

Corinne Lalo et Michèle Bontemps

Préface du Pr Henri Joyeux

# SE SOIGNER SANS MÉDICAMENTS DE A à Z



DE « ABCÈS » À « ZONA », TOUS LES PETITS  
SOUCIS DE SANTÉ QUE L'ON PEUT  
SOIGNER DE FAÇON NATURELLE

POCHE  
L E D U C . S  
SANTÉ

Brûlures, diabète, migraine, fièvre, infections... Votre premier réflexe reste encore de prendre des médicaments de synthèse? Pourtant, il existe d'autres solutions plus respectueuses de votre organisme.

S'appuyant sur des techniques ancestrales de phytothérapie, d'aromathérapie, de nutrition, et de méditation, cet ouvrage vous apporte des conseils variés pour soigner chacun de vos maux sans médicaments.

## Les réponses naturelles à tous vos petits soucis de santé

Dans ce livre :

- **De A comme « abcès », à Z comme « zona »**, le dictionnaire de tous les petits soucis de santé que l'on peut soigner de façon naturelle.
- **La description et les causes de chaque maux**, et les méthodes pour ne pas gêner l'organisme dans son travail d'autoguérison.
- **Des pistes pour comprendre et parfois soulager les nouvelles maladies de civilisation**, telles que la maladie d'Alzheimer, l'autisme, l'hyperactivité...

**Corinne Lalo**, journaliste grand reporter depuis trente ans, spécialisée dans la santé, a couvert de grandes affaires médiatiques. Elle est coauteure du *Livre noir du médicament* (Éditions Plon).

Journaliste, écrivain, chroniqueuse (« *Matin Bonheur* »), (« *TV Mag* »), **Michèle Bontemps** a publié divers ouvrages sur les médecines douces pour la beauté, la forme et l'hygiène de vie.

POCHE

L E D U C . S  
SANTÉ

9,90 euros  
PRIX TTC FRANCE

ISBN : 979-10-285-1617-8



9 791028 516178



## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :  
**[bit.ly/newsletterleduc](http://bit.ly/newsletterleduc)**

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur  
notre site : **[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les  
réseaux sociaux.



Coordination éditoriale : Goyave Verchezer  
Conception graphique : Corinne Liger

Pour l'édition du grand format :  
©le cherche midi 2015

Design de couverture : Antartik  
Image de couverture : Adobe Stock

© 2019 Leduc.s Éditions  
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Buffon  
75015 Paris – France  
ISBN: 979-10-285-1617-8

**SE SOIGNER**  
**SANS MÉDICAMENTS**  
de **A** à **Z**



Corinne **LALO** & Michèle **BONTEMPS**

**SE SOIGNER**  
**SANS MÉDICAMENTS**  
de **A à Z**





## AVERTISSEMENT AU LECTEUR

**L'autodiagnostic et l'automédication comportent des risques. Les informations fournies dans cet ouvrage constituent une documentation générale qui ne saurait remplacer un diagnostic ou un traitement médical.**

**Les noms des médicaments sont donnés par molécule et non par marque; reportez-vous à la notice pour en avoir la composition.**



# Préface

Le titre de ce livre vous étonne. Pourtant, il vous le faut, il doit être dans toutes les familles. Il y a le Vidal des médecins, voici celui des familles.

Offrez-le vite à votre médecin, il vous comprendra mieux, il lui sera utile pour ses enfants et ses patients.

Évidemment, on ne peut soigner les différentes localisations cancéreuses qui peuvent nous atteindre, et que je connais bien, sans médicaments.

Il faut aussi traiter avec des médicaments spécifiques qui ont fait leurs preuves les insuffisances cardiaques, respiratoires, rénales... et les nombreuses maladies infectieuses.

Mais vous le savez bien, il y a beaucoup d'abus médicamenteux. Ils font les choux gras des lobbies pharmaceutiques. Leurs effets secondaires imposent d'autres médicaments en chaîne.

C'est officiel, les labos ont même créé des maladies pour que nous consommions leurs molécules. Elles leur ont coûté très cher, des dizaines de millions d'euros pour obtenir la terrible AMM, autorisation de mise sur le marché.

Il y a eu la recherche en laboratoire, les experts, les conseillers des ministres, les essais de phase I, puis II, puis III, et des années pour atteindre le but : commercialiser.

On les comprend facilement. Il faut rentabiliser, car « vous le valez bien ». Ils sont conseillés par d'excellents publicitaires qui savent scruter les peurs et les désirs du plus grand nombre.

– Tous les médicaments de l'anxiété, de la déprime, de l'insomnie... Nous en sommes, en France, les plus gros consommateurs au monde !

– Les statines, donc baissions les taux normaux de cholestérol et tout le monde en aura besoin, les médecins généralistes prescriront largement.

– La vitamine D dont on a augmenté le taux normal afin que vous ayez besoin d'un complément, même si vous vivez autour de la Méditerranée où le soleil suffit largement à nous aider à fabriquer sous la peau cette précieuse vitamine et à la stocker pour l'hiver comme la célèbre fable *La Cigale et la Fourmi*.

– En vieillissant, les femmes seront ménopausées, femmes et hommes vont devenir andropausés, ostéoporotiques... il leur faudra des pilules, des gélules, des patchs...

Dans les maisons de retraite, chacune, chacun a son plumier avec ses rayonnages, chaque jour, avec leurs horaires, remplis dès le matin de poudre, de gélules, de pilules. Pour le cœur, le souffle, la constipation, les urines, la mémoire, le sommeil...

– Toutes les jeunes filles prendront la pilule, peu importe qu'elle soit dangereuse et même cancérigène (classe I comme les traitements hormonaux substitutifs, THS ou THM de la ménopause), on la leur fera avaler en fin de collège avec un pass contraception qui leur donnera leur autonomie sans que les parents le sachent.

– Garçons et filles devront être vaccinés avec des vaccins penta ou hexavalents qui couvrent de nombreuses maladies, l'hépatite B deux mois après la naissance, le cancer du col de l'utérus ou ORL dès l'âge de 9 ans, en CM2... Peu importent leurs complications, la présence d'aluminium délétère et de formaldéhyde cancérigène, le rapport bénéfices/risques reste positif, évalué en pourcentage de la population. Mais combien courent réellement le risque de ces pathologies? Donc le raisonnement reste simpliste: ne comptons pas les quelques décès et les cas de plus en plus nombreux de sclérose en plaques qui seront soignés dans des essais thérapeutiques où le patient devient cobaye...

Heureusement, le bon sens n'est pas mort. Ce livre le démontre. Un très grand merci à Corinne Lalo et à Michèle Bontemps pour cette excellente présentation car, grâce à l'ordre alphabétique, vous accéderez à la maladie que vous voulez éviter ou soigner le plus simplement.

Cet excellent guide vous aide à réfléchir, méditer même sur ce que la nature vous offre, vous donne *gratuitement*, sans AMM.

Une belle économie pour votre santé qui nous coûte si cher. Vous allez la prendre en main naturellement, comme vous avez changé d'alimentation pour manger mieux et meilleur.

Pr Henri JOYEUX



# Principe du livre

Chaque « maladie » est abordée avec la même grille :

## ↳ DE QUOI S'AGIT-IL ?

De quoi s'agit-il ?

Breve description des symptômes et du contexte dans lequel ils surviennent.

## ↳ CAUSES PROFONDES

Les causes immédiates sont décrites, mais aussi les causes plus lointaines. Un problème surgit sur un terrain qui s'est dégradé. Il s'agit là d'examiner les carences, les toxiques chimiques ou médicamenteux qui ont pu précéder ou provoquer la maladie.

## ↳ QUE FAIRE LOCALEMENT ?

Ici sont décrites toutes les possibilités qui s'offrent pour traiter les problèmes de l'extérieur, par la peau (cataplasmes, inhalations, bains thermiques, mouvements, etc.).

## ↳ QUE FAIRE EN INTERNE ?

Là sont abordés tous les soins qui nécessitent de faire pénétrer un remède à l'intérieur du corps : tisanes, vitamines ou compléments alimentaires si besoin.

## ↳ CÔTÉ ALIMENTATION

« Que ton aliment soit ton médicament », disait Hippocrate, le médecin grec de l'Antiquité.

De nombreux dysfonctionnements du corps humain proviennent de l'alimentation, que ce soit de sa qualité, de sa quantité ou de sa composition.

La ou les solutions pour y remédier passeront souvent par une réforme de l'alimentation.

### ↳ ATTENTION AUX MÉDICAMENTS DE SYNTHÈSE

Dans cette section sont décrits les effets secondaires des médicaments qui sont officiellement recommandés par les autorités sanitaires pour chaque maladie.



# Esprit du livre : « D'abord, ne pas nuire ! »

Le livre est loin d'être complet, mais il a pour objectif de faire comprendre comment reconnaître et faire face à des petits « réajustements » de l'organisme lorsqu'il est en danger. Souvent, ce que l'on perçoit comme une maladie n'est rien d'autre que la manifestation d'une défense du corps pour le protéger contre des agressions plus graves.

Par exemple, la fièvre en cas d'infection permet de détruire de nombreux virus et bactéries qui ne survivent plus dès que la température du corps augmente de quelques degrés.

Les remèdes proposés font appel à la sagesse des « grands-mères », mais aussi à celle des herboristes, des thérapeutes et des chercheurs qui nous ont précédés.

Nous les avons réexaminés à la lumière des dernières découvertes scientifiques sur chaque question.

Certaines maladies de civilisation, dites maladies émergentes (Alzheimer, Parkinson, hyperactivité, sclérose en plaques, cancers, etc.), sont également abordées dans ce livre, non pas pour prétendre les guérir, mais pour apporter un éclairage qui contribue à leur compréhension.

L'esprit du livre est donc de donner à chacun quelques clés pour mieux gérer sa santé et permettre à l'organisme de rester en bon état de marche.

Le premier souci du livre s'inscrit dans l'enseignement d'Hippocrate : « D'abord, ne pas nuire ! » (« *Primum non nocere.* »)

Le livre ne remplace pas le médecin, qui reste indispensable.



# Sommaire

Préface .....	9
Principe du livre .....	13
Esprit du livre : « D'abord, ne pas nuire ! » .....	15

## A

ABCÈS .....	25
ACCIDENTS MUSCULAIRES .....	27
ACNÉ .....	27
ACOUPHÈNES .....	31
AÉROPHAGIE .....	33
ALIMENTATION ANTITOXIQUE .....	33
ALLERGIES .....	35
ALOPÉCIE .....	38
ALZHEIMER (MALADIE D') .....	38
AMPOULE .....	45
AMYGDALES .....	46
ANÉMIE .....	52
ANGINE .....	56
ANGOISSE, ANXIÉTÉ, ATTAQUE DE PANIQUE .....	60
ARTHROSE, ARTHRITE, ARTICULATIONS DOULOUREUSES .....	65
ASTHME .....	72
AUTISME .....	80

**B**

BALLONNEMENTS .....	85
BOSSES .....	90
BOUCHE (PARODONTOSE) .....	90
BOUFFÉES DE CHALEUR (MÉNOPAUSE) .....	92
BOUTONS .....	94
BRONCHITE (APRÈS UN RHUME) .....	94
BRÛLURES .....	101
BRUXISME .....	104

**C**

CALCULS RÉNAUX .....	109
CANCERS (CAUSES) .....	109
CAUCHEMARS .....	112
CELLULITE .....	114
CÉPHALÉE .....	120
CERNES .....	120
CHEVEUX (PROBLÈMES DE) .....	121
CHOC, CONTUSION, HÉMATOME .....	125
CHOLESTÉROL .....	128
CICATRICES .....	132
CIRCULATION .....	135
COLITE .....	136
CÔLON IRRITABLE .....	136
CONCENTRATION (MANQUE DE) .....	136
CONJONCTIVITE .....	140
CONSTIPATION .....	144
CORS AUX PIEDS (DURILLONS) .....	150
COUPEROSE .....	151
COUPS DE SOLEIL .....	153

COUPURE .....	156
COURBATURES .....	157
CRAMPES .....	159
CREVASSES .....	163
CYSTITE .....	164

## D

DARTRES .....	171
DÉCHIRURE MUSCULAIRE .....	174
DÉMANGEAISONS .....	174
DÉMAQUILLAGE .....	175
DENTS (MAUX DE) .....	176
DÉPRESSION, DÉPRIME .....	177
DERMATOSES .....	186
DIABÈTE .....	187
DIARRHÉE .....	192
DIGESTION .....	195
DOIGT DOULOUREUX .....	204
DOS (MAL DE) .....	206
DOULEURS .....	208
DOULEURS FACIALES .....	214

## E

ÉCHARDE .....	215
ECZÉMA .....	216
ÉLONGATION .....	219
ENDOMÉTRIOSE .....	219
ENGELURES .....	220
ENROUEMENT .....	221
ENTORSE .....	225

ÉPAULES (MASSAGE) .....	229
ÉPILEPSIE .....	230
ESCARRES .....	234
ESTOMAC .....	236

## F

FATIGUE .....	237
FATIGUE CHRONIQUE (SYNDROME) .....	243
FIBROMES .....	246
FIBROMYALGIE .....	249
FIÈVRE .....	254
FLATULENCES .....	257
FOIE (MAL DE) .....	260
FURONCLE .....	265

## G

GASTRITE (GASTRO-ENTÉRITE) .....	267
GENCIVES (MAL DE) .....	270
GLUTEN (INTOLÉRANCE AU) .....	274
GOITRE .....	277
GORGE .....	279
GOUTTE .....	284
GRIPPE .....	289

## H

HALEINE .....	299
HANCHE (DOULEUR À LA) .....	301
HÉMORROÏDES .....	303
HÉPATITE .....	307

HERPÈS .....	307
HYPERACTIVITÉ .....	311
HYPERTENSION .....	314
HYPERTHYROÏDIE .....	321
HYPOTHYROÏDIE .....	324

**I**

INFECTION URINAIRE .....	327
INSOMNIE .....	327
INTESTIN IRRITABLE .....	327

**J**

JAMBES LOURDES .....	337
----------------------	-----

**L**

LARYNGITE .....	341
LUMBAGO .....	341
LYME (MALADIE DE) .....	344

**M**

MAIGRIR .....	349
MAINS ABÎMÉES, GERCÉES .....	349
MAL DE TÊTE .....	350
MIGRAINE .....	350
MONONUCLÉOSE (OU MALADIE DU BAISER...)	358
MUSCLES (DOULEURS, ÉLONGATION, DÉCHIRURE)	360
MYCOSES DES PIEDS .....	364
MYCOSES VAGINALES .....	366

## N

NAUSÉES .....	367
NERVOSITÉ .....	370
NÉVRALGIE .....	373
NEZ BOUCHÉ .....	376

## O

OBÉSITÉ .....	377
ŒDÈME .....	381
ONGLES CASSANTS .....	382
OREILLE (PROBLÈMES D') .....	384
OREILLONS .....	384
ORGELET .....	391
OSTÉOPOROSE .....	393
OTITE .....	395

## P

PARKINSON (MALADIE DE) .....	401
PEAU .....	406
PELLICULES .....	410
PERTES BLANCHES .....	414
PEUR .....	415
PHARYNGITE .....	416
PHLÉBITE .....	416
PIEDS .....	418
PIQÛRE D'INSECTE .....	420
POIDS (PROBLÈMES DE) .....	423
POINT DE CÔTÉ .....	428
POINTS NOIRS .....	428



POUX .....	433
PROSTATE .....	435
PSORIASIS .....	440

## R

REFLUX GASTRO-ŒSOPHAGIEN (RGO), RÉGURGITATIONS ....	449
RÈGLES DOULOUREUSES .....	454
REINS .....	464
RÉTENTION URINAIRE .....	468
RHUMATISMES .....	470
RHUME .....	483
RHUME DES FOINS .....	497
RIDES .....	500
RONFLEMENTS .....	502
ROUGEOLE .....	504
RUBÉOLE .....	510

## S

SCARLATINE .....	517
SCIATIQUE .....	521
SCLÉROSE EN PLAQUES .....	526
SEINS DOULOUREUX .....	529
SELLES .....	531
SEXE .....	533
SINUSITE .....	538
SOMMEIL .....	543
SPASMOPHILIE .....	552
STRESS .....	557

## T

TDAH (TROUBLES DU DÉFICIT DE L'ATTENTION AVEC OU SANS HYPERACTIVITÉ) .....	567
TÊTE (MAL DE) .....	567
TOUX .....	567

## V

VACCINS .....	573
VAGINALES (INFECTIONS) .....	575
VARICELLE .....	580
VARICES .....	585
VERGETURES .....	591
VERRUES .....	593
VERRUES GÉNITALES .....	597
VERTIGES .....	598
VÉSICULE BILIAIRE .....	599
VIRUS .....	603
VOIX .....	606

## Z

ZONA .....	609
<b>Bibliographie</b> .....	617
<b>Index</b> .....	619

# A

## ABCÈS

*(Voir également Acné.)*

### ↳ DE QUOI S'AGIT-IL ?

Ces petits amas de pus douloureux sont le résultat de l'action du système immunitaire qui essaye de se débarrasser d'éléments toxiques pour l'organisme, qu'ils soient bactériens ou chimiques.

Normalement, c'est le foie qui purifie le sang mais, lorsqu'il est débordé ou défaillant, il ne fait pas son travail correctement et les autres émonctoires ou filtres comme la peau passent à l'action.

C'est en gros la deuxième ligne de défense.

### ↳ CAUSES PROFONDES

Une alimentation industrielle et déséquilibrée trop riche en graisses et en sucres est souvent à l'origine des abcès. Il faut donc éviter les charcuteries, les fromages, les viandes grasses, les sodas, les fritures, les bonbons, les pizzas, les frites, etc.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



## Se soigner sans médicament de A à Z

Corinne Lalo et Michèle Bontemps

Préface du *P Henri Joyeux*



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S  
P R A T I Q U E