Plus de 700 secrets de pharmaciens / médecins

DANIÈLE FESTY

MA BIBLE DE L'AUTOMÉDICATION







LE GUIDE RÉFÉRENCE POUR SOIGNER SANS DANGER TOUTE LA FAMILLE

- L'abécédaire pratique des symptômes les plus courants : poser le bon diagnostic pour tous les maux quotidiens
- De Acidité gastrique à Zona, les solutions naturelles pour se soigner vite et bien (huiles essentielles, homéopathie...)
- Les formules sur mesure à faire réaliser en pharmacie pour un maximum d'efficacité
- Aspirine du Rhône, Homéoplasmine, Eau précieuse... les remèdes de toujours

LEDUC.S EDITIONS

MA BIBLE DE L'AUTOMÉDICATION

Ce livre est unique en son genre. Il réunit une mine de conseils pratiques pour prévenir et soigner les maux du quotidien le plus naturellement possible, accompagner un traitement médical ou chirurgical, mieux se nourrir, bien prendre soin de soi. C'est une vraie bible du bien-être, physique et mental, qui vous guide et vous indique les bons gestes.

Vous y trouverez tous les outils pour identifier, traiter et apaiser un trouble :

- **Un inventaire inédit des symptômes et leurs principales causes.** Mal de ventre, nez qui coule, mauvaise haleine, gencives douloureuses... peuvent avoir de nombreuses origines. Soigner la cause plutôt que le symptôme est un investissement santé à long terme. Fatigue, surpoids, douleurs, tristesse, cystites à répétition... que se cache-t-il derrière ces maux, et comment s'en débarrasser enfin ?
- **Un abécédaire complet des troubles,** de « Acidité gastrique » à « Zona » et, pour chacun, les meilleures solutions naturelles : plantes, huiles essentielles, tisanes, probiotiques, homéopathie, vitamines, oméga 3, antioxydants, enzymes... l'efficacité sans les effets secondaires.
- **Un mode d'emploi des solutions express à réaliser vous-même,** et 420 formules plus complexes à commander en pharmacie pour un traitement complet en profondeur.
- **Un zoom sur les médicaments qui font leur preuve depuis toujours : Rennie, Charbon de Belloc, Jouvence de l'Abbé Soury, Vicks, Élixir du Suédois...** Ils n'ont pas pris une ride, l'auteur vous montre la meilleure façon d'en profiter.

Danièle FESTY a été longtemps pharmacien d'officine. Passionnée par l'alimentation, les compléments alimentaires et les huiles essentielles, elle est notamment l'auteur de *Ma bible des huiles essentielles, Le grand livre des compléments alimentaires* ou encore *Le grand livre des probiotiques et des prébiotiques*. Retrouvez-la sur son blog : www.danielefesty.com et sur sa page Facebook « Huiles essentielles par Danièle Festy ».

images : © jupiter - gettyimages

ISBN 979-10-285-0136-5

9 791028 501365

23,00 euros
Prix TTC France

LEDUC.S EDITIONS

design : bernard amiard

RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ

Du même auteur, aux éditions Leduc.s

Mon abécédaire illustré des huiles essentielles, 2015.
Les huiles essentielles, ça marche !, 2015.
Le grand livre des compléments alimentaires, 2014.
Le grand livre des probiotiques et des prébiotiques, 2014.
Ma bible des huiles essentielles, 2008.

Découvrez la bibliographie complète de l'auteur :
www.editionsleduc.com/daniele-festy
Retrouvez plus d'infos et d'actualités sur l'aromathérapie sur son blog :
www.danielefesty.com

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :
- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page : **http://leduc.force.com/lecteur**

ou scannez ce code :

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog : **blog.editionsleduc.com**
sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Ce livre est la réédition actualisée et enrichie de ***Mes secrets de pharmacienne***,paru en 2011.

Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Corine Delétraz (p. 74 et 259) et Fotolia

© 2015 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard
75006 Paris
E-mail : info@editionsleduc.com
ISBN : 979-10-285-0136-5

DANIÈLE FESTY

MA BIBLE DE L'AUTOMÉDICATION

Téléchargez
1 an de bonne santé
grâce aux bons réflexes
aroma saisonniers
(voir p. 431).

LEDUC.S
EDITIONS

Chers lecteurs,

Nous avons réuni dans cet ouvrage unique des conseils et secrets de pharmaciens (et de médecins) que chacun devrait connaître pour prendre soin de soi et de ses proches. Des recommandations que les pharmaciens devraient prendre le temps de partager au comptoir avec vous, parce qu'elles sont essentielles pour guérir ou éviter une récidive. Des formules d'aromathérapie pour régler vite et bien près de 80 % des petits maux du quotidien (rhume, douleur, tendinite…), des formules de nutrithérapie à base de vitamines, minéraux ou autres antioxydants pour corriger une faiblesse sans pour autant « recourir à des médicaments » (spasmophilie, fatigue, vulnérabilité au stress), des formules à base de plantes pour soigner en profondeur et améliorer des situations parfois critiques (mauvaise circulation par exemple), des réflexes « homéo » « qui marchent très bien » notamment contre le trac, l'allergie au pollen ou les courbatures… car à chaque problème son panel de solutions. C'est grâce à la synergie, à l'ensemble, que vous vous traiterez de façon satisfaisante et sans craindre de réplique.

Dans nos livres, chaque fois qu'un conseil peut être efficace en ne manipulant qu'une huile essentielle, un extrait de plante, un sel minéral, nous vous le faisons clairement savoir en indiquant le geste « simple et efficace ». Dans de nombreux cas cependant, une synergie formée de plusieurs ingrédients, apportant chacun ses principes actifs qui s'ajoutent les uns aux autres en modulant au mieux l'activité finale, est plus intéressante. Dans cette situation, soit le lecteur pourra acquérir les différents produits de base et exécuter le mélange simple lui-même à la maison, soit la préparation en question n'est réalisable que dans un préparatoire de pharmacie équipé du matériel adéquat et du personnel préparateur (ou préparatrice) diplômé. Je parle ici de gélules, suppositoires, ovules, crèmes complexes…

Vous trouverez sur mon blog une liste, régulièrement mise à jour, des pharmacies réalisant les préparations (la plupart proposent des envois postaux si vous n'habitez pas à proximité) **www.danielefesty.com/pharmacies.html**. Pour obtenir les coordonnées de médecins spécialistes, je ne saurais trop vous conseiller de contacter l'une de ces pharmacies, elle-même spécialiste. Enfin, pour celles et ceux qui souhaiteraient approfondir tous ces thèmes (nutrithérapie, huiles essentielles, plantes, probiotiques…), je propose des formations destinées au grand public, par petits groupes, lors de demi-journées (Paris). Là encore, retrouvez les informations pratiques sur le blog.

Merci de votre écoute et de votre enthousiasme constant.

AVERTISSEMENT

1. L'automédication n'est pas anodine

L'automédication est l'institution d'un traitement médical par le patient, de sa propre initiative et sans prescription médicale. Elle est autant pratiquée par les patients suivis par un médecin que par ceux qui ne consultent pas. À partir de 65 ans, 1 personne sur 2 s'automédique.

L'automédication est intéressante car elle résulte d'une prise en charge individuelle. Or, nul ne se connaît mieux que le patient lui-même. Elle fait le plus souvent appel à des médicaments ou remèdes naturels, généralement efficaces et bien tolérés par l'organisme. Par ailleurs, elle permet de faire faire des économies substantielles à la société.

En revanche, mal conduite, elle peut retarder un diagnostic, masquer des symptômes, compliquer une situation. En cas d'obstination, elle peut conduire à l'utilisation prolongée d'un médicament non approprié. Enfin, elle peut provoquer une véritable « toxicomanie » : c'est le cas des personnes qui se traitent de façon chronique aux sédatifs ou aux laxatifs. Elle n'est donc pas anodine.

2. Consultez si votre état ne s'améliore pas rapidement

Si votre état ne s'améliore pas rapidement malgré vos efforts, vous avez sans doute posé un « mauvais » diagnostic. Ne persévérez pas, n'essayez pas autre chose « au hasard » : la consultation médicale est dans ce cas indispensable. Cette dernière s'impose également d'emblée en cas de symptômes inquiétants (forte fièvre, mauvais état général…), inhabituels (forte réaction allergique), ou chez des patients fragiles (bébé, enfant, personne âgée, cardiaque, diabétique…).

3. Un livre ne remplacera jamais une consultation

Ce livre est un recueil de formules à base d'extraits végétaux, de vitamines, de minéraux, d'acides aminés, d'huiles essentielles, d'acides gras polyinsaturés (oméga 3, oméga 6). Il ne se substitue en aucun cas à un avis médical. **N'interrompez jamais un traitement en cours sans l'accord de votre médecin, ne modifiez pas les doses de votre propre chef**.

Sommaire

Introduction 9

Première partie : Abécédaire pratique des symptômes 13
- Bouche et œil 16
- ORL (bronches, gorge, nez, oreilles) 18
- Cheveux, ongles, peau 20
- Ventre, digestion 22
- Système génital et urinaire 24
- Appareil locomoteur (os, muscles) 25
- Symptômes généraux (fatigue, vieillissement, douleur…) 27
- Bien-être émotionnel et psychique 28
- Équilibre hormonal 29

Deuxième partie : Secrets de pharmaciens et de médecins 31
- Mise en garde – Mes 10 conseils d'autovigilance et d'automédication 33
- Les formules de ce livre 35
- Votre traitement au quotidien 40
- Pour bien se comprendre 42
- Abécédaire pratique des solutions 45

Index des troubles cités dans ce livre 413
Les médicaments de toujours employés dans ce livre 421

Table des matières 423

Chiffres

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

7 : C'EST LE NOMBRE DE MÉDICAMENTS DONNÉS AUX PERSONNES ÂGÉES DÉPENDANTES DANS UN ÉTABLISSEMENT D'HÉBERGEMENT (EHPAD). LES PLUS PRESCRITS : ANTIDÉPRESSEURS, ANXIOLYTIQUES, SOMNIFÈRES, RÉGULATEURS DE L'HUMEUR.

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

91 % DES FRANÇAIS PENSENT QU'ILS CONSOMMENT TROP DE MÉDICAMENTS.

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

130 000 PERSONNES SONT HOSPITALISÉES CHAQUE ANNÉE À CAUSE D'ERREURS MÉDICAMENTEUSES (SOIT À CAUSE D'UNE MAUVAISE PRESCRIPTION, SOIT À CAUSE D'UNE MAUVAISE AUTOMÉDICATION).

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

3 ENNEMIS DES MÉDICAMENTS : CHALEUR, HUMIDITÉ, LUMIÈRE. AUSSI, LA SALLE DE BAINS, LA CUISINE ET MÊME LE FRIGO NE SONT PAS DE BONS ENDROITS POUR CONSERVER VOS MÉDICAMENTS (TROP HUMIDES). RANGEZ-LES DANS UN TIROIR DE VOTRE CHAMBRE.

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

99,7 % : C'EST LA QUANTITÉ DE PARACÉTAMOL ENCORE DISPONIBLE DANS DES COMPRIMÉS PÉRIMÉS DE 40 ANS. AUTREMENT DIT : NE JETEZ PAS VOTRE PARACÉTAMOL DÈS LA DATE DE PÉREMPTION ATTEINTE, C'EST RIDICULE.

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

4 FRANÇAIS SUR 10 ONT RECOURS AUX MNC (MÉDECINES NON CONVENTIONNELLES, DISONS « MÉDECINES DOUCES » POUR FAIRE COURT).

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

L'AROMATHÉRAPIE (SOINS PAR LES HUILES ESSENTIELLES) PROGRESSE D'ENVIRON **20 %** CHAQUE ANNÉE TANDIS QUE L'UTILISATION DE MÉDICAMENTS CLASSIQUES RECULE DE 2 % DANS LE MÊME TEMPS.

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

80 % DES FRANÇAIS ONT UN DÉFICIT EN VITAMINE D.

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

75 % DES FRANÇAIS ACHÈTENT DES MÉDICAMENTS SANS ORDONNANCE, DONT 28 % SOUVENT OU TRÈS SOUVENT.

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

31 % DES FRANÇAIS CONSULTENT IMMÉDIATEMENT QUAND ILS SE SENTENT MALADES. **42 %** ATTENDENT DE VOIR L'ÉVOLUTION DE LEUR ÉTAT. **18 %** SE SOIGNENT AVEC CE QU'ILS ONT CHEZ EUX.

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

82 % DES FRANÇAIS ONT CONFIANCE DANS LES MÉDICAMENTS EN GÉNÉRAL, **64 %** DANS L'HOMÉOPATHIE, **63 %** DANS LA PHYTOTHÉRAPIE.

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

5 076 : C'EST LE NOMBRE DE MÉDICAMENTS QUE L'ON PEUT ACHETER SANS ORDONNANCE, DONT **532** SONT EN ACCÈS LIBRE (DEVANT LE COMPTOIR).

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

74 % DES FRANÇAIS PENSENT QUE LES MÉDECINS DEVRAIENT PRESCRIRE DAVANTAGE DE THÉRAPIES SANS MÉDICAMENTS.

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

LES FRANÇAIS ACHÈTENT DES MÉDICAMENTS SANS ORDONNANCE POUR SOIGNER EN PREMIER DES DOULEURS : **138 511 306** BOÎTES ; PUIS DES AFFECTIONS RESPIRATOIRES : **91 494 280** BOÎTES ; DES PROBLÈMES DIGESTIFS : **59 065 940** BOÎTES ; DERMATOLOGIQUES : **39 083 235** BOÎTES ; CIRCULATOIRES : **14 919 412** BOÎTES.

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

80 % DES ÉTUDIANTS NE VONT PAS CONSULTER SYSTÉMATIQUEMENT UN MÉDECIN QUAND ILS SONT MALADES, ET **49 %** PRATIQUENT L'AUTOMÉDICATION.

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

LE MÉDICAMENT EN LIBRE ACCÈS LE PLUS VENDU EN FRANCE : LYSOPAÏNE, **5 179 378** BOÎTES.

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

LE MÉDICAMENT SANS ORDONNANCE MAIS DERRIÈRE LE COMPTOIR LE PLUS VENDU EN FRANCE : DOLIPRANE, **26 497 134** BOÎTES.

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

Introduction

En France, 45 % de la population se porte bien. Ces individus sains n'ont besoin de rien de particulier, et tant mieux pour eux. À l'autre extrémité, 5 % de nos concitoyens sont atteints d'un mal qui nécessite des soins intensifs et luttent pour leur survie, l'hôpital s'en charge. Entre les deux, 50 % de nos contemporains sont dans un simple état de déséquilibre physiologique et se plaignent de maux qui, dans l'immense majorité des cas, peuvent disparaître en rétablissant l'équilibre perdu grâce à une médication simple, naturelle et efficace. C'est l'objet de ce livre.

LA FRANCE, MULTIMÉDAILLÉE DE TRISTES RECORDS

Les experts de l'OMS (Organisation mondiale de la santé) le rappellent sans cesse : « Dans le monde, près de la moitié des médicaments ne sont pas utilisés à bon escient. » Nous consommons en France six fois plus de médicaments qu'aux Pays-Bas, deux à quatre fois plus de psychotropes que partout ailleurs en Europe, deux à sept fois plus d'antibiotiques (selon la famille de molécules) qu'en Angleterre ou qu'en Allemagne, huit fois plus de tranquillisants que les Anglais… Bref, ce n'est pas un scoop : la surconsommation médicale en France est connue, documentée et dangereuse. Sans parler de l'impact financier faramineux, bien sûr, des accidents liés aux médicaments et qui touchent les personnes âgées, souvent polymédiquées (deux tiers de ces « accidents » seraient évitables), ni des conséquences médicales réellement graves, comme les résistances aux antibiotiques et aux antiviraux, désormais bien installées. Mais le plus incroyable est sans doute que parmi les près de 60 millions de Français sous traitement, la plupart ne savent rien ou presque des médicaments qu'ils avalent. Alors que le nombre de maladies provoquées par ces dits traitements ne cesse d'augmenter…

Régulièrement, des médicaments prétendument « sans danger » car ayant « subi de nombreux tests », sont retirés du marché. Alors qu'ils étaient soi-disant « plus sûrs » que les compléments alimentaires ou les produits naturels « non soumis aux mêmes protocoles de rigueur ». Mediator, Isoméride, Vioxx… les scandales se suivent et se ressemblent ; la liste est longue et les choses ne vont pas aller en s'arrangeant. Chaque année, des centaines de milliers d'hospitalisations sont directement liées à des « accidents de médicaments » : surconsommation, interactions médicamenteuses… Près de 10 000 personnes en meurent. Ces chiffres faramineux n'intègrent bien sûr pas les problèmes « mineurs », les inconforts, le mal-être lié à un médicament inadapté, prescrit en trop grande quantité, mal pris.

QUELQUES MAUVAISES ASSOCIATIONS À ÉVITER ABSOLUMENT

Ce tableau se lit évidemment dans les deux sens : par exemple on ne prend jamais d'aspirine si l'on est déjà sous anti-inflammatoire… et inversement ! Nous n'avons listé ici que quelques interactions, elles concernent aussi bien les médicaments avec les médicaments que les aliments avec les médicaments, puisqu'il faut bien comprendre que TOUTE molécule est susceptible d'entrer en interaction avec TOUTE AUTRE molécule, et ce, qu'il s'agisse d'une molécule de fraise comme d'aspirine. Évidemment, une liste complète d'interactions ne peut exister car tout dépend de ce que vous mangez, buvez, à quoi vous êtes intolérant, allergique, votre équipement enzymatique, votre flore intestinale…

Ce tableau est évidemment très, très loin d'être complet. C'est juste pour vous alerter. Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien pour vos propres traitements (et demandez-vous s'ils sont tous indispensables, voire tous utiles, et si certains ne peuvent être remplacés par des huiles essentielles, des plantes, une meilleure hygiène alimentaire ou de vie…).

ÇA…	ÇA NE VA PAS DU TOUT AVEC ÇA !
Aspirine	Anti-inflammatoire
Aspirine	Ibuprofène
Aspirine	Coumarine
Ibuprofène	Anti-inflammatoire
Anticoagulant	Paracétamol
Anticoagulant	Choux, et aliments riches en antivitamine K en général = légumes à feuilles vertes (épinard, oseille…) tomate…
Médicaments anticholestérol (inhibiteurs de la HMGCoA Estérase)	Antibiotiques (macrolides)
Antiacide gastrique	Antibiotique (doxycycline)
Pilule (microdosée)	Millepertuis
Antihypertenseur	Réglisse
Antihypertenseur IMAO	Aliments riches en tyramine (chocolat, fromages fermentés…)

« COMMENT FAIRE POUR ME TRAITER NATURELLEMENT, SANS EFFETS SECONDAIRES GÊNANTS ? »

Personne ne remet en cause l'intérêt des médicaments allopathiques. Ils peuvent sauver des vies, c'est indiscutable. Ce qui pose problème, c'est la surconsommation de médicaments, la surprescription, les prescriptions mal conduites : on voit encore des ordonnances avec des antibiotiques pour « soigner » (sans succès, évidemment) des maladies virales, ou des antidépresseurs prescrits d'emblée à des personnes qui manquent de fer ou dont la thyroïde est « faiblarde » (l'examen clinique et la vérification biologique auraient dû induire un rééquilibrage en amont), ou encore des médicaments anticholestérol sans se préoccuper des autres paramètres cardiaques, etc.

D'un autre côté, les vitamines, les minéraux, les oméga 3, les acides aminés, les plantes, les huiles essentielles… utilisés depuis des milliers d'années pour certains, un peu plus récemment pour d'autres, présentent d'immenses avantages et, à ma connaissance, après trente ans d'officine, aucun inconvénient. Combien de patients sont venus me dire : « Je ne supporte pas le traitement prescrit par mon médecin, mais il ne veut rien entendre, alors je vais quand même arrêter mais je vais lui cacher… Comment faire pour me traiter naturellement, sans effets secondaires gênants ? » Combien de mamans ravies de soigner leurs enfants avec des suppositoires aux huiles essentielles antibronchite, et soulagées que l'épisode infectieux ne soit pas suivi d'une rechute ou d'une autre infection ORL, contrairement à ce qu'elles constataient presque systématiquement avec les antibiotiques ? Combien de personnes allant se faire extraire une dent ne souhaitent pas être mises d'office sous antibiotiques (« Je vais encore prendre ça pendant des jours et des jours, avoir une mycose, etc. »), ont utilisé des huiles essentielles à la place, parfaitement efficaces, et sans effet secondaire ? Combien de personnes souffrant de maux digestifs, errant de consultation en consultation, parfois d'opération en opération, se sont plaintes d'en être exactement comme au point de départ, dix, vingt ans après tous ces « efforts », alors qu'une supplémentation en probiotiques assortie d'un changement alimentaire a littéralement transformé leur vie en quelques semaines ? Combien de femmes enceintes, terrorisées à l'idée d'avaler « quoi que ce soit sans l'avis de leur médecin » ont subi stoïquement des nausées, un rhume des foins, des jambes lourdes ou des maux de tête, alors qu'elles auraient pu se soulager naturellement et sans danger grâce à certaines huiles essentielles (triées sur le volet !) ? Des exemples, j'en ai des centaines, des milliers.

UNE RÉPONSE ADAPTÉE POUR CHAQUE PROBLÈME, OU COMMENT ÉVITER D'ÉCRASER UNE MOUCHE AVEC UN BULLDOZER

Contrairement aux apparences, le propos n'est pas de dire « le naturel est mieux que le médicament », ce serait ridicule et infondé. Mais il y a une réponse pour chaque problème, et elle diffère en fonction du patient, de la situation, etc. Dans 80 % des cas, nos maux sont « petits », relèvent d'un problème d'hygiène de vie, d'un déséquilibre de la flore intestinale ou du statut en acides gras, d'une déficience en vitamines et minéraux… Ils sont solutionnés en corrigeant l'hygiène de vie d'une part, et en réparant les dégâts avec des vitamines, des plantes ou des huiles essentielles d'autre part. Inutile de sortir la grande artillerie ! Pensez aux antibiotiques utilisés à mauvais escient, « On n'écrase pas une mouche avec un bulldozer ou une bombe nucléaire ! » Cette boutade pourrait être appliquée à bien d'autres médicaments.

Pour remédier à ces accidents de la vie quotidienne, mais aussi pour faciliter l'allaitement, aider à prévenir la cataracte ou accompagner un passage délicat de la vie, par exemple la ménopause, vous trouverez des dizaines de conseils et de formules réunis dans ce livre. Les formules, proposées sous forme de préparations magistrales, en sirop, en suppositoires, en gélules ou autres formes, sont toutes très efficaces. Adoptez-les pour vous traiter vite, bien, naturellement, et sortir de la spirale infernale des médicaments, des effets délétères qu'ils peuvent entraîner, des rechutes répétées, etc. Vous avez donc entre les mains un guide pratique d'automédication performant. Bien évidemment, il n'est pas question de basculer dans l'excès : s'obstiner à se soigner seul sans résultat peut mettre gravement la santé en danger. Consulter un médecin est souvent nécessaire, parfois indispensable. Mais peut-être pas pour un nez qui coule, un petit vague à l'âme, un bouton sur la joue ou un petit mal de tête passager ?

La prévention entre aussi dans les attributions de ce guide. La science progresse sans cesse, et l'on sait aujourd'hui, mieux qu'hier, se protéger du temps qui passe et des maladies qui en découlent. C'est l'objet de certaines formules antioxydantes, les plus récentes et les plus complètes en l'état de nos connaissances actuelles. Ou encore, l'on sait que la prise de certains médicaments allopathiques inévitables perturbe le fonctionnement de l'organisme : certaines formules vous aideront à mieux supporter votre traitement, afin qu'il soit à la fois plus efficace et moins agressif.

MODE D'EMPLOI DE CE LIVRE

Pour utiliser au mieux ce livre, reportez-vous au trouble dont vous souffrez. Aidez-vous éventuellement de la première partie « Abécédaire des symptômes », puis allez piocher solutions, explications et conseils dans la partie « (Secrets de pharmaciens et de médecins) » (p. 31).

Concernant les formules…

1. « Simple et efficace » – Agissez vous-même vite et bien, éventuellement en préparant la formule simple proposée.

2. « La formule » (ou « Les formules ») – Demandez à votre pharmacien de réaliser la ou les formules conseillées ; cela en général en cas de récidive ou si vous avez besoin de traiter « en profondeur ».

Si vous suivez déjà un traitement pour cette même affection, par exemple les douleurs articulaires, et souhaitez en changer, ou si vous prenez déjà des médicaments pour toute autre maladie (par exemple, antidiabétique), demandez l'avis de votre médecin. Le médecin et le pharmacien restant avant tout des hommes de l'Art, il leur appartient de modifier les formules proposées en fonction de la connaissance de leur malade.

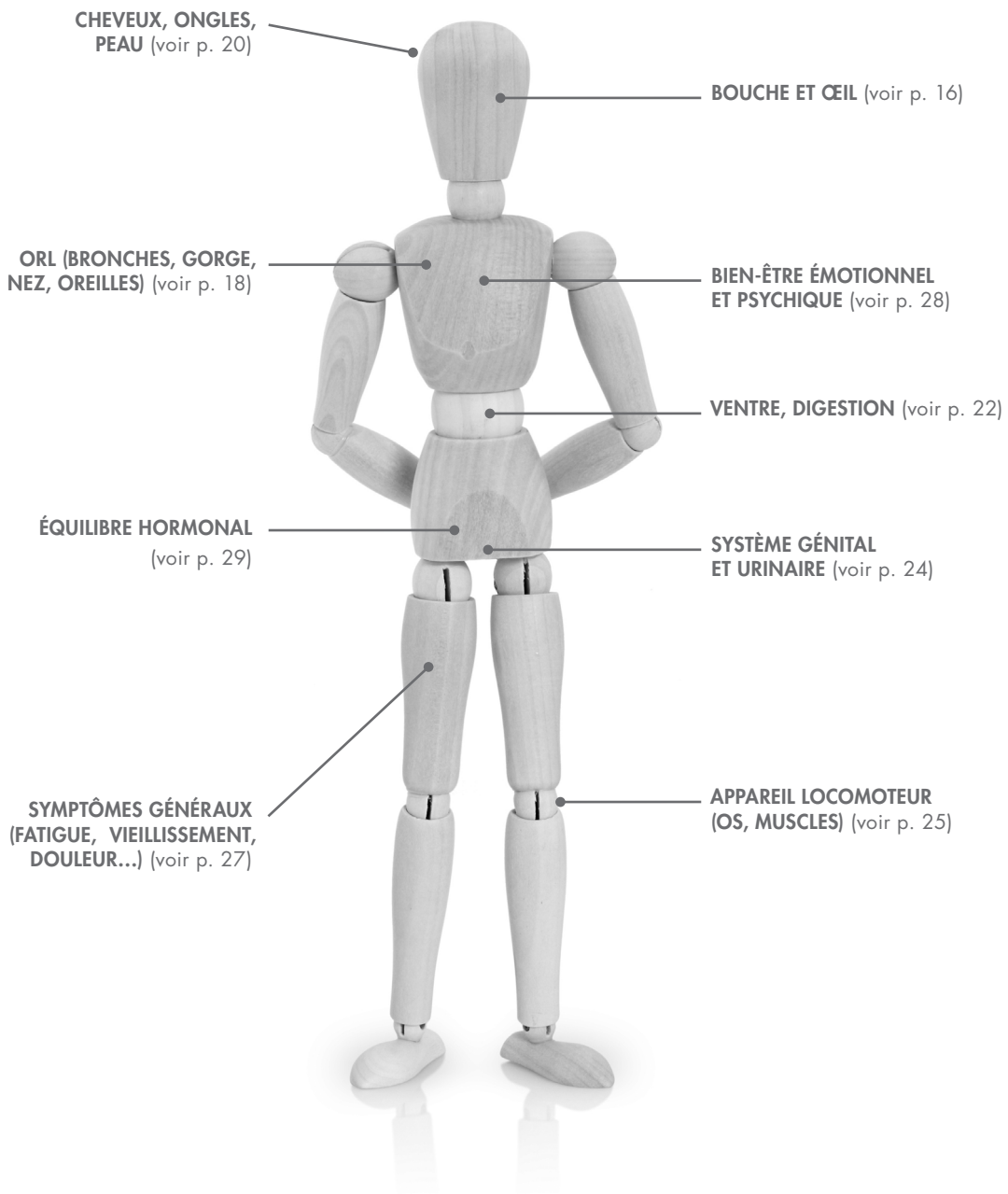
Première partie



Abécédaire pratique des symptômes

Pour vous aider à mieux utiliser ce livre, nous vous proposons un abécédaire des symptômes les plus courants, avec leurs causes principales. Car si, par définition, le symptôme est bien visible, on ne pense pas toujours à ce qui peut le provoquer. Par exemple, des paupières qui « sautent » sont probablement dues à de la spasmophilie ; une gêne dans la gorge peut être provoquée par une pharyngite, certes, mais aussi par des remontées acides de l'estomac ; un mal de tête peut être, en fait, un « mal de sinus », etc.

Ce livre est un guide pratique de santé, aussi nous restons dans les symptômes « simples » et les causes « simples » les plus répandues. Par exemple un nez constamment bouché est probablement lié à une rhinite allergique ; mais aussi, peut-être, à des polypes dans le nez. Ces polypes sortant du cadre de cet ouvrage, nous n'en parlons pas. C'est une sécurité pour vous, lecteur : si vous n'arrivez pas à régler votre problème rapidement avec les pistes, conseils et formules de ce guide, consultez : le diagnostic doit être formellement établi par un médecin.


CHEVEUX, ONGLES, PEAU (voir p. 20)
BOUCHE ET ŒIL (voir p. 16)
ORL (BRONCHES, GORGE, NEZ, OREILLES) (voir p. 18)
BIEN-ÊTRE ÉMOTIONNEL ET PSYCHIQUE (voir p. 28)
VENTRE, DIGESTION (voir p. 22)
ÉQUILIBRE HORMONAL (voir p. 29)
SYSTÈME GÉNITAL ET URINAIRE (voir p. 24)
SYMPTÔMES GÉNÉRAUX (FATIGUE, VIEILLISSEMENT, DOULEUR…) (voir p. 27)
APPAREIL LOCOMOTEUR (OS, MUSCLES) (voir p. 25)

BOUCHE ET ŒIL

BOUCHE

▸ Bouche sèche

C'est peut-être : hydratation insuffisante, rhinite, rhume, grippe, allergie au pollen (et prise d'antihistaminiques !), stress, trac, traitements médicamenteux (de nombreux médicaments assèchent la bouche), hyperthyroïdie, diabète.

▸ Crachats (clairs)

C'est peut-être : toux (bronchite…), asthme.

▸ Dents jaunes/noires

C'est peut-être : mauvaise hygiène buccale (plaque dentaire), tabagisme, prise de certains médicaments, consommation excessive de café ou thé.

▸ Gencive douloureuse et/ou sensations gingivales bizarres (démangeaisons, picotements…)

C'est peut-être : mauvaise hygiène buccale, gingivite, tabagisme, alcoolisme, réaction à un dentifrice, règles (chez certaines femmes, gencives sensibles selon la période du cycle), aphte, herpès, diabète.

▸ Langue blanche, rouge ou noire

C'est peut-être : candidose, vieillissement.

▸ Langue douloureuse

C'est peut-être : aphte en préparation, séquelle de morsure ou de brûlure.

▸ Lèvres douloureuses

C'est peut-être : allergie, herpès, eczéma.

▸ Mâchoire douloureuse

C'est peut-être : contractions (spasmophilie, stress), bruxisme (grincements de dents), calculs salivaires, rhumatismes.

▸ Mal aux dents

C'est peut-être : carie, sinusite, arthrite dentaire.

▸ Mal de tête

C'est peut-être : fatigue, manque d'air, excès de tabac, infection (grippe, sinusite…), migraine, intoxication ou intolérance alimentaire, syndrome prémenstruel/règles, chute ou accident (vélo, se cogner…), stress chronique, infection dentaire, lunettes inadaptées (problème de vue). Si personne âgée : arthrose, hypertension.

▸ Mauvaise haleine

C'est peut-être : mauvaise hygiène buccale, caséum (petite accumulation solide, blanchâtre, dissimulée dans les replis des amygdales : à éliminer régulièrement en poussant simplement dessus, le caséum « sort » tout seul, aucune douleur, aucun risque), tabagisme, carie, gingivite, sinusite (et toute infection ORL).

▸ Perte de goût

C'est peut-être : manque de zinc, rhinite, alcoolisme, tabagisme, traitement médical lourd (type chimiothérapie).

▸ Saignements au brossage

C'est peut-être : brossage trop agressif, gingivite, manque de vitamine C.

ŒIL

▸ Larmoiements (œil qui pleure)

C'est peut-être : conjonctivite, allergie (au pollen par exemple), rhinite, poussière (ou autre corps étranger) dans l'œil, canal lacrymal bouché.

▸ Mal/gêne à l'œil (rougeur…)

C'est peut-être : conjonctivite, œil sec, migraine, sinusite, herpès, ophtalmie des neiges (ski ou montagne sans lunettes de soleil), eczéma, orgelet.

▸ Paupière intérieure très pâle

C'est peut-être : manque de fer (anémie).

▸ Paupière douloureuse/qui démange

C'est peut-être : conjonctivite, infection, eczéma, orgelet.

▸ Œil jaune (blanc d'œil jauni)

C'est peut-être : problème de foie, hépatite, calcul biliaire.

▸ Œil qui coule

C'est peut-être : conjonctivite ou autre inflammation/infection de l'œil.

▸ Œil « qui sort » (exorbité)

C'est peut-être : hyperthyroïdie.

▸ Œil sec

C'est peut-être : atmosphère trop sèche (climatisation, chauffage par le sol…) ou polluée (tabac, mauvaise aération…), hydratation insuffisante, vieillissement, manque de vitamine A, forte chaleur, traitement interne classique antiacné à base d'isotrétinoïne.

▸ Taches et bizarreries visuelles (filaments, points lumineux…)

C'est peut-être : migraine, hypertension.

▸ Vue qui baisse

C'est peut-être : vieillissement, cataracte, dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), troubles de la circulation.

ORL (BRONCHES, GORGE, NEZ, OREILLES)

BRONCHES

Enrouement/extinction de voix
C'est peut-être : laryngite, sinusite, excès d'alcool et/ou de tabac, fatigue vocale, réaction allergique.

Respiration difficile
C'est peut-être : asthme, rhinite, allergie respiratoire, suite de piqûre d'insecte (réaction allergique), spasmophilie/tétanie, stress, laryngite, bronchite.

Ronflement
C'est peut-être : surpoids, alcoolisme, tabagisme, grosse fatigue, prise de certains médicaments (dont somnifères).

Toux
C'est peut-être : bronchite, laryngite, trachéite, asthme, allergie ; éventuellement rhume, rhinite, grippe, sinusite. Penser aussi à problèmes cardiaques, remontées acides de l'estomac. Réaction à certains médicaments antihypertenseurs.

GORGE

Mal à la gorge/gêne dans la gorge
C'est peut-être : rhume, allergie respiratoire (pollen, poussière…), aigreurs d'estomac (remontées acides), pharyngite, stress (boule dans la gorge).

NEZ

Croûtes dans le nez
C'est peut-être : allergie respiratoire (pollen, poussière…), rhinite, nez sec.

Éternuements
C'est peut-être : rhume, allergie respiratoire (pollen, poussière…).

Hypersensibilité aux odeurs (ou perception d'odeurs désagréables)
C'est peut-être : fatigue hépatique, allergie, sinusite (et grossesse !).

Mal au nez
C'est peut-être : sinusite, carie (ou autre problème dentaire).

Nez bouché
C'est peut-être : rhume, allergie respiratoire (pollen, poussière…), rhinite.

Nez qui coule
C'est peut-être : rhume, allergie respiratoire (pollen, poussière…), rhinite, rhinopharyngite, sinusite.

Perte de l'odorat
C'est peut-être : rhume, allergie respiratoire (pollen, poussière…), rhinite, sinusite, grippe, fatigue, tabagisme, alcoolisme, manque de zinc.

Saignement de nez
C'est peut-être : atmosphère trop sèche (clim, chauffage par le sol…), manque de vitamine C, fièvre élevée, chaleur excessive (sauna, voyage en pays chaud, cuisine), mouchage trop énergique.

OREILLES

▸ Audition (problèmes)
C'est peut-être : otite, vieillissement, zona.

▸ Bourdonnements d'oreille
C'est peut-être : troubles circulatoires, hypertension, diabète, suites d'un choc traumatique (plongée sous-marine, avion, musique trop forte, bruit violent comme une déflagration), otite.

▸ Démangeaisons dans l'oreille
C'est peut-être : eczéma.

▸ Écoulement de l'oreille
C'est peut-être : otite.

▸ Mal à l'oreille
C'est peut-être : otite, sinusite, angine, phlegmon, problème dentaire, zona, furoncle.

▸ Oreille bouchée
C'est peut-être : otite, bouchon de cérumen ou autre obstacle (vérifier qu'il n'y a pas un petit objet coincé dans l'oreille, surtout chez les enfants).

CHEVEUX, ONGLES, PEAU

CHEVEUX

Pellicules
C'est peut-être : shampooing inadapté, stress, psoriasis, dermatite séborrhéique, foie ou intestins perturbés.

ONGLES

Mal à l'ongle
C'est peut-être : ongle incarné, panaris.

Ongles fragiles
C'est peut-être : spasmophilie, mycose, manque de vitamines.

Ongles abîmés, striés, qui se décollent
C'est peut-être : mycose, psoriasis, eczéma.

Ongles tachés
C'est peut-être : tabagisme, mycose.

PEAU

Amas graisseux sur la peau (jambes, fesses, genoux…) + peau d'orange
C'est peut-être : cellulite.

Bleu
C'est peut-être : coup, choc.

Cloque, vésicule
C'est peut-être : ampoule (généralement aux pieds ou mains), impétigo, herpès, varicelle, zona.

Bouton qui démange/douloureux
C'est peut-être : piqûre d'insecte, furoncle, varicelle, zona, rougeole, roséole, scarlatine…

Bouton au visage
C'est peut-être : acné, impétigo, furoncle (nez).

Bouton douloureux sur la lèvre
C'est peut-être : herpès.

Croûtes jaunes autour du nez, de la bouche
C'est peut-être : impétigo.

Démangeaisons
C'est peut-être : eczéma, psoriasis, allergie, mycose, poux (cuir chevelu).

Excroissance
C'est peut-être : verrue, grain de beauté.

Gonflement rouge localisé/grosseur
C'est peut-être : abcès, furoncle, premiers signes du bleu (suite à un choc).

▸ Peau épaissie
C'est peut-être : psoriasis, frottements répétés (notamment la voûte plantaire).

▸ Plaques blanches ou rouges sur la peau
C'est peut-être : pityriasis, champignons (mycose), urticaire, impétigo.

▸ Points noirs, points blancs au visage
C'est peut-être : acné.

▸ Rougeurs
C'est peut-être : eczéma, psoriasis, urticaire, réaction allergique, piqûre de méduse, coup de soleil, brûlure.

▸ Rougeurs au visage
C'est peut-être : couperose, trac, psoriasis, coup de soleil, brûlure, bouffées de chaleur (ménopause).

▸ Squames (peau qui « pèle »)
C'est peut-être : suite coup de soleil, pityriasis.

▸ Stries sur la peau (fesses, jambes, ventre)
C'est peut-être : vergetures (souvent après prise de poids très rapide ou grossesse : la peau ne « suit » pas et craque) d'abord rouges, puis blanches.

VENTRE, DIGESTION

▸ Ballonnements (abdomen)
C'est peut-être : intestin irritable (colopathie fonctionnelle), intolérance alimentaire (le plus souvent au gluten – blé, semoule, pâtes, pain – ou au lactose – lait, produits laitiers), abus d'aliments qui fermentent, notamment riches en glucides (trop de pâtes, de pain, de pommes de terre…), d'aliments riches en air (boissons gazeuses, chewing-gums…), d'aliments indigestes (glaces), consommation d'aliments avec des « faux sucres » (notamment polyols). Si émission de gaz particulièrement malodorants, abus de protéines (œufs, viande…).

▸ Boule de chair juste à la sortie de l'anus
C'est peut-être : hémorroïdes.

▸ Constipation
C'est peut-être : manque d'hydratation, manque de fibres alimentaires (végétaux), manque d'activité physique, hypothyroïdie, stress (éventuellement lié à un voyage).

▸ Démangeaisons ou gênes anales
C'est peut-être : parasites intestinaux (oxyures), eczéma, mycose, hémorroïdes, psoriasis, allergie, herpès génital « étendu ».

▸ Diarrhée
C'est peut-être : stress, trac, gastro-entérite, turista (diarrhée du voyageur). Si chronique : côlon irritable, syndrome prémenstruel, fausse constipation, mycose digestive, intolérance au gluten (maladie cœliaque), hyperthyroïdie.

▸ Difficultés à avaler
C'est peut-être : angine, laryngite, stress, dépression, spasmophilie, angoisse, remontées acides de l'estomac.

▸ Digestion lente (lourdeurs, renvois…)
C'est peut-être : manque d'enzymes digestives (surtout chez le senior), insuffisance de mastication, abus alimentaires et mauvais choix d'aliments (trop gras, trop sucrés, trop épicés…), manque d'activité physique (marcher stimule les organes digestifs), tabagisme, alcoolisme, côlon irritable, remontées acides de l'estomac, vésicule biliaire paresseuse, gastrite, colite.

▸ Gaz (pets)
C'est peut-être : colite, flore intestinale en mauvais état.

▸ Hoquet fréquent
C'est peut-être : stress (pendant le repas), repas pris trop vite ou excessif dans un sens ou l'autre (trop chaud, trop gras…), alcoolisme, tabagisme.

▸ Impression d'avoir besoin d'aller à la selle, mais… pour rien
C'est peut-être : hémorroïdes.

▸ Mal au ventre (un petit peu ou beaucoup, dans tout le ventre, tout le temps)
C'est peut-être : colite, gastro-entérite, syndrome prémenstruel/règles.

▸ Mal à l'estomac
C'est peut-être : aigreurs digestives (remontées acides), gastrite, abus alimentaire, tabagisme (surtout à jeun).

▸ Mal à l'intestin (ou en tout cas plus bas que l'estomac) et/ou qui semble « faire le tour » (flancs)
C'est peut-être : colite, calcul urinaire.

▸ Mal entre l'intestin et la zone génitale (donc encore plus bas que précédemment)
C'est peut-être : cystite, infection gynécologique.

▸ Rots

C'est peut-être : aérophagie (avaler de l'air pendant que l'on mange), remontées acides de l'estomac.

▸ Selles pâles

C'est peut-être : trouble hépatique.

▸ Vomissements

C'est peut-être : grossesse, mal des transports, gros stress/peur, abus alimentaire/d'alcool/de tabac/de drogue, intoxication alimentaire, médicament qui « ne passe pas », gastro-entérite, migraine, calcul ou infection urinaire, calcul biliaire, infection ORL.

SYSTÈME GÉNITAL ET URINAIRE

▸ Absence de règles (femme habituellement réglée)
C'est peut-être : grossesse, préménopause/ménopause, anorexie, dépression, choc nerveux.

▸ Baisse de désir, de libido (et conséquences : pas d'érection pour l'homme, pas de lubrification pour la femme)
C'est peut-être : **chez le sujet jeune**, fatigue, stress, convalescence, déprime voire dépression, sentiment d'insécurité, problèmes avec le partenaire, mauvaise hygiène de vie, manque de sommeil… en somme, nombreuses causes… non sexuelles ! **Chez le sujet plus âgé**, vieillissement, baisse des sécrétions hormonales, sécheresse vaginale (ménopause), diabète, problème cardiaque, prise de certains médicaments (notamment à visée cardiaque).

▸ Brûlure lorsqu'on urine
C'est peut-être : cystite.

▸ Démangeaisons génitales (fille/femme)
C'est peut-être : mycose, « fausse mycose » (utilisation de savon trop violent, inadapté au pH local), allergie, signes avant-coureurs d'une crise d'herpès, sécheresse vaginale (souvent liée à la ménopause, mais pas toujours).

▸ Démangeaisons génitales (homme)
C'est peut-être : mycose (balanite).

▸ Douleurs génitales
C'est peut-être : mycose, herpès, eczéma, lichen.

▸ Envie fréquente d'uriner
C'est peut-être : cystite, diabète.

▸ Gros ventre avant/pendant les règles
C'est peut-être : syndrome prémenstruel/menstruel.

▸ Infertilité (si absence de raison médicale)
C'est peut-être : surpoids ou au contraire maigreur, tabagisme, alcoolisme, exposition aux polluants, manque de certains micronutriments (antioxydants, oméga 3…), stress.

▸ Mal au bas-ventre (femme)
C'est peut-être : troubles menstruels et prémenstruels, colite, cystite, calcul rénal.

▸ Mal au bas-ventre (homme)
C'est peut-être : colite, cystite, calcul rénal.

▸ Mal au bas du dos
C'est peut-être : calcul rénal.

▸ Rapports sexuels douloureux (femme)
C'est peut-être : baisse de désir, herpès, infection génitale, sécheresse vaginale, infection urinaire, colite.

▸ Sécheresse vaginale
C'est peut-être : ménopause, déséquilibre hormonal (allaitement…), stress et fatigue, manque de désir tout simplement, peur ou non confiance envers le partenaire, technique insuffisante du partenaire (manque de préliminaires…), infection vaginale (s'accompagne alors d'autres signes), problème d'ovaire, grossesse (1er trimestre), certains médicaments (antihistaminiques, pilules, antidépresseurs, antiacnéiques, chimiothérapie et autres vasoconstricteurs), abus d'alcool et de tabac.

▸ Urines foncées
C'est peut-être : déshydratation, trouble hépatique. Si un peu de sang en fin de miction : cystite, calcul urinaire, parasites.

▸ Urines malodorantes
C'est peut-être : consommation de certains aliments (type asperges), infection urinaire.

APPAREIL LOCOMOTEUR (OS, MUSCLES)

▸ Articulations qui « craquent »
C'est peut-être : bulles d'air qui s'échappent de l'articulation, ce n'est rien !

▸ Cou gonflé
C'est peut-être : angine ou autre infection (ganglions gonflés).

▸ Contractions musculaires involontaires
C'est peut-être : spasmophilie/tétanie.

▸ Crampe
C'est peut-être : hydratation insuffisante, activité physique dans le froid, mauvaise circulation, diabète, déséquilibre en minéraux, spasmophilie. Si crampe à la marche, artérite.

▸ Doigts (et orteils) souvent « gelés »
C'est peut-être : maladie de Raynaud, circulation coupée à cause d'une contrainte mécanique (chaussettes trop serrées, port d'un sac en plastique qui « cisaille » les doigts…), vêtements inadaptés au froid.

▸ Douleur articulaire
C'est peut-être : rhumatisme, crise de goutte (si gros orteil).

▸ Douleur « diffuse » (mais on arrive généralement à trouver un point précis de départ)
C'est peut-être : tendinite, fibromyalgie.

▸ Douleur « diffuse » (sans point précis de départ)
C'est peut-être : syndrome de fatigue chronique, fatigue par abus d'exercice, dépression.

▸ Douleur musculaire
C'est peut-être : courbature, crampe, claquage, excès de travail musculaire (sport, marche, déménagement), torticolis, sciatique, fièvre (grippe…).

▸ Faiblesse musculaire
C'est peut-être : grippe, vieillissement (sarcopénie = fonte musculaire), manque d'activité physique, suites d'une immobilisation prolongée.

▸ Fourmillements des extrémités
C'est peut-être : spasmophilie/tétanie, mauvaise circulation, syndrome du canal carpien, migraine, sciatique, névralgie (premiers signes).

▸ Gonflement d'une articulation avec douleur
C'est peut-être : cheville « tordue », luxation, entorse, arthrite, crise de goutte (si gros orteil).

▸ Jambes lourdes
C'est peut-être : mauvaise circulation.

▸ Mal au cou
C'est peut-être : torticolis, stress (contraction), névralgie du cou, arthrose (du rachis cervical chez le senior), mauvaise position statique pendant longtemps (long trajet en avion, voiture…), mauvais couchage (matelas trop dur/trop mou, oreiller trop gros/trop plat…).

▸ Mal au coude
C'est peut-être : tendinite (à cause d'un mini-geste répété, comme taper sur un clavier ou manipuler une souris d'ordinateur toute la journée), rhumatisme aigu, maladie de Lyme arthrose.

▸ Mal au dos (ensemble du dos)
C'est peut-être : manque d'activité physique + stress, mauvaise position dans le lit/literie/oreiller à revoir, chaussures inadaptées/affaissées, position statique dans la journée (par exemple debout derrière un comptoir ou serveur), ostéoporose.

Mal au dos (en bas)
C'est peut-être : lumbago, sciatique, arthrose ou tassement vertébral avec ostéoporose (si personne âgée), mauvaise position, « mauvaises » chaussures.

Mal à l'épaule
C'est peut-être : tendinite, arthrose.

Mal au genou
C'est peut-être : arthrose, tendinite, crise de goutte.

Mal au gros orteil
C'est peut-être : crise de goutte.

Mal aux bras/aux jambes
C'est peut-être : ostéoporose.

Mal aux jambes
C'est peut-être : crise de croissance (enfant, ado), sciatique, abus de travail musculaire (longues marches…), arthrose, tendinite, troubles circulatoires (surtout si jambes lourdes, femmes, en été), phlébite.

Mal à la hanche
C'est peut-être : arthrite, arthrose (senior).

Mal aux mains
C'est peut-être : arthrose, syndrome du canal carpien, maladie de Raynaud, rhumatismes, tendinite.

Mal au poignet
C'est peut-être : arthrose, syndrome du canal carpien, tendinite.

Mal aux pieds
C'est peut-être : arthrose, ongle incarné, talon d'Achille inflammé, pieds plats, pieds trop creux, déformés.

Mains ou pieds déformés
C'est peut-être : arthrose.

Mal au pubis
C'est peut-être : excès de sport.

Marche en boitant
C'est peut-être : blessure au pied, ampoule, chaussures inadaptées/trop vieilles (affaissées), œil-de-perdrix, cor, durillon, arthrose, rhumatismes, ongle incarné.

Raideur articulaire
C'est peut-être : arthrose, polyarthrite rhumatoïde.

Raideur musculaire
C'est peut-être : sport ou activité physique (intense ou non) non suivie d'un étirement.

Nous espérons que cet extrait vous a plu !



Ma bible de l'automédication
Danièle Festy

J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**, **invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LEDUC.S EDITIONS