

Un guide pour se soigner malin

Autor(en): **Pidoux, Bernadette**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations : aînés**

Band (Jahr): **27 (1997)**

Heft 3

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-827302>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Un guide pour se soigner malin

Au lieu d'avaler à tout hasard une aspirine, lisez plutôt «Mon guide de santé», un bouquin passionnant qui vous informe sur les symptômes, les divers traitements et les médicaments sans ordonnance, efficaces dans une maladie bénigne. Un livre de références, complet et sérieux, utile à tous.

Edité par Documed et rédigé par un collège de médecins suisses, «ce conseiller pratique de toute la famille» annonce clairement la couleur: «se soigner sans consultation médicale n'est valable que pour des affections communes et banales. En présence de certaines maladies, par exemple le diabète, une affection cardiaque, un système de défense affaibli ou des troubles connus du foie ou des reins, le médecin devrait être consulté au préalable, même s'il s'agit de menus maux». De même, il faut absolument éviter le cumul de médicaments, lorsqu'on se soigne soi-même.

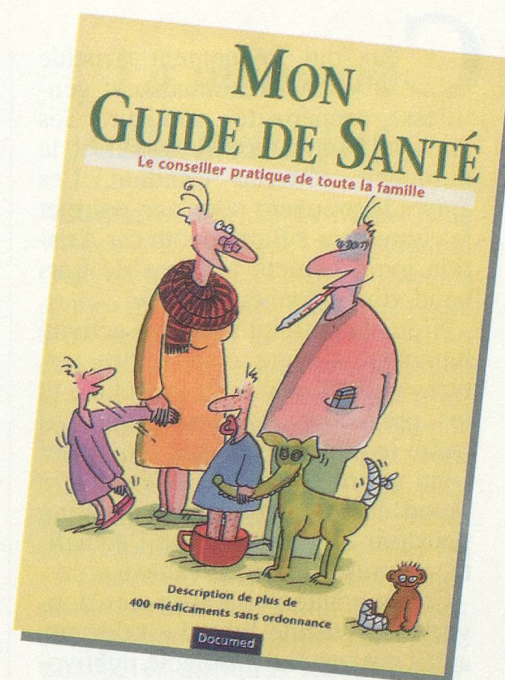
Le jargon médical vous effraie? Grâce à un glossaire bienvenu, «Mon guide de santé» permet immédiatement de préciser certains vocables. On emploie par exemple à tort et à travers les termes de bactéries et de virus en parlant d'une infection. Mais qu'est-ce qu'une infection et d'où provient-elle? Le «Guide» propose des explications enfin accessibles: «Les germes, c'est-à-dire des bactéries, des virus, des champignons ou autres parasites provoquent une infection. Elle peut être localisée, par exemple sous forme d'un abcès ou d'un furoncle, s'étendre à un organe entier (pneumonie) ou atteindre le corps entier (septicémie). On traite une infection avec des médicaments adéquats selon son ampleur, le germe respon-

sable et le déroulement de la maladie. Les médicaments contre les bactéries (infections bactériennes) s'appellent des antibiotiques.(...) Il faut une ordonnance pour les obtenir, car un examen préalable est nécessaire. Il n'existe jusqu'ici que très peu de médicaments contre les virus. La plupart du temps, le corps doit se débrouiller pour maîtriser ce type d'infections. En revanche, il y a des vaccins qui protègent contre plusieurs de ces maladies ou du moins en atténuent la gravité».

Des chapitres sur la circulation sanguine et le système immunitaire remettent également en place quelques notions de base. Ensuite, le guide répertorie les moyens de prévention des maladies, comme une alimentation saine. Quelques rappels sont les bienvenus: dans le chapitre tabagisme, on apprend que les fumeurs ont des risques de décès de 7 à 15 fois supérieur aux non-fumeurs en cas de cancer du poumon, du larynx, de la gorge, 2 fois supérieur en cas de cancer du pancréas et de maladie coronaire. Si cela pouvait en faire réfléchir certains... Des tests de mémoire et de bilan de santé complètent cette première partie.

Le choix du produit

Les troubles les plus courants sont présentés dans la partie centrale du bouquin. Par exemple, dans la catégorie des «refroidissements», que peut-on faire en cas d'enrouement? Après les symptômes et les causes, le guide explique toujours quand il faut consulter le médecin: «si des maux d'oreille, une déglutition pénible ou des enflures du cou se manifestent aussi». Ensuite, un encadré «ce que l'on peut faire soi-même» détaille les bons conseils: sucer des tablettes contre les maux de gorge ou faire des gargarismes à la sauge. Enfin une liste de médicaments allopathiques ou homéopathiques est donnée: l'Angidine, comprimés à sucer, la solution pour gargarismes Bucco-Tantum, les pastilles à base



de plantes Royal Currant au cassis, les globules de Similasan et la pom-made Weleda contre les refroidissements sont ainsi brièvement présentés au public. A l'inverse, si l'on connaît le nom d'un médicament, mais que l'on n'est pas sûr de ses indications, un index renvoie à sa définition.

Autre intérêt de ce guide, la partie consacrée à «se soigner autrement» qui envisage les techniques de médecine douce telles que l'acupressure, la médecine chinoise traditionnelle, l'aromathérapie, les essences florales selon Bach ou le training autogène. Pour savoir une fois de plus de quoi on parle et – qui sait – chercher un complément à un traitement. Ce guide ne remplace ni le médecin ni le pharmacien, mais permet une meilleure connaissance des phénomènes qui nous affectent et un meilleur dialogue avec les spécialistes. Et s'il pouvait éviter quelques consultations inutiles, les coûts de la santé s'en porteraient mieux...

Bernadette Pidoux

«Mon guide de santé», éditions Documed.