produits chimiques destinés à maintenir en forme. Du praticien ou du pharmacien et de respecter la fréquence des prises. Pas difficile.

Mais les vertus de l'homéopathie ne se limitent pas à la préparation du coureur de fond ou à celui du semi-marathon. Des conseils, le Dr Pierre Duc en a des pages pleines et il a eu le temps de les éprouver en soixante années d'exercice, à Bavay. Pour prévenir les bobos, de petites plantes sans prétention peuvent ainsi tout à fait tenir dans une trousse de secours. Les claquages ne seront plus qu'un lointain (et douloureux souvenir) en demandant à son pharmacien de concocter une douce potion: 20 g de teinture mère (TM) de calendula, 5 g de TM de battis perennis, 5 g de TM de crocus bative, 3 g d'Arnica et 1 g d'Echinaces.

Petite pause avec une solution bête pour combattre la déshydratation: boire de l'eau salée (une cuillère à café par litre d'eau) laissera son homme tout frais et dispos pour aborder le bitume. " L'eau que l'on boit sans cela ne réhydrate pas ", martèle le Dr Duc. Habitué à détailler les vertus de toutes ces petites plantes que l'on ne connaît plus, le Dr Duc est un adepte du conseil tout simple: " Des spécialistes prétendent qu'en soignant bien les dents, les tendinites disparaissent car à chaque dent correspond un tendon ". On dépasse un peu le cadre de l'homéopathie mais la simplicité de la " prescription " n'est pas sans intérêt.

Quant à ceux dont le marathon malmène les intestins, ils n'auront plus rien à craindre grâce à smecta (en sachets), colynthis 5 CH, cuprum 5 magnesia phosphorica 5 CH et un soupçon de dignatia. Des doutes subsistent, quelques interrogations aussi ? Les homéopathes et les pharmaciens n'attendent que les questions pour soulager, prévoir et même soigner. Ça vaut la peine d'essayer.