

Pathologies	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
Traitements	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
Les futures mamans	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
Les bébés	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

Dermocosmétique	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

Diététique	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
Homéopathie - Phytothérapie	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
Index	211