

DANIÈLE FESTY

MES SECRETS DE

PHARMACIENNE



LE GUIDE INDISPENSABLE POUR **TOUTE LA FAMILLE**

- L'abcédaire pratique des symptômes les plus courants : poser le bon diagnostic pour tous les maux quotidiens
- D'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 et **l'avis de la pharmacienne**

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Mes petites recettes magiques aux huiles essentielles, avec Catherine Dupin, 2011.

Mes petites recettes magiques aux probiotiques et aux prébiotiques, 2010.

Mes meilleures tisanes aromatiques, 2010.

Tout vient du ventre (ou presque), 2010.

Nous avons tous besoin de probiotiques et de prébiotiques, 2009.

Les huiles essentielles, ça marche !, 2009.

Soigner ses enfants avec les huiles essentielles, 2009.

Mes recettes de cuisine aux huiles essentielles, 2009.

Les huiles essentielles à respirer, 2008.

Ma bible des huiles essentielles, 2008.

100 réflexes aromathérapie, 2008.

100 réflexes huiles essentielles au féminin, 2007.

100 massages aux huiles essentielles, 2007.

Guide de poche d'aromathérapie, avec Isabelle Pacchioni, 2007.

Mes 15 huiles essentielles, 2006.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater. Votre avis nous intéresse : dialoguez avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et plus encore sur Internet à :

<http://blog.editionsleduc.com>

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Pierric Paulian, Corine Delétraz (p. 74 et 178) et Fotolia

Illustrations de couverture (de haut en bas et de gauche à droite) : Ursula Alter ;
Cristina Pedrazzini/SPL ; Ryan McVay ; Fancy Neer

© 2011 LEDUC.S Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 978-2-84899-495-6

DANIÈLE FESTY

MES SECRETS
DE
PHARMACIENNE

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

Chers lecteurs,

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...

Nous savons que de nouvelles directives sont attendues (ou même déjà parues, selon la date où vous aurez ce livre en main) concernant ces préparations réalisées à l'officine, qu'elles soient phytothérapeutiques (plantes), aromatiques (huiles essentielles) ou nutrithérapeutiques (vitamines, minéraux, acides gras...). Vos pharmacies « habituelles », spécialisées en préparations officinales, continueront probablement à vous fournir sans problème directement vos préparations. Il suffit de se présenter au comptoir, livre en main ! Certaines peuvent, en revanche, vous réclamer une prescription établie par un médecin, qui reprend la formule en question. Vous devrez alors passer par le médecin aromathérapeute/nutrithérapeute qui voudra bien vous prescrire la préparation suggérée. Une étape souvent utile pour votre santé, car évitant toute erreur de diagnostic que vous auriez pu commettre en automédication. Nous rencontrons de plus en plus de ces médecins, ravis de pouvoir prescrire des formules efficaces, naturelles et sur mesure pour leurs patients.

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.

Sommaire

Introduction	9
1/ 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
2/ Mes secrets de pharmacienne	31
Avertissement	33
Qu'est ce qu'un pharmacien	33
Votre traitement au quotidien	40
Pour bien se comprendre	41
Abécédaire pratique des solutions	45
Annexes	413
50 vrai/faux autour des plantes, huiles essentielles, conseils de grand-mère, vieux remèdes et autres informations utiles	413
Une recette de thériaque	418
Extrait du Manuel Cortesi, à l'usage des stagiaires et des étudiants en pharmacie	420
Index des troubles cités dans ce livre	421
Les médicaments de toujours employés dans ce livre	428
Table des matières	429

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...

L'EXCEPTION FRANÇAISE

En 2008, la consommation de soins et de biens médicaux a atteint 170,5 milliards d'euros, soit 2 651 euros par habitant. Si dans tous les pays développés, la consommation médicale de médicaments progresse plus vite que le PIB, la France possède plusieurs originalités dont celle-ci : une tendance à la désresponsabilisation des professionnels de santé et des patients (exonération du ticket modérateur, tiers payant...).

Selon le Leem (Les entreprises du médicament). www.leem.org

Régulièrement, des médicaments prétendent « 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'évoquent bien sûr pas les problèmes « mineurs », les inconforts, le mal-être lié à un médicament inadapté, prescrit en trop grande quantité, mal pris.

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

Personne ne remet en cause l'intérêt des médicaments allopathiques, surtout pas moi, pharmacienne. 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, en 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 ravies de constater que l'épisode infectieux n'était 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 et précédemment mises d'office sous antibiotiques ne souhaitent pas prendre ces médicaments (« 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 de prendre « quoi que ce soit sans l'avis de leur médecin » ont subi stoïquement des nausées, un rhume des foies, 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, j'ai mis au point des dizaines de formules réunies dans ce livre. Proposées sous forme de préparations magistrales, en sirop, en suppositoires, en gélules ou autres formes, elles ont toutes remporté un vif succès. Les femmes et les hommes venaient en acheter pour eux, pour leurs familles, et très vite pour leurs amis, heureux de se traiter vite, bien, naturellement, et de sortir de la spirale infernale des médicaments, des effets délétères qu'ils pouvaient entraîner, des rechutes répétées, etc. Bref, heureux d'agir enfin, d'œuvrer pour leur santé, plutôt que de subir, de suivre à la lettre une ordonnance qu'ils ne comprenaient pas, de se rebeller contre un système qui ne prenait pas en compte leurs remarques, leurs plaintes. Bien évidemment, il n'est pas question de basculer dans l'excès inverse : 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

La première édition de cet ouvrage, parue en 2002 aux éditions Marabout, est épuisée depuis longtemps. Vous avez été nombreux à réclamer une réédition, la voici ! Au fil des années, des recherches, des découvertes, j'ai bien sûr réactualisé, modifié mes formules. Vous pouvez les commander dans n'importe quelle pharmacie réalisant des préparations magistrales.

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 « Mes secrets de pharmacienne ».

Concernant les formules...

1. « **Simple et efficace** » – Agissez vous-même vite et bien, éventuellement en préparant la formule simple proposée.
2. « **Ma formule** » (ou « **Mes formules** ») – Demandez à votre pharmacien de réaliser la ou les formules conseillées ; cela en général en cas de récurrence 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

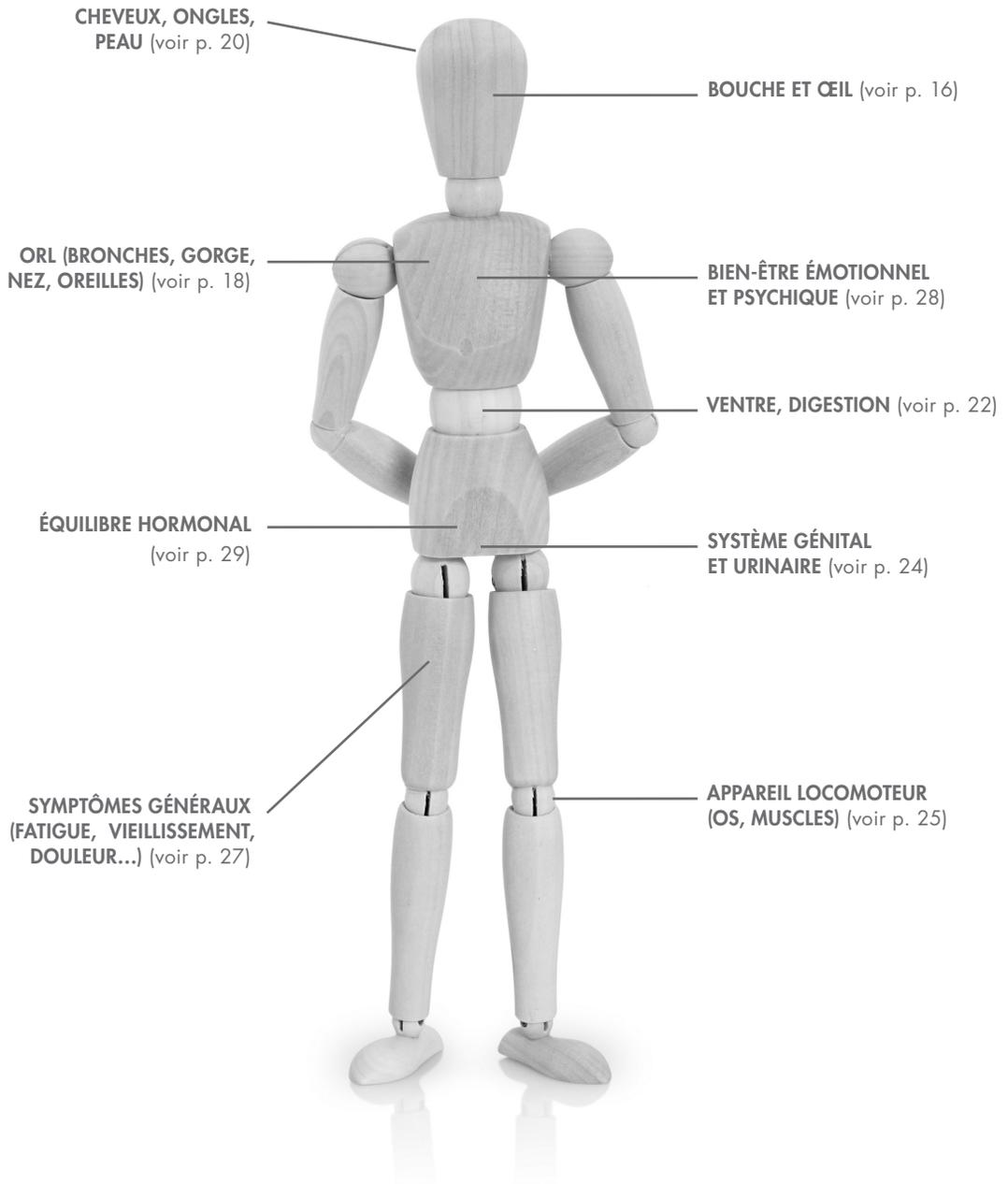


Abécédaire pratique des symptômes

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 nos pistes et formules, consultez, le diagnostic doit être formellement établi par un médecin.

ABÉCÉDAIRE PRATIQUE DES SYMPTÔMES



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

▶ Larmoiments (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 : shampoing 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/grosneur

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 (1^{er} 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 : spasmodie/tétanie.

▶ Crampe

C'est peut-être : hydratation insuffisante, activité physique dans le froid, mauvaise circulation, diabète, déséquilibre en minéraux, spasmodie. 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 : spasmodie/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, sciaticque, 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), sciaticque, 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.

SYMPTÔMES GÉNÉRAUX (FATIGUE, VIEILLISSEMENT, DOULEUR...)

▶ **Cœur qui bat très vite, très fort, désordonné**

C'est peut-être : palpitations, extrasystoles.

▶ **Douleurs dans la poitrine**

C'est peut-être : syndrome prémenstruel, déséquilibre hormonal (dû à un traitement, type pilule ou THS), courbatures, tendinite, remontées d'acidité gastrique, bronchite.

▶ **Fatigue inhabituelle**

C'est peut-être : mauvaise hygiène de vie, mauvais sommeil (ou insuffisant, ou apnées du sommeil), alimentation inadaptée, excès de travail (ou l'inverse), tabagisme, alcoolisme, consommation de drogues, de médicaments, suites d'un gros choc, stress chronique, manque de fer (anémie), déprime, dépression, hypothyroïdie, infection quelle qu'elle soit.

▶ **Fièvre**

C'est peut-être : infection (grippe, bronchite...), grosse fatigue.

▶ **Frissons**

C'est peut-être : fièvre (qui monte).

▶ **Insomnie**

C'est peut-être : anxiété, dépression, dérèglement du rythme jour/nuit, mauvaises conditions pour dormir (chambre bruyante, trop lumineuse, insuffisamment aérée, etc.).

▶ **Malaise**

C'est peut-être : suite d'un choc (le lendemain d'un accident par exemple), trac ou stress important, peur (surtout dans la foule), hypoglycémie, spasmophilie, condition environnementale inadaptée (hammam ou sauna trop chaud par exemple), mal des transports.

▶ **Palpitations, troubles du rythme**

C'est peut-être : stress, tabagisme, alcoolisme, abus de caféine (café...), fatigue, anémie.

▶ **Surpoids**

C'est peut-être : trop « d'entrées » de calories/pas assez de « sorties », aliments inadaptés (trop riches, pas assez de fibres, de végétaux...), grignotage, inactivité physique, compulsions alimentaires liées au stress ou au mal-être, enchaînement de régimes inefficaces, hypothyroïdie, ménopause, syndrome métabolique.

▶ **Transpiration excessive, sueurs nocturnes**

C'est peut-être : chaleur (été, pièce trop chaude...), stress chronique, coup de stress, poussée de fièvre, syndrome prémenstruel/règles, bouffées de chaleur (ménopause), hypoglycémie, manque d'air (au sens propre comme au figuré).

▶ **Vertiges**

C'est peut-être : fatigue, gros stress, hypoglycémie, spasmophilie, intoxication liée à une mauvaise qualité d'air (exemples : émanation de produits de bricolage, d'éléments de combustion... dans un local mal aéré), otite, baisse de tension.

BIEN-ÊTRE ÉMOTIONNEL ET PSYCHIQUE

▶ **Agacement, bouderie, irritabilité, rancune**

C'est peut-être : colère.

▶ **Agressivité, irritabilité, colère**

C'est peut-être : dépression (chez l'homme).

▶ **Appétit démesuré puis vomissements**

C'est peut-être : boulimie.

▶ **Appétit nul, maigreur consécutive**

C'est peut-être : anorexie.

▶ **Aucun plaisir au quotidien, tout est « terne »**

C'est peut-être : dépression.

▶ **Cauchemar suite à un événement stressant (accident, violence...)**

C'est peut-être : stress post-traumatique.

▶ **Découragement, désillusion, mépris, lassitude, amertume**

C'est peut-être : dégoût.

▶ **Difficulté à se contrôler**

C'est peut-être : trouble du contrôle de ses impulsions (colère, action inconsidérée avec conséquences que l'on regrette).

▶ **Envie de mourir**

C'est peut-être : dépression.

▶ **Impression de revivre indéfiniment un événement stressant (accident, violence...)**

C'est peut-être : stress post-traumatique.

▶ **Inquiétude permanente**

C'est peut-être : trouble d'anxiété généralisée.

▶ **Mélancolie, tristesse**

C'est peut-être : dépression (chez la femme).

▶ **Peur**

C'est peut-être : trac (si peur précise : date d'examen, rendez-vous important, etc.), phobie (si insurmontable et paralysante), anxiété/angoisse (si sourde et permanente), attaque de panique (si obligation de faire face à cette peur), phobie sociale (peur de se retrouver dans l'ascenseur ou dans une fête ou n'importe où, où l'on peut être « jugé »).

▶ **Prise de drogue, d'alcool, de tabac**

C'est peut-être : toxicomanie (si besoins réguliers et de plus en plus élevés).

▶ **Répétition d'un même mouvement des dizaines de fois par jour (se laver les mains, refermer la porte derrière soi, vérifier qu'on a bien coupé le gaz...) sans pouvoir s'en empêcher, bien que l'on sache que c'est irrationnel**

C'est peut-être : TOC (trouble obsessionnel compulsif).

▶ **Sautes d'humeur importantes (on passe de l'enthousiasme démesuré à la déprime profonde, sans raison)**

C'est peut-être : trouble bipolaire.

▶ **Spleen, rumination, vague à l'âme, mélancolie, morosité**

C'est peut-être : tristesse.

▶ **Stress, inquiétude, anxiété, on se « fait du souci »**

C'est peut-être : peur, désir de tout contrôler.

ÉQUILIBRE HORMONAL

Attention : rééquilibrer ses hormones nécessite impérativement d'être suivi par un médecin endocrinologue. L'automédication est très fortement déconseillée !

▶ **Impression d'être gonflée – cuisses, jambes, ventre, poitrine**

Et aussi : seins tendus, douloureux, règles excessives et douloureuses, syndrome prémenstruel – mal-être, maux de tête et de ventre, inconfort avant les règles, qui disparaissent à l'arrivée de celles-ci –, kystes aux seins ou aux ovaires, fibrome à l'utérus, nervosité, anxiété, altération de la libido, insomnies.

C'est peut-être : préménopause (si au-delà de 40 ans), syndrome prémenstruel si jeune femme (dans tous les cas = manque de progestérone).

▶ **Absence de règles**

Et aussi : bouffées de chaleur, poitrine tombante, sans tenue, système immunitaire moins performant (tendance à être malade plus souvent), sécheresse vaginale, baisse de libido, graisse au niveau du ventre et de la taille, peau altérée, sèche, dévitalisée, transpiration excessive, rides au-dessus des lèvres, stress voire dépression, bouche et/ou yeux secs alors que ce n'était pas le cas avant, perte de cheveux, douleurs aux articulations, impression d'avoir des crampes, ostéoporose (un examen doit le confirmer), impression d'être vieillie prématurément (on fait plus que son âge), fatigue, trous de mémoire.

C'est peut-être : ménopause (si au-delà de 50 ans). Dans tous les cas = manque d'œstrogènes.

▶ **Cycles inconstants (parfois courts, parfois longs), syndrome prémenstruel (gonflement des seins...), règles irrégulières, mastose (boule dans les seins)**

C'est peut-être : excès d'œstrogènes.

▶ **Fatigue permanente malgré un bon sommeil, tendance à vivre « au ralenti »**

Et aussi : cerveau lent, frilosité (surtout mains et pieds), transit intestinal lent, cœur lent, mouvements lents, surpoids..., difficultés à se concentrer et à mémoriser, perte de cheveux, fatigue le matin au réveil, peau sèche, pâle et bouffie, corps gonflé, douleurs articulaires surtout le matin, mais bouger défatigue.

C'est peut-être : manque d'hormones thyroïdiennes.

▶ **Agitation façon pile électrique, impression que le corps fonctionne en accéléré**

Et aussi : diarrhées, toujours chaud, trop d'énergie, irritabilité, impatience...

C'est peut-être : excès d'hormones thyroïdiennes.

▶ **Déprime**

Et aussi : dépression, anxiété, fatigue, mauvais timing de sommeil (difficulté à s'endormir, réveil à l'aube), envies irrésistibles de sucré, douillet (sensibilité à la douleur).

C'est peut-être : manque de sérotonine.

▶ **Agitation, hyperexcitation**

Et aussi : tendance à avoir toujours trop chaud, palpitations, besoin « d'air » !

C'est peut-être : excès de sérotonine.

▶ **Léthargie, tendance à se traîner**

Et aussi : « jamais content », « tout mou », petites inflammations + petites allergies + petites douleurs chroniques.

C'est peut-être : manque de cortisol.

► **Déprime, trous de mémoire, fatigue**

Et aussi : mauvais sommeil, tendance à prendre du poids au niveau abdominal.

C'est peut-être : excès de cortisol.

► **Soif permanente et intense, perte de poids malgré une alimentation « normale »**

Et aussi : difficulté à cicatriser, fatigue.

C'est peut-être : manque d'insuline.

► **Prise de poids surtout au niveau du ventre (« bouée »)**

C'est peut-être : excès d'insuline.

► **Visage très marqué même à un âge encore jeune**

Et aussi : difficulté à prendre du muscle malgré une activité sportive importante, impression de ne pas être « à fond », tendance à prendre du poids (bourrelets dans le dos, sur les bras, au-dessus des genoux...), impossibilité de veiller le soir, stress facile, agressivité, impression d'être nul en tout, cheveux très fins, peau sèche et amincie, lèvres et gencives amincies, joues et paupières tombantes, peu de muscles (surtout épaules, fesses).

C'est peut-être : manque d'hormone de croissance.

► **Anxiété, nervosité, mauvaise humeur, tristesse, fatigue rapide (le moindre petit effort physique est crevant)**

Et aussi : douleurs rhumatismales, cellulite sur les cuisses, cheveux dévitalisés (plats, secs, cassants), peau et muqueuses sèches, muscles relâchés (surtout autour du ventre), peu de poils (bras, pubis), libido faible ou nulle, érections faibles, pas envie de se lever le matin, perte d'objets usuels (clés de voiture, endroit où elle est garée).

C'est peut-être : manque de DHEA.

► **Mauvais sommeil, cauchemars, impression de décalage horaire (tendance à se coucher de plus en plus tard)**

Et aussi : sensation de jamais reposé, air plus vieux que son âge (rides profondes, yeux cernés, visage fatigué, cheveux blancs, allure voûtée...), irritabilité, mauvaise humeur au réveil.

C'est peut-être : manque de mélatonine.

► **Facilement fatigué, lassé ou sans énergie (homme)**

Et aussi : dépressif, état d'esprit négatif, irritable, en colère, de mauvaise humeur, nerveux ou anxieux, trous de mémoire et/ou aux troubles de la concentration, problèmes relationnels avec la partenaire, baisse de libido, problèmes d'érection ou de puissance sexuelle, peau sèche sur le visage ou les mains, bouffées de chaleur, transpiration excessive de jour ou de nuit, douleurs au dos, aux articulations, raideurs, tendance à boire beaucoup (alcool), baisse de forme, sentiment de grand stress, impression d'avoir moins de muscles, moins de force, augmentation de la graisse au niveau du ventre et/ou du haut du corps.

C'est peut-être : manque de testostérone.

Deuxième partie



Mes secrets de pharmacienne

