

<b>Pathologies</b> .....	7
Je dois faire une prise de sang. Quelles précautions prendre pour ne pas fausser le résultat ? .....	8
Comment savoir si ma mère souffre de la maladie d'Alzheimer ? .....	10
Peut-on reconnaître les premiers signes d'un infarctus ? .....	12
Y a-t-il des risques à vivre avec des animaux de compagnie ? .....	14
Comment repérer un grain de beauté qui se cancérisse ? .....	16
Comment lutter contre la fatigue ? .....	18
Comment réagir en cas de pertes vaginales ? .....	20
Comment éviter les cystites récidivantes ? .....	21
Que faire pour combattre efficacement le tartre ? .....	23
Comment éviter et traiter le coup de chaleur ? .....	25
Les méningites ont-elles toutes la même gravité ? .....	26
Comment réagir face à une perte de connaissance ? .....	28
Depuis quelques semaines, j'ai fréquemment des vertiges. Est-ce grave ? .....	30
Qu'est-ce qu'une verrue plantaire ? .....	32
J'ai des crises de goutte fréquentes. A quoi est-ce dû ? .....	34
Ma mère a une phlébite profonde. De quoi s'agit-il et quelles précautions prendre ? .....	36
J'ai la bouche sèche en permanence. Est-ce grave ? .....	38
À quel âge doit-on pratiquer une mammographie ? .....	40
Mon enfant a souvent mal à la tête, peut-il souffrir d'une migraine à son âge ? .....	41
Comment reconnaître une otite ? .....	43
Comment réagir face à une urticaire ? .....	44
<b>Traitements</b> .....	47
Comment traiter le rhume des foins ? .....	48
Comment évaluer la douleur chez mon enfant ? .....	49
Puis-je obtenir une contraception d'urgence sans ordonnance ? .....	51
Quels laxatifs conseiller face à une constipation ? .....	52
Que faire en cas d'œil rouge ? .....	54
J'ai mal au dos... Que pouvez-vous me conseiller ? .....	56
Je n'ai plus de voix ce matin... Que puis-je prendre ? .....	59

J'ai des colites... Existe-t-il un moyen pour les prévenir ? .....	61
Mon médecin m'a prescrit un contraceptif oral...	
Comment ça marche ? .....	63
Quelles précautions recommander lors de la délivrance de corticoïdes ? .....	65
Mon médecin m'a prescrit un anti-H2. De quoi s'agit-il ? .....	68
Mon médecin m'a prescrit un diurétique pour faire baisser la tension. Pouvez-vous m'expliquer pourquoi ? .....	70
Mon médecin m'a prescrit un traitement antidiabétique...	
Je n'avais pourtant aucun symptôme... .....	71
Je souhaite arrêter de fumer... Que me conseillez-vous ? .....	74
J'ai un herpès au coin de la lèvre qui me brûle...	
Quel médicament peut me soulager ? .....	77
Les antidépresseurs entraînent-ils des effets secondaires ? .....	79
Quelles sont les vaccinations recommandées ? .....	81
Dois-je me faire vacciner contre la grippe ? .....	83
Je pars à l'étranger, quels vaccins dois-je effectuer ? .....	84
Je perds mes cheveux, existe-t-il des médicaments contre la calvitie ? ....	86
J'ai une contracture... Je dois porter une genouillère... .....	88
Quelles précautions respecter lors de l'utilisation des patchs ? .....	90
Comment choisir et favoriser le port d'une contention veineuse ? .....	91
Quelles précautions recommander lors d'une contraception locale ? ....	93
Je ne sais pas comment utiliser cet aérosol .....	95
Quels conseils donner à la porteuse d'un dispositif intra-utérin ? .....	97
Comment soulager les maux de gorge ? .....	99
<b>Les futures mamans</b> .....	103
Quels sont les besoins nutritionnels de la femme enceinte ? .....	104
Je suis enceinte, quels médicaments puis-je prendre en automédication ? .....	105
Je suis enceinte et je pars en vacances, quelles précautions particulières dois-je prendre ? .....	107
Comment éviter les petits troubles liés à l'allaitement ? .....	108
Je suis enceinte, comment me protéger contre la listériose ? .....	110
Enceinte, comment éviter l'apparition de vergetures ? .....	112
Enceinte, comment soigner les hémorroïdes ? .....	113
<b>Les bébés</b> .....	117
Mon bébé a la diarrhée, que faire ? .....	118
Mon bébé a mal au ventre, peut-il s'agir d'une intolérance aux protéines du lait de vache ? .....	119
Mon bébé régurgite, que faire ? .....	121

Mon enfant dort mal, quelle attitude adopter ? .....	123
Quelle alimentation de 0 à 1 an ? .....	124
Mon enfant saigne spontanément du nez, que faire ? .....	126
Mon bébé a une bronchiolite, la kinésithérapie respiratoire est-elle incontournable ? .....	128
Mon bébé a de la fièvre, que faire ? .....	129
Comment soigner un érythème fessier ? .....	131
Qu'est-ce que la mort subite du nourrisson, comment la prévenir ? .....	133
Mon bébé est enrhumé, comment le traiter ? .....	134
Comment faire face aux poussées dentaires ? .....	136
<b>Dermocosmétique</b> .....	139
Les gels et crèmes pour jambes lourdes sont-ils efficaces ? .....	140
J'ai de la cellulite... Comment l'atténuer ? .....	141
J'ai peur d'avoir des vergetures. Que puis-je faire ? .....	144
Comment appliquer une crème dépilatoire ? .....	145
Je voudrais une crème solaire... Que me conseillez-vous ? .....	147
De petites ridules sont apparues sur mon visage. Que faire ? .....	149
J'ai les cheveux secs... Que me proposez-vous ? .....	150
Est-ce utile de faire régulièrement un gommage ? .....	152
J'ai des pellicules... Que faire ? .....	154
On m'a conseillé une crème à base d'acides de fruits. Quel est son intérêt ? .....	155
À quoi servent les anti-radicaux libres ? .....	157
J'ai la peau sèche... Que puis-je appliquer ? .....	159
J'ai des boutons... Que faire ? .....	161
Qu'est-ce que la couperose ? .....	163
J'ai des plaques rouges sur le cuir chevelu... On m'a dit qu'il s'agissait sûrement d'une dermatite séborrhéique, que faire ? .....	164
Avec mon traitement contre l'acné, dois-je éviter le soleil ? .....	166
Mon enfant a de l'eczéma... Quelles sont les mesures à prendre afin d'éviter toute aggravation ? .....	167
<b>Diététique</b> .....	171
Peut-on boire l'eau du robinet en toute sécurité ? .....	172
Quelles mesures d'hygiène et de diététique doivent respecter les diabétiques ? .....	173
Je souffre de constipation, que dois-je manger pour accélérer le transit ? .....	175
Mon fils a 15 ans... Quels conseils lui donner pour qu'il mange de manière plus équilibrée ? .....	176
J'ai du cholestérol, que dois-je faire en dehors du traitement ? .....	178

Ma mère approche de la cinquantaine... Elle consomme peu de calcium, j'ai peur qu'elle ait de l'ostéoporose .....	179
Ma fille est beaucoup trop maigre. Comment peut-elle prendre du poids ? .....	181
Qu'est-ce qu'un substitut de repas ? .....	183
J'ai tendance à manger trop de viande... Comment bien répartir l'alimentation au cours d'une journée ? .....	184
<b>Homéopathie - Phytothérapie</b> .....	187
Rappel des règles de prise d'un traitement homéopathique .....	188
Comment résoudre les digestions difficiles : les lenteurs digestives .....	188
Comment résoudre les digestions difficiles : les ballonnements .....	189
Comment résoudre les digestions difficiles : les brûlures de l'œsophage et de l'estomac .....	190
Comment traiter un état grippal par l'homéopathie ? .....	191
Quels sont les remèdes homéopathiques contre le rhume des foies ? ...	192
Quels sont les remèdes homéopathiques pour traiter les rhinopharyngites ? .....	193
Quels sont les traitements homéopathiques en dermatologie ? .....	195
Que propose l'homéopathie contre les verrues ? .....	197
Quels traitements homéopathiques administrer en cas de troubles du sommeil chez l'enfant ? .....	198
Comment vaincre le mal des transports par l'homéopathie ? .....	199
Comment traiter un traumatisme par l'homéopathie ? .....	201
Quels sont les remèdes homéopathiques pour la femme enceinte ? .....	203
Quelles sont les plantes utilisées dans les pathologies digestives ? .....	204
Comment traiter la fatigue par la phytothérapie ? .....	206
Quelles plantes choisir pour bien dormir ? .....	207
Quelles plantes faut-il choisir pour maigrir ? .....	209
<b>Index</b> .....	211