

MARIE BORREL DR PHILIPPE MASLO

MA BIBLE

DES SYMPTÔMES

ET DES MALADIES



**+ DE 100
MALADIES
EXPLIQUÉES,
LES MÉTHODES
LES PLUS EFFICACES
ET LES CONSEILS
D'URGENCE**

- Le premier guide complet de référence sur l'automédication familiale pour apprendre à décrypter vos symptômes et adopter les bons réflexes
- De Abcès à Zona, l'abécédaire des pathologies les plus courantes
- Des fiches clairement présentées pour choisir la thérapeutique qui vous convient : phytothérapie, aromathérapie, naturopathie...

L E D U C S
E D I T I O N S

Mal de tête, nausées, fièvre, transit perturbé... Ces signaux doivent amener à réagir pour résoudre le problème le plus rapidement possible. Mais comment l'identifier soi-même ? Comment faire la part entre le petit trouble passager et les signes qui peuvent cacher une maladie plus sérieuse nécessitant le recours au médecin ? Pour la première fois, un ouvrage complet, compréhensible par tous, se propose d'aider les lecteurs à se frayer un chemin, de manière à éviter de nombreuses erreurs.

Un livre indispensable pour tous ceux qui désirent prendre en main leur santé de manière efficace, en minimisant au maximum les risques d'erreur.

Dans cette bible :

- Angine, cystite, gastro-entérite, palpitations... **un abécédaire des différentes maladies** avec leurs principales manifestations, leur degré de gravité, les signes particuliers à repérer pour les identifier.
- Pour chaque trouble, **les propositions de thérapeutiques adaptées** : huiles essentielles, remèdes homéo, plantes...
- **45 fiches des différentes thérapeutiques**, détaillant leur domaine d'action, leurs points forts et leurs limites : soins par les plantes, thérapies énergétiques, techniques manuelles...
- Enfants, seniors, vacances... **10 trousseaux de base** proposant une sélection de médicaments (sans ordonnance), de plantes, d'huiles essentielles... avec leurs modalités d'utilisation pour venir à bout des principaux problèmes quotidiens.

*Le premier guide complet de référence
sur la santé et l'automédication familiale.*

Marie Borrel, journaliste indépendante, est l'auteur de nombreux ouvrages sur le bien-être et les médecines naturelles dont *Soulager l'arthrose sans médicament* (éditions Leduc.s).

Le **D^r Philippe Maslo** est médecin généraliste, ostéopathe et acupuncteur.

Ensemble, ils ont publié *Ma bible du corps humain* aux éditions Leduc.s.

ISBN 979-10-285-0450-2



9 791028 504502

23 euros
Prix TTC France

L E D U C S
E D I T I O N S

WWW.AGENCE-SUPERNOVA.COM
Photos : © Shutterstock
RAYON : SANTÉ

DES MÊMES AUTEURS, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Ma bible de la médecine chinoise, 2016.
Bien digérer (enfin !) sans médicaments, 2016.
Dormir (enfin !) sans médicaments, 2016.
Ma bible du corps humain, 2015.

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>

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

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Fotolia, Delétraz (p. 89, 109, 116, 130, 131, 142, 147, 180,
188, 196 (haut), 212, 224, 225, 232, 249, 252, 267, 271, 285, 313)

© 2017 Leduc.s Éditions
29 boulevard Raspail
75007 Paris – France
ISBN : 979-10-285-0450-2

MARIE BORREL

D^R PHILIPPE MASLO

MA **BIBLE** DES
SYMPTÔMES ET
DES **MALADIES**

L E D U C . S
E D I T I O N S

SOMMAIRE

Introduction 7

PREMIÈRE PARTIE

APPRENEZ À DÉCRYPTER VOS SYMPTÔMES 11

DEUXIÈME PARTIE

LES TROUBLES DE « A » À « Z » 39

TROISIÈME PARTIE

À LA DÉCOUVERTE DES THÉRAPIES 323

La médecine classique 327

La médecine par les plantes 345

Les médecines naturelles globales 357

Les thérapies manuelles 377

Les thérapies psychocorporelles 397

Les médecines venues d'ailleurs 419

Les thérapies énergétiques 425

QUATRIÈME PARTIE

DES TROUSSES-MAISON POUR FAIRE FACE AUX PETITS MAUX DU QUOTIDIEN 443

La trousse allopathique 447

La trousse homéo 453

La trousse phyto 459

La trousse aroma 467

La trousse 100 % naturelle 473

La trousse « spéciale enfants » 479

La trousse « ados/adultes » 481

La trousse « spéciale senior »	483
La trousse « vacances d'été ».....	485
La trousse « vacances d'hiver »	487
Pour aller plus loin... ..	489
Index	503
Table des matières	515

INTRODUCTION

Tout le monde sera d'accord sur cette affirmation : « la santé est un bien précieux ». C'est même le plus précieux d'entre tous, tout le reste n'ayant plus grand sens lorsqu'une maladie grave nous fait souffrir et nous prive de nos moyens.

Depuis la seconde moitié du siècle dernier, notre relation à la santé a beaucoup évolué. Autrefois, la connaissance en la matière appartenait aux seuls médecins formés par la faculté. Aujourd'hui, l'information abonde, mais elle n'est pas toujours fiable. Les réseaux sociaux, notamment, nous font plonger dans un maelström de données qui donne souvent le tournis. Les journaux de santé fournissent des informations plus sérieuses, mais souvent parcellaires. Et pourtant, un nombre sans cesse croissant de personnes ont envie de prendre leur santé en main.

Une évolution incessante

Cette évolution suit celle de la société, qui nous enjoint souvent au bien-être et au bonheur. Mais comment cultiver ce bien-être au quotidien lorsque l'on est malade ? Qu'il s'agisse de petits bobos ou de pathologies plus sérieuses, les maladies sont source de mal-être. Certes, au fil des décennies, les conditions générales d'hygiène se sont considérablement améliorées, la malnutrition a reculé (mais pas la malbouffe !), la durée du travail a diminué... Les loisirs sont désormais à la portée du plus grand nombre. Cependant, pour profiter de ces évolutions favorables, il faut pouvoir, dans le même temps, devenir « responsable » face à sa propre santé.

Cela ne signifie pas, loin s'en faut, que le rôle du médecin ait perdu de son importance. Au contraire. Il reste dépositaire d'un savoir essentiel. Mais celui-ci trouve son efficacité maximale lorsque le patient met à la disposition du médecin, dans le cadre de la consultation, la perception « intime » qu'il a de son corps et de son équilibre psycho-émotionnel, ses propres sensations, son « savoir corporel »...

L'heure de la réconciliation

L'heure est à la réconciliation : entre les médecins et les patients, mais aussi entre les différentes approches thérapeutiques. Car l'évolution a aussi touché l'univers des thérapies que l'on dit « complémentaires » ou « alternatives ». Aujourd'hui, à côté des grandes médecines ancestrales (phytothérapie, homéopathie, naturopathie, médecine chinoise...), d'autres démarches se sont développées. Ces courants thérapeutiques sont souvent focalisés sur un type de problème particulier, comme les thérapies manuelles qui agissent sur la statique ostéo-articulaire, et font merveille pour soulager les douleurs d'origine posturale et les problèmes organiques qui leur sont parfois associés.

Certaines de ces démarches proposent des outils simples, que l'on peut utiliser soi-même sans passer par la case médecin. Ils sont très utiles, à condition de les utiliser à bon escient. Et pour cela, il faut savoir décrypter les symptômes les plus courants, de manière à percevoir clairement les limites de cette automédication.

Le mot est lâché ! L'automédication ne cesse de s'amplifier dans le monde occidental, comme en témoigne le nombre de médicaments vendus sans ordonnance qui garnissent aujourd'hui les rayonnages des pharmacies, à côté des plantes, des huiles essentielles, des compléments alimentaires... Cette profusion donne aussi le tournis. De quoi déboussolez ceux qui ont envie de se responsabiliser au quotidien, mais qui ont conscience de la complexité du corps humain et de ses désordres. Car notre corps est une merveilleuse machine, d'une efficacité à couper le souffle. À chaque seconde, dans les coulisses de notre organisme, se déroulent des milliers d'opérations extrêmement subtiles et coordonnées. Et ce, de jour comme de nuit, tout au long de notre vie.

La maladie signe toujours une rupture d'harmonie, plus ou moins importante, dans les rouages de ce mécanisme époustouflant. On comprend aisément que la tâche soit complexe lorsqu'il s'agit de déterminer l'origine de cette rupture afin de trouver les outils capables de la restaurer.

L'automédication aujourd'hui

De nombreuses études ont tenté d'évaluer l'évolution de l'automédication dans notre pays. Elles donnent toutes des résultats similaires. Citons par exemple une étude réalisée récemment par les Laboratoires Pierre Fabre. Elle révèle que les personnes interrogées font davantage confiance à leur médecin (59 %) qu'à Internet (20 %). Mais 80 % des Français ont utilisé l'automédication dans l'année écoulée, et plus d'un sur deux y a eu

recours au moins 3 fois. Le geste est donc devenu banal, ce que confirment les 97 % de personnes qui se disent à l'aise avec cette démarche consistant à court-circuiter le médecin pour se soigner elles-mêmes.

Les principaux domaines concernés : les douleurs courantes (maux de tête, douleurs articulaires...); les maladies d'hiver (toux, rhume...); mais aussi la fatigue, les troubles du sommeil, le stress, les allergies saisonnières... Toutes les tranches d'âge, toutes les catégories socioprofessionnelles sont concernées.

Le pharmacien se révèle être le premier interlocuteur en la matière. C'est à lui que l'on demande en priorité si tel produit est plus adapté et efficace que tel autre, qu'il s'agisse de médicaments vendus sans ordonnance, de plantes, de compléments alimentaires, d'huiles essentielles...

Les chiffres sont suffisamment importants pour que l'on ne puisse plus négliger, voire mépriser, ce désir largement partagé de prendre en charge sa santé au quotidien, en laissant au médecin le soin de traiter les maladies plus sérieuses.

Pour une automédication raisonnable et efficace

L'automédication constitue ainsi une lame de fond à laquelle il est impossible de résister. Mais elle n'a de sens que si elle est « raisonnable ». C'est à ce prix seulement qu'elle peut être efficace. Cela signifie qu'il faut en dessiner les contours et en dresser les limites avec précision. Vouloir soigner soi-même un trouble apparemment banal, mais susceptible de devenir rapidement sérieux, c'est prendre le risque de perdre de précieuses journées, voire semaines.

On n'abat pas un éléphant avec un lance-pierre, mais, à l'inverse, il est inutile de tirer au canon sur un simple moustique. L'image peut paraître osée, mais elle pose bien les fondations de l'édifice. Il convient d'adopter des outils adaptés à la gravité des troubles, et de recourir au médecin dès que cela risque de se révéler nécessaire.

Ce livre propose de vous accompagner dans cette démarche. Pour pratiquer l'automédication de manière raisonnable et efficace, il faut d'abord apprendre à interpréter les symptômes les plus courants. Puis il convient de faire connaissance avec les troubles qu'ils révèlent. Une fois cela posé, il est possible de choisir des outils adaptés. Avec toujours, dans un coin de la tête, l'idée qu'une consultation médicale peut être indispensable à tout moment.

C'est pourquoi nous vous proposons dans ce livre un parcours balisé. D'abord, un guide (voir à partir de la p. 11) qui vous aidera à décrypter les symptômes les plus courants, à les associer de manière à préciser le trouble dont vous souffrez : une bronchite n'est pas une pharyngite ; une colite n'est pas une gastro-entérite... Ce guide vous permettra aussi de ne pas confondre un banal mal de tête consécutif à une soirée trop arrosée, avec une céphalée révélatrice d'une hypertension artérielle.

Ensuite, nous vous présentons une sélection de troubles courants afin que vous compreniez mieux ce qui est en train de se dérouler dans votre corps, et que vous sachiez renoncer à l'automédication lorsque c'est nécessaire. Quelques « pistes thérapeutiques » vous aideront aussi à trouver une thérapeutique complémentaire adaptée (voir à partir de la p. 39).

Enfin, pour vous aider à choisir parmi les dizaines de thérapeutiques aujourd'hui disponibles, nous vous exposons les principales, avec leurs principes de base, leurs outils et les domaines dans lesquels elles ont montré leur efficacité (voir à partir de la p. 323).

En prime, à la fin du livre, vous trouverez quelques « trousse-maison » pour faire face aux petits troubles du quotidien (voir p. 443), et des adresses de sites sérieux où vous pourrez soit puiser une information complémentaire de qualité, soit chercher un thérapeute spécialisé près de chez vous (voir p. 489).

Nous espérons que ce parcours vous aidera à cheminer tranquillement, sans prendre de risques et avec un maximum d'efficacité, sur la route très empruntée de l'automédication !

Première partie

Apprenez à décrypter vos symptômes

Un trouble, petit ou grand, commence toujours à se manifester par des signes plus ou moins clairement perceptibles : les symptômes. Certains sont très courants, à commencer par la fièvre qui accompagne les infections microbiennes. Nous en connaissons tous d'autres : la nausée est un symptôme, comme la douleur, la fatigue...

Les médecins ont appris, tout au long de leurs nombreuses années d'études, à repérer ces signes, à les associer, à les croiser... afin d'établir leur diagnostic. Tous les thérapeutes bien formés (ostéopathes, naturopathes, acupuncteurs, chiropracteurs...) ont fait le même apprentissage dans leur domaine. Pour cela, ils interrogent d'abord leur patient dans le but de connaître ses perceptions. C'est une partie importante de l'examen clinique, qui intègre aussi des gestes comme la palpation (le thérapeute touche afin de percevoir certains signes sous ses doigts) ou l'auscultation (il écoute les bruits du corps, notamment du cœur).

Vous l'avez compris : ce que vous ressentez dans votre corps, mais aussi parfois dans votre tête (déprime, anxiété...), constitue un outil majeur pour les thérapeutes. Même aujourd'hui, alors que les outils d'investigation médicale se sont multipliés (bilans sanguins, examens radiologiques, analyses de biopsies tissulaires...), les réponses aux questions qui vous sont posées en consultation restent essentielles.

Et si vous tentiez d'apprendre à décrypter vous-même vos symptômes pour qu'ils vous guident sur le chemin d'une meilleure compréhension de ce dont vous souffrez ? Bien sûr, les quelques pistes que nous vous donnons ici ne remplacent en rien une visite chez un médecin ou un thérapeute spécialisé. Cependant, l'automédication en vogue aujourd'hui sera d'autant plus efficace que vous parvenez à « lire » les signes que vous envoie votre corps. Et vous saurez mieux en toucher du doigt les limites.

- *Essayez de vous observer attentivement* et notez les symptômes que vous constatez.
- *Puis essayez de trouver, dans les listes ci-dessous, ce qui vous semble s'approcher le plus de votre tableau.* Lorsque c'est possible, croisez les symptômes afin de vérifier.
- *Rendez-vous alors aux pages indiquées* afin de faire plus ample connaissance avec le trouble en question.
- *Consultez rapidement* lorsque c'est recommandé.
- *Sinon, suivez les conseils préconisés.* Si les symptômes s'amplifient, ou si vous n'obenez pas de résultat au bout de 2 à 7 jours (selon les cas), prenez rendez-vous chez un médecin ou un thérapeute qui pratique une technique adaptée à votre trouble.
- *Enfin, si vous ne vous reconnaissez dans aucune description,* demandez conseil à un médecin.

« J'AI DE LA FIÈVRE »

La fièvre est associée à des maux de gorge et des difficultés à avaler.

- ▶ Si la fièvre est très élevée, qu'elle est apparue brutalement et que vous avez des ganglions sous la mâchoire inférieure, il peut s'agir d'une *angine* (voir p. 61).
- ▶ Si les symptômes se sont installés plus lentement et que le mal à la gorge est plus localisé, c'est peut-être d'une *pharyngite* que vous souffrez (voir p. 257).
- ▶ Si la fièvre est légère et que le mal de gorge est associé à une altération de la voix, allez plutôt voir du côté de la *laryngite* (voir p. 216).

La fièvre touche un enfant. Il a du mal à respirer et sa respiration est sifflante. Il tousse un peu.

- ▶ Il risque fort d'être atteint de *bronchiolite*, surtout si les symptômes se sont installés progressivement (voir p. 84).

La fièvre, faible à modérée, est associée à une toux d'abord sèche, puis grasse. Vous ressentez peut-être une douleur brûlante dans la poitrine.

- ▶ C'est sans doute une *bronchite infectieuse* (voir p. 86).

La fièvre est associée à une toux sèche et une altération de la voix. Vous ressentez des douleurs dans la poitrine.

- ▶ Vous pouvez suspecter une *trachéite* (voir p. 299).

La fièvre, élevée, est apparue brutalement. Elle est associée à des courbatures, des frissons, des maux de tête, parfois une toux.

- ▶ C'est sans doute la *grippe* qui vous cloue au lit (voir p. 170).

La fièvre est associée à des douleurs parfois violentes dans l'oreille.

- ▶ Vous pouvez suspecter une *otite* (voir p. 247).

La fièvre est légère. Elle est associée à des douleurs violentes sur la face : sur le front, sous les orbites, de part et d'autre du nez. Si votre nez coule, il produit des sécrétions purulentes.

- ▶ Ces symptômes laissent entrevoir une *sinusite* (voir p. 280).

La fièvre est très légère. Votre nez coule, vous éternuez.

- ▶ C'est sans doute une *rhinite infectieuse*. Vérifiez tout de même (voir p. 272).

La fièvre est associée à des diarrhées et des douleurs abdominales.

Ces deux symptômes peuvent être révélateurs de deux troubles bien distincts.

- ▶ Si vous n'avez ni nausées ni vomissements, il s'agit peut-être d'une *colite infectieuse* (voir p. 107).
- ▶ Si vous avez, en plus, des nausées et parfois des vomissements, il s'agit plutôt d'une *gastro-entérite* (voir p. 161).

La fièvre est associée à des envies fréquentes d'uriner et des brûlures lors des mictions.

- ▶ Vous avez sans doute une *cystite*, mais la fièvre signale que l'infection risque de remonter vers les reins. Consultez immédiatement (voir p. 128).



« J'AI MAL À UNE ARTICULATION »

La douleur, permanente et durable, touche une ou plusieurs articulations. Elle apparaît souvent la nuit et se prolonge dans la journée, mais elle s'atténue légèrement avec le mouvement. L'articulation est enflée, rouge et chaude au toucher. La douleur ne fait pas suite à un choc.

- ▶ Il s'agit sans doute d'une poussée d'*arthrite* (voir p. 73).

La douleur touche une ou plusieurs articulations de manière permanente et durable. Mais celles-ci ne sont pas enflées ni rouges. Vous vous réveillez ankylosé, et les douleurs s'amplifient avec les mouvements. La douleur n'est pas consécutive à un choc.

- ▶ Il s'agit sans doute d'une *arthrose* (voir p. 77).

La douleur, très intense, touche le gros orteil (plus rarement le genou) qui est très enflé et rouge. Le moindre contact est insupportable.

- ▶ Il s'agit peut-être d'une crise de *goutte*. Consultez rapidement (voir p. 167).

La douleur fait suite à un traumatisme : choc, chute... L'articulation est enflée. La douleur apparaît au moindre mouvement, mais disparaît lorsque l'articulation est immobilisée.

- ▶ Vous avez sans doute une *entorse* (voir p. 146).

La douleur siège dans une seule articulation qui n'est pas enflée. La douleur s'intensifie avec le mouvement. Vous n'avez pas subi de traumatisme visible.

- ▶ Si c'est seulement la douleur qui vous empêche de faire fonctionner votre articulation, c'est peut-être une *tendinite* (voir p. 295).
- ▶ Si votre articulation a perdu de son amplitude, pensez plutôt à une *capsulite* (voir p. 295).



« J'AI MAL AUX MUSCLES »

Vos muscles se contractent involontairement, parfois de manière violente et douloureuse. Le muscle devient dur comme du bois. Mais la douleur ne dure pas.

- ▶ Vous avez probablement des *crampes* (voir p. 122).

Vous avez fait des efforts intenses dans les jours qui précèdent. Vous avez les muscles douloureux le matin au réveil, puis la douleur se calme avec le mouvement.

- ▶ Ce sont certainement des *courbatures* (voir p. 120).

Vos douleurs musculaires sont associées à une fièvre intense et des maux de tête, parfois une toux.

- ▶ Vous avez peut-être attrapé la *grippe*, surtout si vos symptômes sont apparus brutalement (voir p. 170).

Vous avez mal un peu partout, vos douleurs vont et viennent, s'intensifient puis refluent sans raison. Vous vous sentez très fatigué, tour à tour excité, déprimé, anxieux...

- ▶ Vous devriez consulter afin de faire établir un diagnostic précis, car vous souffrez peut-être de *fibromyalgie*. C'est une maladie qui doit être prise en charge par des thérapeutes sérieux (voir p. 154).

Votre cou est douloureux au moindre mouvement, au point que vous ne parvenez plus à tourner la tête.

- ▶ Vous avez sans doute un *torticolis* (voir p. 297).



« J'AI DES DOULEURS TRÈS INTENSES »

La douleur accompagne ou suit immédiatement une éruption cutanée qui s'est manifestée au même endroit. Elle est d'intensité variable, mais peut parfois se révéler violente.

- ▶ Vous avez sans doute un *zona* (voir p. 319).

Les douleurs intenses siègent sur la face : le front, les côtés du nez, le dessous des orbites. Si le nez coule, les écoulements sont purulents.

- ▶ C'est du côté de la *sinusite* que vous devez chercher (voir p. 280).

La douleur violente part de la région lombaire et descend derrière la cuisse. Elle s'amplifie au moindre mouvement.

- ▶ Vous souffrez sans doute d'une *sciatique* (voir p. 278).

La douleur peut siéger n'importe où : la face, les mâchoires, les membres... Elle suit un trajet nerveux et elle est extrêmement violente. Elle n'est associée à aucun autre symptôme.

- ▶ C'est peut-être une *névralgie*. Demandez confirmation à un médecin (voir p. 240).

La douleur, extrêmement intense, siège dans la région lombaire et irradie jusque dans la zone génitale. Vous vous sentez nauséeux.

- ▶ Vous avez sans doute déjà appelé un service d'urgence, car la douleur est insupportable. Si ce n'est pas le cas, faites-le sur-le-champ. Ce sont probablement des *calculs rénaux* (voir p. 99).

La douleur siège dans la poitrine, qui semble prise dans un étau.

- ▶ Appelez immédiatement le 15. Ce sont sans doute les premiers signes d'une *crise cardiaque*.



« J'AI MAL À LA TÊTE »

La douleur siège dans la tête : derrière les yeux, en barre sur le front, sur la nuque... Elle n'est accompagnée d'aucun autre symptôme.

- ▶ C'est une *céphalée*, voire une *migraine* si elle occupe une moitié du crâne (voir p. 226).

Le mal de tête est très fréquent dans les quelques jours qui précèdent les règles. Il cesse dès qu'elles sont arrivées.

- ▶ Vous êtes sujette au *syndrome prémenstruel* (voir p. 292).

Le mal de tête s'accompagne d'un dérèglement des cycles menstruels. Vous avez au moins 45 ans.

- ▶ C'est la *ménopause* qui s'annonce (voir p. 229).

Le mal de tête s'accompagne de nausées. Vous avez fait des excès la veille.

- ▶ Et si c'était une banale *indigestion* (voir p. 200) ?

Le mal de tête s'accompagne de nausées, mais aussi de diarrhée et de douleurs abdominales. Vous avez de la fièvre.

- ▶ Il s'agit sans doute d'une *gastro-entérite* (voir p. 161).

Au mal de tête s'ajoutent de la fièvre, des frissons, des douleurs musculaires, une toux...

- ▶ C'est sans doute une *grippe* (voir p. 170).

Les maux de tête sont récurrents. Ils ne sont pas très intenses, mais ils sont durables. Ils s'accompagnent de troubles de l'équilibre et/ou de la vision.

- ▶ Ce sont des signes annonciateurs d'une *hypertension artérielle*. Ce ne sont pas les seuls. Mieux vaut demander conseil à un médecin (voir p. 193).

Le mal de tête apparaît dès que vous vous déplacez : voiture, avion, bateau, train. Il s'accompagne de nausées et d'une sensation de malaise.

- ▶ Pas de chance, vous souffrez sans doute de *mal des transports* (voir p. 222).

Les maux de tête siègent sur la face : le front, sous les orbites, de part et d'autre du nez. Celui-ci, lorsqu'il coule, évacue des sécrétions épaisses et jaunâtres.

- ▶ C'est une *sinusite* qui enflamme vos sinus (voir p. 280).

« J'AI MAL AU DOS »

La douleur siège dans le bas du dos, en barre. Elle s'intensifie lorsque vous bougez et s'atténue lorsque vous restez dans une position confortable.

- ▶ Vous souffrez sans doute d'un *lumbago* (voir p. 219).

La douleur, qui part du bas du dos, se prolonge dans la cuisse et dans la jambe.

- ▶ Il s'agit probablement d'une *sciatique* (voir p. 278).



« J'AI MAL AU VENTRE »

La douleur siège dans le bas-ventre. Elle accompagne les règles.

- ▶ Vous souffrez de *règles douloureuses* (voir p. 265).

La douleur siège dans le bas-ventre. Elle précède les règles.

- ▶ C'est le *syndrome prémenstruel* qui est en cause (voir p. 292).

La douleur envahit le bas de l'abdomen. Elle est associée à une diarrhée.

- ▶ Si vous avez de la fièvre, il s'agit probablement d'une *colite infectieuse* (voir p. 107).
- ▶ Si vous n'avez pas de fièvre, c'est sans doute une *colite non infectieuse* (voir p. 107).
- ▶ Si vous avez, en plus, des ballonnements et des nausées, voire des vomissements, vous avez sans doute une *gastro-entérite* (voir p. 161).

La douleur siège dans la région du foie. Elle irradie parfois jusque sous l'omoplate gauche.

- ▶ Les responsables sont peut-être des *calculs biliaires* (voir p. 96).

Le mal au ventre est associé à une difficulté à évacuer les selles, qui sont dures, sèches et rares.

- ▶ C'est la *constipation* qui est responsable de votre mal au ventre (voir p. 113).

La douleur, qui siège dans le bas-ventre, est brûlante et associée à des démangeaisons. Elle irradie du vagin vers la vulve.

- ▶ C'est une *vaginite infectieuse* qui provoque ces sensations désagréables (voir p. 309), ou une *mycose vaginale* (voir p. 235).

La région du foie est douloureuse au toucher. La douleur devient intense lorsqu'on appuie sous les côtes, sur la partie droite du buste.

- ▶ Que vous ressentiez d'autres symptômes ou non, consultez rapidement. Il s'agit peut-être d'une *hépatite*, qui peut dans certains cas se révéler grave à long terme (voir p. 177).

La douleur, brûlante, irradie de la vessie jusqu'au méat urinaire. Vous avez des envies d'uriner fréquentes mais peu productives.

- ▶ Si vous n'avez pas de fièvre (ou très peu), vous avez probablement une *cystite* (voir p. 128).
- ▶ Si, en plus, vous avez une fièvre élevée, l'*infection urinaire* menace de remonter vers les reins. Consultez rapidement.

« J'AI MAL AUX JAMBES »

Des sensations désagréables vous réveillent la nuit. Vous avez besoin de vous lever et de marcher pour les faire disparaître. Ce sont des fourmillements, des crampes, des sensations de brûlure...

- ▶ Vous êtes peut-être atteint du *syndrome des jambes sans repos* (voir p. 289).

Les jambes sont vaguement douloureuses. Des veines gonflées, dures au toucher, sont apparues.

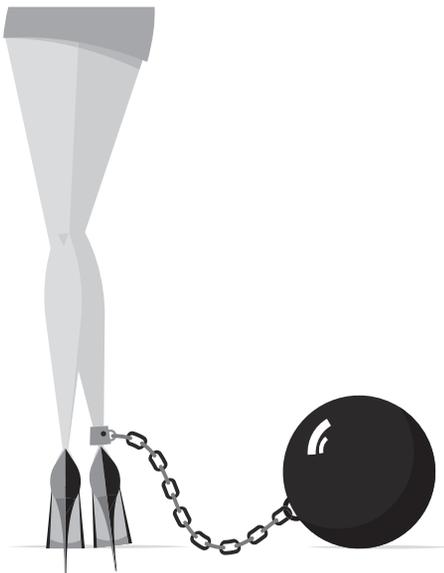
- ▶ Ce sont sans doute des *varices* qui vous font souffrir (voir p. 311).

Les jambes sont enflées, surtout lorsqu'il fait chaud ou après une longue station debout.

- ▶ Vous souffrez probablement de « *jambes lourdes* » (voir p. 210).

La douleur intense, qui irradie dans la jambe, suit un trajet nerveux. Elle part du dos et descend par la cuisse.

- ▶ Allez chercher du côté de la *sciatique* (voir p. 278).



« J'AI MAL DANS LA BOUCHE »

Les gencives sont rouges et gonflées. Elles saignent au moindre brossage.

- ▶ C'est une *gingivite* (voir p. 164).

Sur les muqueuses buccales sont apparues des petites ulcérations au centre jaunâtre entouré d'un halo rouge. Elles sont douloureuses au toucher.

- ▶ Ce sont probablement des *aphtes* (voir p. 68).

Des taches blanchâtres constellent dans la bouche. Elles provoquent une sensation de brûlure. C'est souvent un nourrisson qui est affecté.

- ▶ C'est une poussée de *muguet*, une mycose buccale (voir p. 233).

« J'AI DES BRÛLURES D'ESTOMAC »

La sensation de brûlure siège au niveau de l'estomac. La digestion est ralentie, parfois associée à des nausées et des ballonnements. Le fait de manger intensifie la douleur.

- ▶ C'est une *gastrite* qui vous perturbe (voir p. 93).

La brûlure dans l'estomac est très intense, douloureuse. Elle apparaît dans les 2 à 3 heures après le repas et le fait de manger la calme un peu.

- ▶ C'est peut-être un *ulcère gastrique* (voir p. 305).

La brûlure siège plus haut, dans l'œsophage. Elle s'accompagne de régurgitations acides.

- ▶ Ces sensations désagréables sont probablement dues à un *reflux gastro-œsophagien* (voir p. 262).



« J'AI DES NAUSÉES »

Les nausées sont violentes, allant parfois jusqu'aux vomissements. Elles s'accompagnent de diarrhée et de fièvre.

- ▶ Vous avez probablement une *gastro-entérite* (voir p. 161).

Les nausées, et parfois les vomissements, apparaissent après des excès de table.

- ▶ C'est une simple *indigestion* (voir p. 200).

Les nausées sont associées à une sensation de brûlure dans l'estomac.

- ▶ Il s'agit peut-être d'une *gastrite* (voir p. 93).

Les nausées apparaissent dès que vous empruntez un moyen de transport : train, bateau, voiture, avion.

- ▶ Vous êtes sujet au *mal des transports* (voir p. 222).



Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Ma bible des symptômes et des maladies

D^r Philippe Maslo et Marie Borrel



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 !

L E D U C . S
É D I T I O N S