

Didier Galibert

Abécédaire de la santé familiale

650 questions-réponses

Tout ce que vous voulez savoir sur votre santé
sans oser le demander à votre médecin

Acné, Allergies, Alzheimer, Anorexie, Ballonnements,
BPCO, Bronchiolite, Cancer, Caries, Dépression,
Diabète, Entorse, Fatigue, Fièvre, Fractures, Grippe,
Grossesse, Hépatites, Hypertension, Incontinence,
Jambes lourdes, Longévité, Malaises, Mémoire,
Migraine, Minceur, Mycoses, Obésité, Oméga-3,
Ostéoporose, Pneumonie, Poux, Probiotiques, Psoriasis,
Rhumatismes, Ronflements, Rosacée, Sommeil, Stress,
Tabac, Thyroïde, Tonus, Vaccin, Vision, Yoga, Zona

Dangles
ÉDITIONS 

Avant-propos

Les maux de tous les jours avec les mots de tout le monde !

Une consultation chez un médecin dure environ 10 à 15 minutes et il vous arrive parfois de le quitter en ayant le sentiment d'avoir oublié de lui avoir posé une question essentielle pour vous.

Quand vous vous rendez chez votre pharmacien, vous pouvez avoir envie de lui parler de problèmes confidentiels, qui vous préoccupent particulièrement, comme par exemple les troubles de l'érection ou la ménopause, et de ne pas oser les évoquer devant lui à cause d'autres clients qui se trouvent alors dans l'officine à ce moment-là.

C'est pourquoi il m'est venu l'idée de créer cet *Abécédaire de la santé familiale* et du bien-être afin de vous apporter une meilleure connaissance de votre corps ainsi que des différentes pathologies qui s'y rattachent.

De plus, la santé est souvent abordée par les professionnels dans un langage qui n'est pas compréhensible de la part du grand public.

Lorsque j'étais enfant, et que mes parents m'amenaient au cirque, j'ai toujours adoré les clowns, et notamment le clown blanc, appelé l'Auguste, qui expliquait, en prenant pour complice le public, ce que son comparse n'avait toujours pas compris.

C'est de cette façon que j'ai envisagé de créer cet *Abécédaire de la santé familiale*, afin de vous parler des maux de tous les jours avec les mots de tout le monde.

Tel le clown blanc, j'apporterai des réponses claires et précises à des questions parfois naïves qui reflètent aussi tout ce que vous n'auriez pas osé demander à un professionnel de santé.

En refermant ce livre, vous pourrez alors vous rendre chez votre médecin ou chez votre pharmacien avec une approche éclairée qui vous permettra d'engager le dialogue en toute sérénité tout en leur posant d'autres questions.

Didier Galibert

Avertissement

Les informations concernant les maladies et leur prise en charge mentionnées dans le présent ouvrage sont des informations générales. Elles ne constituent en aucun cas des diagnostics ou des prescriptions personnelles. Seule une relation clinique préalable avec un médecin permettra d'établir un diagnostic individuel et une conduite à tenir.

Abécédaire

L'accident vasculaire cérébral

À quoi sont dus les AVC ?

Les AVC sont dus à des lésions cérébrales provoquées, dans 80 % des cas, par un caillot qui bouche brusquement une artère cérébrale et qui détruit ainsi, par asphyxie, des cellules nerveuses ou neurones dans la partie touchée.

Quels sont les signes d'alerte ?

Les troubles moteurs les plus fréquents sont une faiblesse ou une paralysie d'un côté du corps opposé à la lésion cérébrale (visage, bras, jambe). C'est ce qu'on appelle une hémiplégie.

Y a-t-il d'autres symptômes ?

Effectivement, on peut remarquer des troubles tels que la diminution de la vision ou sa perte soudaine, souvent d'un seul œil, mais aussi des troubles du langage tels que la difficulté à s'exprimer ou à comprendre les autres, voire même la perte de parole. On peut citer aussi des vertiges, une perte d'équilibre ou de la coordination des mouvements ainsi qu'un mal de tête inhabituel et violent.

Que faut-il faire dans ce cas ?

Il faut réagir très vite : faites immédiatement le 15 (Samu) ou le 112 (urgences médicales en Europe). Inutile de chercher à joindre votre médecin traitant, ce serait une perte de temps : chaque minute compte.

Quelle différence entre un AIT et un AVC ?

Quand les symptômes disparaissent totalement, en général aussi brutalement qu'ils sont apparus, c'est un AIT, c'est-à-dire un **accident ischémique transitoire**. Quand ils ne régressent pas et se pérennisent, c'est un **accident vasculaire cérébral** ou AVC. N'attendez surtout pas de voir ce qu'il en est car, dans les deux cas, c'est une urgence.

L'AIT est-il le signe annonciateur d'un AVC ?

On peut dire que 30 % des AVC sont précédés d'un AIT, dans les semaines, les jours ou les heures avant l'accident vasculaire cérébral, et auraient donc pu être prévenus par un traitement adapté si cet événement annonciateur avait été pris au sérieux.

Quels sont les principaux facteurs favorisant l'AVC ?

Plus que des causes directes, il faut parler de facteurs favorisant la survenue d'un AVC ou, plus exactement de facteurs accélérant ou aggravant le vieillissement des artères, lui-même responsable de l'accident vasculaire cérébral. Ce sont l'âge, l'hérédité, certaines maladies cardiaques, le tabac, le diabète, l'excès de cholestérol, le manque d'exercice physique et le surpoids, la consommation élevée d'alcool, ainsi que l'hypertension artérielle non traitée.

Quels traitements suivre ?

Tout dépend de la rapidité de la prise en charge thérapeutique. Selon les cas, on procède à la thrombolyse intraveineuse et si possible intra-artérielle pour détruire le caillot, ou à une intervention neuro-chirurgicale. Plus tôt est commencé le traitement, meilleurs sont les résultats.

L'acné

Qu'est-ce que l'acné ?

L'acné est une dermatose qui fleurit sur la peau des ados et qui est due au remue-ménage hormonal de cet âge. Elle peut apparaître sous la forme de comédons, de microkystes, de papules, de pustules et de nodules.

Pour être plus clair, qu'appelle-t-on « comédons » ?

Ce sont des points noirs, ou comédons ouverts, dont la couleur est due à l'oxydation terminale du sébum (un minuscule filet de graisse) qui les constitue.

Et les microkystes ?

Les microkystes sont des comédons fermés, visibles en blanc sous la peau. Mais des complications inflammatoires peuvent se produire : ce sont alors des papules, qui sont des soulèvements de la peau pleins de liquide, ou des pustules contenant du pus et des nodules qui sont de petites tumeurs grasses profondes.

L'acné touche-t-elle essentiellement les ados ?

On peut dire que l'acné tardive est en augmentation, car de plus en plus d'adultes en souffrent, principalement des femmes, dont 20 à 30 % entre 25 et 40 ans, voire davantage.

Comment doit-on traiter l'acné ?

Il faut tout d'abord éviter de décaper cette peau pourtant grasse, sous peine de voir le sébum proliférer par réaction. Vous pouvez donc utiliser un pain dermatologique matin et soir ou des produits

nettoyants adaptés. Ensuite, vous appliquez une pulvérisation d'eau minérale ou florale que vous laissez sécher.

Peut-on utiliser l'alcool ?

Surtout pas ! Évitez l'alcool, les abrasifs, et surtout oubliez l'épingle pour percer et le mouchoir pour presser.

Le traitement consiste-t-il à rééquilibrer et à purifier la peau ?

Exactement. Il faut assainir, apaiser et matifier la peau. Aujourd'hui, votre pharmacien peut veul proposer des formules qui combinent plusieurs de ces actions.

Lesquelles, par exemple ?

Une fois par semaine, pratiquez un gommage doux pour éviter l'enkystement et laissez la peau respirer. Deux fois par semaine, appliquez un masque purifiant pour absorber et réguler le sébum.

Existe-t-il des produits particulièrement efficaces ?

Sur le plan crème, lotion, maquillage, n'utilisez que des produits qui sont garantis non comédogènes, c'est-à-dire ceux qui ne favorisent pas les comédons. Appliquez le produit contre l'acné conseillé par votre pharmacien ou prescrit par votre dermatologue. Et veillez à une hygiène rigoureuse pour tous vos soins : mains soigneusement lavées, peau bien nette et sèche.

Les allergies

Qu'est-ce qu'une allergie ?

L'allergie est une réaction anormale, inadaptée et excessive du système immunitaire après un contact avec une substance étrangère à l'organisme, appelée allergène.

Quel en est le principe ?

Alors que l'organisme la tolère habituellement, il considère à tort cette substance comme un ennemi contre lequel il doit se défendre. Il réagit en mettant en branle des réponses immunitaires, destinées normalement à lutter contre des agressions réellement dangereuses.

Quels sont les principaux allergènes ?

Ce sont les acariens contenus dans la poussière des maisons, les blattes ou cafards qui se trouvent dans les vide-ordures et gaines de ventilation, les moisissures, les pollens, les poils et les plumes de certains animaux, il y a aussi les aliments, le latex... la liste est longue car il existe plusieurs centaines d'allergènes.

Quels symptômes provoquent-ils ?

Certains allergènes, comme les pollens, provoquent plutôt des rhinites et des conjonctivites. D'autres, comme les moisissures, les acariens et les phanères d'animaux, sont causes de rhinites et d'asthme, alors que les manifestations des allergies alimentaires peuvent être cutanées, digestives ou respiratoires.

Que faire aussitôt que l'on développe une allergie ?

Si vous développez une allergie, commencez par chercher le ou les allergènes responsables provenant soit de votre profession, soit de votre environnement. Dans tous les cas, parlez-en à votre médecin traitant. Il vous adressera à un allergologue, lequel procédera à un interrogatoire en règle et pratiquera des tests prévus à cet effet.

Et quels sont les traitements efficaces ?

Pour les crises, vous avez à votre disposition des antihistaminiques, des corticoïdes et des bronchodilatateurs d'action rapide. En traitement de fond, vous avez des corticostéroïdes à inhaler pour les allergies respiratoires et en crème pour l'eczéma, des collyres spéciaux pour la conjonctivite, des bronchodilatateurs de longue durée d'action pour l'asthme. Et puis, il ne faut pas oublier la désensibilisation.

Qu'est-ce que la désensibilisation ?

Quand l'allergène est unique, en particulier en cas d'allergie respiratoire, le spécialiste peut provoquer une désensibilisation par voie injectable, la technique la plus ancienne ou, plus souvent, par voie sublinguale. Il suffit de déposer quelques gouttes sous la langue.

Quels en sont les résultats ?

La désensibilisation permet de réduire ou même de supprimer les manifestations de l'allergie et ainsi de prendre moins de médicaments symptomatiques et de retrouver une vie normale.

La maladie d'Alzheimer

Quelles sont les causes de la maladie d'Alzheimer ?

Si elles restent encore floues, les progrès de la médecine ont modifié sa prise en charge. On connaît mieux son processus, des médicaments permettent de ralentir sa progression et la rééducation de prolonger l'autonomie des malades.

Quels sont ces médicaments ?

Ce sont des médicaments, prescrits au départ par un spécialiste, qui visent à diminuer les symptômes en augmentant la teneur du cerveau en acétylcholine, le neuromédiateur de la mémoire. Un autre de ces médicaments agit sur un autre neurotransmetteur (le glutamate) quand la maladie est plus avancée. Là encore, l'amélioration est limitée, mais de nouvelles molécules, plus efficaces, sont attendues.

Qu'en est-il des anxiolytiques ou antidépresseurs ?

Les autres médicaments prescrits (anxiolytiques, antidépresseurs, anti-épileptiques, bêtabloquants...) ne sont pas spécifiques de la maladie d'Alzheimer mais permettent de réduire l'anxiété, la dépression, l'agitation, les troubles du sommeil ou les hallucinations et ainsi d'améliorer la vie des malades.

La prise en charge s'arrête-t-elle là ?

Elle fait surtout appel à des techniques de stimulation (la conversation, le dessin, le chant, le jardinage...) et de rééducation de la mémoire, du langage, de l'activité motrice. Mais qu'il s'agisse des médicaments, de rééducation ou de stimulation, il faut commencer

de manière précoce et par conséquent reconnaître la maladie le plus tôt possible.

Comment établir le diagnostic ?

Au début, il n'est guère facile de faire le distinguo entre des oublis bénins et des troubles de la mémoire dus à cette maladie neurodégénérative. Par ailleurs, la maladie ne débute jamais de la même façon : dépression, difficultés pour remplir un chèque, pour téléphoner, etc.

Que faut-il faire si un proche commence à avoir ces troubles ?

Si vous notez chez un proche une baisse des performances intellectuelles, ou un changement de caractère ou de comportement associé à une perte d'initiative et d'autonomie, parlez-en à son médecin qui le dirigera sur une consultation mémoire. Des tests et éventuellement un bilan par imagerie cérébrale permettent le plus souvent de faire le diagnostic d'une maladie d'Alzheimer débutante ou de l'écarter.

Jusqu'où peut aller cette maladie ?

Le développement de la maladie d'Alzheimer entraîne la disparition progressive de la « mémoire qui sait », la mémoire cognitive, au profit de la « mémoire qui ressent », la mémoire émotionnelle. C'est pourquoi cette maladie amène les patients dans un monde nouveau où les repères dans le temps et l'espace sont différents.

La prévention de l'anorexie

Comment se rendre compte qu'un ado est anorexique ?

Il existe trois principaux signes qui doivent vous alerter : les restrictions alimentaires, l'amaigrissement et l'absence de règles pour la jeune fille.

Quelles sont ces restrictions alimentaires ?

L'adolescent (fille ou garçon) élimine féculents et graisses de son alimentation, il n'a jamais faim, se dit écoeuré, il se plaint de douleurs surtout au ventre, boit énormément de boissons chaudes ou froides sans calories, déserte souvent la table familiale. Il trie, coupe les aliments en petits morceaux, sélectionne, et mange très peu.

Jusqu'où peut aller l'amaigrissement ?

La perte de poids peut atteindre 20 à 30 % en quelques mois. L'anorexique se trouve toujours trop gros, globalement ou sur certaines parties du corps, et personne ne peut lui faire entendre raison.

L'absence de règles est-elle également un signe annonciateur ?

C'est un signe très parlant, mais attention, les règles artificielles persistent sous contraception œstroprogestative et peuvent rassurer à tort.

Il faut donc repérer avant tout ces trois signes annonciateurs ?

En tant que parents, si vous avez noté ces changements, n'espérez pas régler le problème seuls. Cherchez de l'aide auprès d'un pédopsychiatre ou d'un pédiatre.

Les médecins sont-ils bien préparés face à cette maladie ?

Les médecins sont souvent mal préparés pour repérer et prendre en charge les ados souffrant de ce trouble du comportement alimentaire. Pour les aider, la Haute Autorité de Santé vient de leur adresser par courrier des recommandations de bonnes pratiques.

Est-il nécessaire d'informer sur ces comportements à risque ?

Tout à fait, c'est pour cela que des fiches pratiques (toujours à l'initiative de la Haute Autorité de Santé) expliquent aux familles et aux patients ce que sont les troubles alimentaires, comment les repérer et ce qu'il faut faire pour prévenir le risque de complications et d'évolution vers une forme chronique.

Quelles en sont les principales complications ?

Cela peut entraîner des problèmes dentaires et digestifs graves, l'ostéoporose, des problèmes de fertilité, des lésions ou même un arrêt cardiaque, une insuffisance rénale, ainsi que la dépression et des pensées suicidaires. C'est pourquoi il est très important de repérer les signes d'alerte chez votre ado car, plus vite on consulte, plus on a de chances d'éviter que les troubles s'installent et que l'organisme en pâtisse. Contrairement à ce que l'on croit, l'anorexie peut se guérir !

Protégez vos artères

Qu'est-ce qui fait que nos artères vieillissent ?

Nos artères vieillissent au fil des années, tout comme notre organisme. Mais, si un ou plusieurs facteurs de risque cardiovasculaire s'ajoutent à l'âge, nos artères vont vieillir plus vite, s'encrasser et se boucher. Cela peut entraîner une angine de poitrine, un infarctus du myocarde, un accident vasculaire cérébral et des artérites des membres inférieurs. Plus vous avez de facteurs de risque, plus vos artères vieillissent prématurément.

Quels inconvénients amènent ces facteurs de risque ?

Ces facteurs de risque favorisent le dépôt progressif de graisses, de cellules mortes et de diverses substances sur la paroi des artères.

Que faut-il faire ?

La plaque d'athérome ne présente pas de danger tant que la réduction du calibre de l'artère ne ralentit pas trop la circulation sanguine. Mais si vous ne changez pas de mode de vie et ne suivez pas de traitement adapté, le sang finit par circuler difficilement.

C'est là que cela devient dangereux ?

En effet, la plaque d'athérome a aussi tendance à se fissurer, libérant dans le sang des débris cellulaires et des facteurs de coagulation. Les plaques sanguines s'agglutinent alors pour cicatriser la brèche et forment un caillot.

C'est ce que l'on appelle une « thrombose » ?

Tout à fait. Le caillot obstrue l'artère, interrompt la circulation à ce niveau ou bien se détache et, entraîné par le sang, il bloque la circulation un peu plus loin et c'est l'embolie.

Quelles mesures doit-on suivre ?

Plus tôt vous corrigerez un ou plusieurs facteurs de risque, plus vos artères auront de chances de retrouver leur état normal. Il faut donc surveiller votre taux de cholestérol ainsi que votre tension artérielle.

Comment surveille-t-on son taux de cholestérol ?

Le taux de mauvais cholestérol (LDL) ne devrait pas excéder 2 g par litre. Le taux de bon cholestérol (HDL) doit être supérieur à 0,5 g par litre. Le taux de triglycérides (qui sont les autres graisses présentes dans le sang) doit être inférieur à 1,5 g par litre.

Et qu'en est-il de la tension artérielle ?

Lorsque la pression est trop importante sur la paroi des artères, le cœur est plus sollicité qu'à l'ordinaire. On parle d'hypertension artérielle lorsque la pression systolique est supérieure à 140 mm de mercure et la pression diastolique à 90 mm. On dit plus volontiers 14/9. Pour en être certain, il faut cependant que le médecin mesure votre pression artérielle à plusieurs reprises. Vous pouvez mesurer vous-même votre pression à domicile à l'aide d'un appareil électronique.

L'arthrose

Combien de Français souffrent de rhumatismes ?

On peut dire aujourd'hui que près de 15 millions de Français sont touchés par les rhumatismes. Le plus courant étant l'arthrose.

Ostéoporose, tendinite, arthrite, arthrose, quelle différence ?

Pour être plus précis, l'atteinte de l'os est l'ostéoporose, celle des tendons est la tendinite, de la membrane synoviale, l'arthrite. Et l'arthrose, c'est la dégradation du cartilage.

Sous quelle forme se situe ce cartilage ?

Le cartilage est ce tissu vivant qui recouvre la surface des os au niveau des articulations. Dans cette sorte de gel, les cellules assurent le renouvellement régulier de ses constituants, y compris à un âge très avancé.

À quoi sert justement ce cartilage ?

Le cartilage permet aux os de s'articuler les uns sur les autres et il amortit les chocs. Il ne s'use pas, comme on a tendance à le croire, mais il peut se dégrader, perdre de son élasticité, se fissurer et provoquer ainsi des douleurs.

Quelles sont les articulations les plus touchées ?

Ce sont celles des doigts, de la base du pouce, de la hanche, du genou et de la colonne vertébrale, gênante surtout à l'étage cervical et à l'étage lombaire, mais aussi de l'épaule.

Index

A

Abcès 35, 70
Abdomen 24, 42, 61
Acarien 9
Accident ischémique transitoire 6
Accident vasculaire cérébral 6, 15, 105
Acétaldéhyde 32
Acétylcholine 11
Acide aminé 120, 140
Acide gras 69, 98, 107, 154
Acide hyaluronique 18
Acné 7, 8, 115, 116
Activité ovarienne 97
Activité physique 20, 30, 33, 91, 106, 139, 142, 163
Acuité auditive 21
Acupuncture 146, 166
Adénome 125, 126
Aérosol 28
Affection cutanée 115
Alcool 6, 23, 30, 32, 62, 70, 85, 88, 92, 110, 114, 135, 136, 144
Allergène 9, 10
Allergie 9, 10, 115, 119, 124
Allergologue 10
Alvéole pulmonaire 117
Alzheimer 11, 96
Amaigrissement 13, 40, 51, 151
Amblyopie 159
Amygdale 65, 66, 76
Analyse de sang 67
Anémie 30
Angine 65, 75, 76, 77
Angine de poitrine 15, 33, 34, 55
Angiogenèse 32
Anneau vaginal 42
Anorexie 13
Antalgique 18, 54, 77, 82, 100
Antiacide 24
Antiarthrosique 18
Antibactérien 36
Antibiotique 26, 28, 44, 63, 77, 118
Anticoagulant 104
Anticorps 45, 49, 78

Antidépresseur 11, 48, 86, 145, 166
Anti-épileptique 11
Antigène 126
Antihistaminique 10, 74, 133
Anti-inflammatoire 32
Antioxydant 32, 91, 115, 120
Antipyrétique 77
Antiseptique 63, 77, 133, 134
Antispasmodique 24
Antitussif 75
Anxiété 11, 55, 69, 99, 144, 164
Anxiolytique 11, 86
Apnée du sommeil 85, 135
Appareil respiratoire 75
Arrêt cardiaque 94
Artère 15, 34
Artère cérébrale 5
Artère coronaire 34
Artère pulmonaire 88
Artérite 15
Arthrite 17, 131, 132
Arthrose 17, 18, 131
Articulation 17, 18, 53, 131, 132
Aspirine 60, 100, 134
Asthénie 57
Asthme 9, 19, 39, 149
Astigmatisme. 160
Athérome 15, 107
Athérosclérose 105
Audition 21
Autotensiomètre 80, 149
Autotest 149, 150

B

Bactérie 28, 35, 63, 69, 73, 77, 113, 117, 118, 123
Bain de bouche 36, 114
Ballonnement 23, 30, 61, 82
Bandelette nasale 136
Bandelette urinaire 44
Barrière cutanée 122
Bêtabloquant 11
Bilan de santé 90
Bile 23, 62, 157
Biopsie 126

Biothérapie 128
Bisphosphonate 98
Blues de l'hiver 47
Bol alimentaire 23
Bouffée de chaleur 97
Bouton 115, 137
Bouton de fièvre 82
Bronches 19, 25, 26, 27, 75
Bronchiolite 27
Bronchodilatateur 10, 20, 26, 28
Broncho-pneumopathie chronique obstructive 25
Brûle-graisse 106
Brûlement d'estomac 61
Brûlure thoracique 66
Bulbe 37

C

Cage thoracique 132
Caillot 5, 6, 15, 34, 88, 104
Calcium 92, 98, 110, 129, 156
Calcul biliaire 62, 158
Cancer colorectal 29, 40, 150
Cancer cutané 115, 116
Cancer du foie 72
Cancer du sein 31, 32, 98
Cape cervicale 42
Capital cellulaire 89
Capital respiratoire 89
Carie 35, 63, 70
Cartilage 17, 131
Cataplasme 18
Cataracte 159, 161, 162
Cellulite 82
Cément 63, 113
Céphalée 134
Cérumen 22
Cerveau 80, 92, 107
Champignon 101
Cheveu 37, 128, 152
Cheville 18, 53, 54, 132
Chimiothérapie 64
Cholestérol 6, 16, 33, 52, 55, 107, 141, 149, 157
Chute de cheveux 37
Cigarette 32, 145, 146, 147, 148
Circulation sanguine 15, 16
Cirrhose du foie 62, 72
Coagulation 15, 104
Col du fémur 109
Colibacille 43

Collutoire 66, 77
Collyre 10
Côlon 39, 123
Colonne vertébrale 17, 109, 164
Colopathie 40
Coloscopie 29
Comédogènes 8, 116
Comédons 7, 8
Complément alimentaire 38, 108, 115, 154
Conduit auditif 22
Congestion nasale 73, 74, 135
Conjonctivite 9, 78
Constipation 30, 39, 133
Contamination 102, 121, 122
Contention 88
Contraception 13, 41, 42
Corde vocale 76
Coronaire 34
Coronaropathie 56
Corticoïde 10, 18, 26, 28, 116, 128
Cortisone 127
Coude 18, 42
Coup de soleil 59
Courbature 74, 77
Crampe 87, 156
Créatinine 129
Crème minceur 106
Crise de foie 24, 61
Cuivre 46, 58, 134, 154
Cœur 16, 34, 80, 87, 92, 141
Curcuma 32
Cystite 39, 43, 44, 149

D

Déchirure ligamentaire 53
Défense immunitaire 78, 89, 133, 154
Dégénérescence maculaire liée à l'âge 162
Déglutition 65
Démangeaison 115, 116, 121, 128, 133, 165
Densité minérale osseuse 98, 110
Dent 35, 36, 63
Dentine 35
Dépistage 29
Dépression 11, 12, 14, 139, 144
Dépression saisonnière 47
Dermatose 7
Dermocorticoïde 127, 128
Désensibilisation 10
Déshydratation 60
Détartrage 35, 113

Diabète 6, 39, 49, 50, 52, 64, 105, 114, 130, 141
 Dialyse 129
 Diaphragme 42
 Diarrhée 30, 39, 40, 143, 151
 Digestion 23, 62, 69
 Dopamine 111
 Douleur 17, 24, 33, 34, 40, 43, 54, 59, 65, 77, 82,
 117, 126, 157, 158, 165, 166
 Douleur abdominale 30, 39, 68
 Douleur au foie 61, 62
 Douleur dentaire 35
 Douleur lombaire 43
 Douleur rhumatismale 111
 Draineur 106
 Duodénum 23
 Dysfonctionnement érectile 55
 Dyspepsie 24

E

Échinacée 46
 Échographie 54, 68, 126
 Eczéma 10
 Électrocardiogramme 34
 Embolie 16
 Embolie pulmonaire 87
 Emphysème 26
 Endomètre 98
 Enkystement 8
 Enrouement 66
 Entorse 53
 Enzyme digestive 52
 Épaule 17, 132, 157
 Épilepsie 94
 Épistaxis 103
 Érection 3, 55
 Éruption cutanée 78
 Érythropoïétine 129
 Essoufflement 19
 Estomac 23, 143, 157
 Étage cervical 17
 Étage lombaire 17
 Éternement 27, 65, 73, 78, 133
 Éthylotest 150
 Examen d'audiométrie 22
 Examen gynécologique 84
 Examen urogénital 55
 Expectorant 76
 Expectoration 26, 118

F

Faiblesse musculaire 57
 Fatigue 30, 34, 38, 47, 51, 57, 61, 73, 74, 77, 78,
 111, 117, 134, 153, 155, 156
 Fatigue musculaire 53
 Fausse couche 68
 Ferment lactique 120, 123
 Fertilité 14
 Fibromyalgie 39
 Fièvre 27, 40, 43, 59, 60, 65, 66, 74, 77, 117, 134,
 158
 Fil dentaire 36
 Flatulence 24
 Flore de putréfaction 123, 124
 Flore intestinale 46, 123
 Flux salivaire 114
 Foie 61, 123
 Fonction auditive 21
 Fracture 54, 93, 98, 109, 132
 Fragilité osseuse 109
 Frisson 43, 59, 74, 117, 134
 Frottis cervicovaginal 98
 Fructane 124
 Fœtus 67
 Furoncle 51

G

Ganglion 66, 77, 117
 Gastro 61
 Gaz 24, 30, 69
 Gel 17, 127
 Gencive 35, 36, 63, 64, 113, 114
 Genou 17, 132
 Genouillère 18
 Germe 43
 Gingivite 36, 63
 Ginkgo biloba 96, 153
 ginseng 154
 Ginseng 46
 Glaire 28
 Glande 125, 151, 152
 Glaucome 159, 161
 Glinide 52
 Glitazone 52
 Globule blanc 46, 59
 Globule rouge 92, 129
 Glucides 107, 120, 123
 Glucose sanguin 49
 Glutamate 11

Glycémie 49, 51, 56
Gonflement 54, 68, 87
Gorge 77, 78, 135
Goutte 132
Graisses 13, 16, 23, 31, 144, 157, 158
Greffe 129, 130
Greffe gingivale 63
Grippe 73, 74, 81, 104, 118
Grossesse 58, 64, 67, 104, 150, 158
Gynécologue 67, 84

H

Haleine 66, 69, 70
Halitose 69
Hallucination 11
Hanche 17, 109, 132
Handicap fonctionnel 18
Hémiplégie 5
Hépatite 67, 72
Hérédité 6, 48, 90
Homéopathie 144, 146, 166
Hormone 38, 41, 49, 91, 97, 139, 151
Huile essentielle 81, 82, 86, 133
Hydratation 78, 108
Hygiène buccodentaire 63, 114
Hypercholestérolémie. 98
Hypermétropie 160
Hypersomnie 47
Hypertendu 33, 79, 80
Hypertension artérielle 6, 16, 33, 79, 80, 98, 104, 105, 130
Hypertension orthostatique 93
Hyperthyroïdie 151
Hypnose 146
Hypophyse 152

I

Ibuprofène 60
Immunité 73
Immunologie 45
Immunosuppresseur 128
Impétigo 51
Implant contraceptif 42
Impuissance 55
Incontinence 83
Incrétine 52
Indigestion 24, 82
Infarctus du myocarde 15, 33, 34, 98
Infection cutanée 51
infection ORL 69

Infection urinaire 43, 44, 51, 68
Infiltration 18
Inhalateur 145
Insomnie 48
Insomnie 85, 140, 151, 164
Insuffisance cardiaque 33, 34, 55
Insuffisance rénale 14, 125, 129, 130
Insuffisance respiratoire 25, 26, 106
Insuffisance veineuse 87
Insuline 32, 49, 51, 52
Insulinothérapie 52
Interféron 72
Intestin 24, 61, 62, 120, 124
Intestin grêle 39, 40, 123, 157
Intra-auriculaire 22
Irritation de la peau 106

J-K

Jambe lourde 82, 87
Jaunisse 61, 158
Kétoprofène 60

L

Langue 70, 136
Larmolement 133
Laryngite 65
Larynx 76, 148
Lavage nasal 78
Laxatif 61
Lente 121
Lésion cancéreuse 29
Lésion cérébrale 5
Leucémie 104
Ligament 53, 54, 63, 113
Lipides 107
Lombalgie 39
Longévité 89, 90, 91
Lourdeur 23
Lubrifiant 97, 103
Luminothérapie 48
Lymphocyte 45

M

Macula 161
Magnésium 46, 140, 154, 155
Main 8, 71, 101, 132
Maladie cardiaque 6, 28, 33
Maladie cardiovasculaire 33, 91, 98, 107
Maladie coronaire 33

Maladie cutanée 144, 165
 Maladie de la peau 115
 Maladie inflammatoire 131, 137
 Maladie neurodégénérative 12, 111
 Maladie osseuse 132
 Maladie parodontale 113
 Maladie pulmonaire 28
 Malaise 93
 Mal de dos 82, 131, 144
 Mal de gorge 65, 73, 75, 76, 77, 134
 Mammographie 31, 98
 Masse grasse 32, 89, 141, 149
 Masse musculaire 89, 92
 Masse osseuse 110
 Maux de l'hiver 73, 75, 77
 Maux de tête 65, 73, 74, 77, 78, 79, 117, 134, 160
 Maux de ventre 82, 143
 Médecine douce 86
 Mélanome 115
 Mélatonine 139
 Membrane synoviale 17
 Mémoire 11, 12, 95, 96, 120, 155
 Mémoire cognitive 12
 Mémoire émotionnelle 12
 Ménopause 3, 64, 97, 109, 150
 Météorisme 24
 Metformine 52
 Microbe 46
 Microkystes 7
 Micronutriment 91
 Microsclérose 88
 Miction 43, 83, 84
 Migraine 39, 99, 100
 Minéraux 91
 Moelle osseuse 129
 Mouche-bébé 74
 Mucolytique 28, 76
 Mucus 25, 75
 Muqueuses 25, 133, 134, 136
 Muscle bronchique 20
 Mycose 101
 Myopie 161

N

Nausée 62, 82, 157
 Néphron 130
 Nervosité 143, 151, 153, 154
 Neuromédiateur 11
 Neurones 5, 111, 154
 Neurotransmetteur 11

Nez 73, 74, 77, 133
 Nicotine 145, 146
 Nodules 7
 Nourrisson 27
 Nutriment 107

O

Obésité 32, 50, 105, 149
 Obstruction nasale 134
 Obstruction respiratoire 19
 Occlusion intestinale 30
 Œdème 61, 134
 Œstrogène 32, 41, 97
 Œstrogéstatif 13, 41, 42
 Oligoélément 46, 58, 140, 154, 155, 156
 Oligothérapie 133
 Oméga-3 91, 107, 108
 Oméga-6 108
 Ongle 101
 Onychomycose 101, 102
 Oreille 21, 22, 59
 ORL 21
 Os 17, 35, 63, 89, 109, 110, 113, 129
 Ostéodensitométrie 98, 110
 Ostéoporose 98, 109
 Otite 28, 59
 Ovulation 41, 150
 Oxygénothérapie 25

P

Palpitation 97
 Pancréas 49
 Pansement occlusif 18
 Papules 7
 Paracétamol 60, 74, 100, 134
 Parasite 67
 Parkinson 92, 112
 Parodontite 63, 113
 Parois veineuses 87
 Patch 128, 145
 Patch contraceptif 42
 Peau 7, 8, 106, 115, 152
 Pédiculose 121
 Pellicule 121
 Pesticide 112
 Pharyngite 65, 76, 78
 Pharynx 76, 136
 Phlébectomie 88
 Phlébite 88
 Phlébotonique 88

Photothérapie 48, 128
 Phytothérapie 24, 140
 Pilule 41, 42
 Pilule du lendemain 42
 Placenta 67, 68, 78
 Plaque dentaire 35, 36
 Plaques sanguines 15
 Pneumonie 117, 118
 Poignet 109
 Poitrine 117
 Pollen 9, 20, 119
 Pollution 20, 76
 Polyarthrite rhumatoïde 132
 Polype 29, 83
 Pommade nasale 74
 Pouls 93, 117
 Poumon 26
 Poux 121
 Presbytie 162
 Préservatif 41
 Pression artérielle 16
 Pression diastolique 16
 Pression systolique 16
 Prise de poids 52, 97, 105
 Prise de sang 52, 71, 129, 130
 Probiotique 24, 46, 91, 123
 Prostate 51, 83, 84, 125, 126
 Protection hygiénique 84
 Protéines 92, 107, 120, 123
 Prurit 121
 PSA 126
 Psoriasis 101, 115, 127, 128, 144
 Pulpe dentaire 35
 Pus 7, 117
 Pustule 7
 Pylore 23
 Pyrosis 24

R

Rachis 132
 Racine 63, 113
 Radicaux libres 58
 Radiographie 54, 118
 Rapport sexuel 44, 71
 Rectum 39
 Reflux gastro-œsophagien 61, 106
 Règles 13, 41, 97, 100
 Règles artificielles 13
 Reiki 164
 Rein 78, 80, 90, 129

Rénine 129
 Rétention d'eau 82
 Rétention urinaire 125, 133
 Rétinoïde 128
 Rétinol 106
 Rhinite 9, 78, 103
 Rhinopharyngite 75, 78
 Rhinorrhée 133
 Rhumatisme 82, 131
 Rhume 27, 73, 81, 133, 134
 Ribavirine 72
 Risque cardiovasculaire 15, 33, 56, 98, 105, 149
 Ronflement 135
 Rosacée 137
 Rougeole 104
 Rougeur 137, 138

S

Saignement de nez 103
 Sang 15, 16, 30, 32, 79, 87, 92, 104, 117
 Sclérothérapie 88
 Sébum 7
 Sécheresse vulvo-vaginale 97
 Sécrétion 111, 133, 151
 Sécrétion bronchique 76
 Sécrétion hormonale 152
 Sélénium 91, 96, 154
 Selles 29, 40, 71, 150
 Sels biliaires 62, 157
 Sérum physiologique 103
 Sevrage tabagique 145
 Sildenafil 56
 Sinus 74
 Sinusite 103
 Sirop antitussif 28
 Sommeil 47, 85, 86, 100, 106, 139, 156
 Somnifère 86, 135, 140
 Somnolence 23, 57, 75
 Sperme 125
 Spermicide 42
 Spondylarthrite 132
 Sport 20, 32, 59, 74, 85, 141
 Spray 20, 66, 74, 140
 Stérilet 41
 Sternum 33
 Streptocoque 77
 Stress 19, 38, 58, 69, 74, 90, 99, 100, 106, 139,
 141, 143, 144, 148, 154, 155, 156, 164
 Stress oxydatif 91
 Substitut nicotinique 145

Suc gastrique 123
 Sucs intestinaux 23
 Sucs pancréatiques 23
 Sulfamide 52
 Suppositoire 66
 Surcharge pondérale 33
 Surdit  22
 Surinfection 28
 Surinfection bact rienne 76
 Surpoids 6, 30, 50, 106
 Syncope 93, 94
 Système cardiovasculaire 89, 141
 Système immunitaire 9, 45, 46, 58, 73, 91, 117, 118, 124, 154, 165
 Système nerveux 57, 81

T

Tabac 6, 25, 55, 64, 65, 70, 98, 114, 118, 145, 147, 148, 162
 Tabagisme 25, 30, 135
 Tadalafil 56
 Tartre 35, 64, 114
 Tassements vertébraux 98
 Température rectale 59
 Tendinite 17
 Tendon 17, 131
 Tensiomètre 79
 Tension artérielle 16, 79, 141
 Tension nerveuse 58, 99
 Test   domicile 150
 Testostérone 38, 56
 Thérapie comportementale 86
 Thermocoagulation 88
 Thé vert 32
 Thyroide 151
 Tonus 135, 136, 153
 Toucher rectal 55, 84, 126
 Toux 19, 25, 26, 27, 74, 75, 78
 Toxine 77, 90, 123
 Toxine botulique 84
 Toxoplasmose 67
 Trac 144, 155
 Trachée 75, 151
 Traitement hormonal 97
 Transit 30, 39

Traumatisme 18, 132
 Triglycérides 16, 92
 Triptans 100
 Trouble mictionnel 55
 Troubles alimentaires 14
 Troubles digestifs 61, 69, 82
 Troubles du sommeil 11, 55, 139
 Troubles sexuels 61
 Troubles urinaires 97
 Tube digestif 24, 39
 Tympan 22

U

Urètre 43
 Urine 51, 67
 Urographie intraveineuse 126
 Urologue 84, 125

V

Vaccination 45, 62
 Vaccin grippal 45
 Vagin 43, 44
 Vaisseau sanguin 32, 134, 137
 Valvule 87
 Vard nafil 56
 Varice 87, 88
 Varicosit  87
 Vasoconstricteur 74, 134
 Ventre 13
 Vertèbre 109, 132
 Vertiges 5
 Vésicule biliaire 62, 157
 Vessie 43, 83, 90, 125
 Vieillessement 6, 51, 90, 91, 95, 131, 162
 VIH 67
 Virus 27, 45, 62, 67, 71, 72, 73, 78, 117, 118, 165
 Vitamine 46, 58, 92, 134, 153, 155
 Voie respiratoire 27, 46, 73, 75, 76, 78
 Volume expiratoire maximal 26

W-Y-Z

Watsu 163
 Yoga 163
 Zinc 46, 58, 91, 154
 Zona 165