Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 27 (1997)
Heft: 3

Artikel: Un guide pour se soigner malin
Autor: Pidoux, Bernadette
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-827302

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

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.

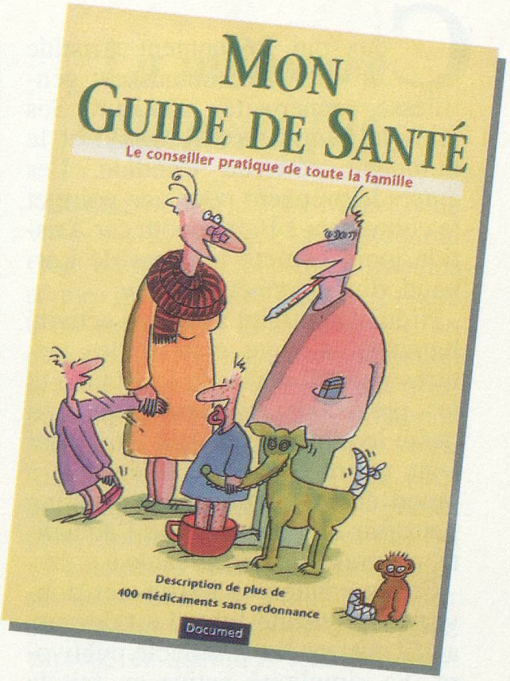
Edité par Documed et rédigé par un collège de médecins suisses, «ce conseiller pratique de toute la famille» annonce clairement la couleur: «se soigner sans consultation médicale n'est valable que pour des affections communes et banales. En présence de certaines maladies, par exemple le diabète, une 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 responsable 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 pommade 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.