

D<sup>R</sup> MARC EISENBERG  
D<sup>R</sup> CHRISTOPHER KELLY

# DOCTEUR VAIS-JE MOURIR?!

Sachez distinguer les vraies  
pathologies des petits bobos

Traduit de l'anglais (États-Unis) par Louise Sasseville



---

1<sup>re</sup> PARTIE

---

**LA TÊTE ET LE COU**

# Les maux de tête

---

La plupart d'entre nous connaissent cette sensation de pulsations qui apparaît à la fin d'une longue semaine : le café n'aide plus, les murs se rapprochent et on se met à chercher le bureau le plus proche pour se recroqueviller en dessous. Un mal de tête lancinant est souvent la réponse à la question : « Comment cette journée pourrait-elle encore empirer ? »

Mais si ce mal de tête était différent ? Et si c'était LE mal de tête ? Et si votre patron, votre conjoint ou vos enfants causaient une rupture de cet anévrisme, comme vous avez toujours cru qu'ils le feraient ?

Avant de paniquer, faisons une pause pour passer la situation en revue. Bien des gens ont subi des maux de tête assez graves pour se rendre aux urgences ; en fait, une visite sur 50 aux urgences est causée par un mal de tête. Et pourtant, la plupart de ces gens survivent, et ce sera probablement votre cas à vous aussi ! Comme l'a déjà dit Arnold Schwarzenegger : « Ce n'est pas une tumeur ! »

Ou bien, en est-ce une ? Parfois, les maux de tête sont les premiers signes d'un problème médical sous-jacent, et peut-être même fatal. De plus, de nombreuses personnes souffrent inutilement de maux de tête récurrents, qui pourraient être atténués avec le traitement approprié. Alors, comment savoir s'il est temps de se faire examiner la « caboche » ?

## DÉTENDEZ-VOUS

**Votre mal de tête se situe essentiellement dans la zone du front ou du visage, et vous avez récemment ressenti les symptômes d'un rhume (fièvre et nez qui coule).** L'un de vos sinus est probablement bloqué par le mucus et trop enflé pour permettre le drainage. Vous pouvez essayer

d'éclaircir le mucus en inhalant de la vapeur chaude. Si vous en avez le courage, utilisez un pot Neti pour rincer vos sinus. (Nous recommandons de *ne pas* faire cela devant quelqu'un que vous désirez revoir...). Enfin, vous pouvez prendre de l'ibuprofène/Advil/Motrin et des décongestionnants, comme de la pseudoéphédrine ou de la phényléphrine, que l'on trouve dans des produits comme Sudafed et Dayquil. (La vente de produits contenant de la pseudoéphédrine est étroitement surveillée, car elle peut être convertie en méthamphétamine en cristaux, ou « crystal meth ».) Si la douleur augmente et dure plus d'une semaine, vous pourriez avoir besoin d'antibiotiques ; prenez rendez-vous avec votre médecin.

**Vous pouvez également faire de la fièvre, éprouver des douleurs, des courbatures et avoir mal à la gorge.** Vous avez probablement la grippe. Malheureusement, même le vaccin antigrippal ne peut procurer une protection absolue contre l'infection. Si vos symptômes sont apparus il y a moins de deux jours, vous pouvez téléphoner à votre médecin afin d'obtenir une ordonnance d'oseltamivir (Tamiflu), qui pourrait abréger votre grippe. (Le traitement est moins efficace s'il est administré plus tard.) Sinon, le meilleur traitement est le repos, beaucoup de liquides et de l'acétaminophène (Tylenol).

**Vous avez récemment cessé de boire du café.** Avez-vous songé que vous pourriez éprouver des symptômes de « sevrage » ? Eh bien, félicitations ! La caféine est souvent utilisée pour traiter les maux de tête, mais le fait de cesser d'en prendre brusquement peut causer des maux de tête de sevrage. Vous pourriez les surmonter en prenant un analgésique, comme l'ibuprofène/Advil/Motrin.

**Votre mal de tête vous donne l'impression d'avoir un bandeau autour du crâne, mais il diminue avec le repos et les médicaments comme l'acétaminophène/Tylenol.** Ces symptômes sont typiques de la céphalée de tension, soit le mal de tête le plus courant et le moins dangereux. Son nom est bien trouvé pour deux raisons : premièrement, on sent comme de la pression ou de la tension autour de la tête. Deuxièmement, elle est provoquée par de la tension dans notre vie, comme du

stress et un manque de sommeil. Ces maux de tête ne nécessitent pas de soins médicaux, à moins qu'ils ne surviennent assez souvent pour perturber votre vie.

**La douleur est incommode, mais pas intolérable ; elle s'est installée graduellement et ne s'associe à aucun autre symptôme.** Certains maux de tête ne correspondent à aucun modèle précis, mais ne comportent, non plus, aucune caractéristique alarmante. Prenez un analgésique avec un grand verre d'eau et allongez-vous dans une pièce tranquille. Attendez une heure ou deux pour que le médicament fasse effet. Vous devriez bientôt vous sentir mieux. Si la douleur augmente ou devient plus fréquente, lisez les sections qui suivent.

## **PRENEZ RENDEZ-VOUS**

**Vous avez des maux de tête fréquents ou intenses, ce qui ne vous était jamais arrivé auparavant.** Des niveaux élevés de stress, un sommeil médiocre, une baisse soudaine de la consommation de caféine peuvent causer l'apparition de maux de tête chez une personne qui n'en souffre habituellement pas. Mais s'il n'y a pas d'explication évidente, vous devriez consulter votre médecin. Selon l'évolution de votre mal de tête, vous pourriez avoir besoin de passer certains examens. Les gens de plus de 50 ans ou qui sont immunodéprimés (souffrant d'une infection au VIH ou qui subissent des traitements de chimiothérapie) risquent davantage de faire face à un problème grave.

**Il vous arrive de subir l'apparition graduelle de maux de tête pulsatifs accompagnés de nausées et d'une sensibilité accrue à la lumière et au bruit.** C'est le schéma classique de la migraine. Ces maux de tête peuvent être insupportables, mais ils ne sont habituellement pas dangereux. Les migraines sont plus courantes chez les femmes que chez les hommes, et débutent le plus souvent dans la vingtaine et la trentaine. La douleur se situe habituellement (mais pas toujours) d'un côté de la tête. Dans bien des cas, les migraines constituent une réaction à un élément déclencheur, comme le stress, la faim, les odeurs fortes, et même le

mauvais temps. Certaines migraines sont précédées d'une aura ; ce peut être des odeurs étranges, des lumières clignotantes ou d'autres signes avant-coureurs.

Si vous croyez souffrir de migraines, consultez un médecin pour confirmer le diagnostic et obtenir les médicaments appropriés. Les migraines occasionnelles sont habituellement traitées avec seulement de l'acétaminophène/Tylenol ou de l'ibuprofène/Advil/Motrin. Il importe de prendre ces médicaments dès que le mal de tête (ou l'aura) se manifeste, sinon ils seront moins efficaces. Les crises plus fréquentes ou plus graves nécessitent des médicaments comme le sumatriptan/Imitrex. Si vous souffrez de très fréquentes migraines, vous pouvez (1) officiellement vous qualifier de migraineux (migraineuse) et faire partie de ce club parmi les moins populaires sur terre ; et (2) prendre des médicaments pour prévenir les crises (plutôt que de simplement les traiter).

**Vous avez l'impression que quelqu'un enfonce périodiquement des clous dans vos orbites.** Du même côté que la douleur, votre œil commence à rougir, votre nez se congestionne ou se met à couler, et votre front est chaud et couvert de sueur. Ce cycle infernal particulier, appelé céphalée vasculaire de Horton, est insupportable au point que certaines victimes se sont enlevé la vie (vraiment). Ces crises apparaissent régulièrement, parfois de multiples fois au cours de la journée. Ne songez même pas à traiter ce problème vous-même. Et puis, votre médecin voudra probablement vous faire passer une scintigraphie du cerveau pour dépister une éventuelle tumeur, qui pourrait causer ces symptômes.

**Vous avez plus de 50 ans, votre crâne vous fait mal lorsque vous brossez les cheveux, et vos mâchoires sont fatiguées après avoir mastiqué quelques minutes.** Il se peut que vous souffriez d'un trouble appelé « artérite temporale », auquel cas les artères d'un côté de votre visage sont malades et rétrécissent. Les principaux symptômes sont le mal de tête, la sensibilité du cuir chevelu, la fatigue des mâchoires après la mastication et les changements dans la vision ou la perte de celle-ci. Si la maladie n'est pas diagnostiquée et traitée rapidement, la perte de vision pourrait être permanente. Consultez votre médecin sans tarder.

## RENDEZ-VOUS AUX URGENCES

**Vous avez en plus un trouble de l'élocution, ou vous vous sentez faible, ou vous avez un bras, une jambe ou un côté du visage engourdi.**

Vous pourriez être victime d'un AVC ; cela se produit lorsque le cerveau est soudainement privé de sang. Rendez-vous à l'hôpital le plus rapidement possible. Comme on dit dans le milieu médical : « *Time is brain!* » (chaque seconde compte pour le cerveau) lorsqu'on subit un AVC. Si vous vous rendez à l'hôpital à temps, les médecins peuvent vous administrer des médicaments d'urgence pour améliorer l'apport sanguin au cerveau. (Pourquoi êtes-vous encore en train de lire ce paragraphe? Courez à l'hôpital!)

**Vous êtes étourdi et vous ne vous sentez pas très bien.** Un mal de tête associé à de la confusion, à de la somnolence ou à un changement de personnalité peut indiquer la présence de pression autour du cerveau en raison d'une infection, d'une tumeur ou d'une hémorragie. Tous ces troubles requièrent des soins d'urgence. (Par contre, si vous commencez par vous sentir somnolent pour une raison tout à fait *normale* et que vous ressentez ensuite un mal de tête, c'est probablement juste une céphalée de tension ; ne vous alarmez pas.)

**Vous avez de la fièvre et votre nuque est douloureuse.** Une infection du cerveau, appelée « méningite », peut causer une forte fièvre, des maux de tête et une raideur de la nuque ou des douleurs dans cette région. Certaines personnes deviennent également sensibles aux lumières vives. Si vous ne recevez pas rapidement de traitement aux antibiotiques, la méningite peut causer des convulsions, le coma et la mort. Et cette maladie est hautement contagieuse, alors évitez les baisers pour saluer vos proches lorsque vous montez dans l'ambulance.

**Le mal de tête est survenu de façon rapide et marquée.** Le mal de tête dont l'intensité passe de 0 à 10 en quelques minutes est appelé « mal de tête coup de tonnerre » (*thunderclap headache*). C'est souvent le signe d'un problème grave qui évolue rapidement, comme une hémorragie au cer-

veau. Vous devez vous rendre aux urgences pour subir une scintigraphie cérébrale sans perdre une minute.

**Vous vous heurtez violemment la tête.** Une blessure à la tête suivie d'une céphalée qui augmente sans cesse peut être le signe d'une commotion ou d'un problème pouvant mettre la vie en danger, comme une hémorragie cérébrale. Pour plus de détails, voir la section sur les blessures à la tête (page 48).

**Le mal de tête est apparu pendant que vous faisiez de l'exercice.** Si vous tentez d'impressionner quelqu'un au gymnase et que vous avez soudain l'impression de recevoir un pic à glace dans le visage, il est possible que l'effort ait fait éclater un vaisseau sanguin dans votre tête ou dans votre cou. Si votre principal exercice est de vous précipiter à la salle de bains pendant les pauses publicitaires, vous pourriez subir ce problème lors d'activités moins intenses, comme la course sur un tapis roulant. Étant donné qu'une hémorragie cérébrale peut rapidement entraîner la mort, rendez-vous immédiatement aux urgences pour passer des examens complets.

**Le mal de tête a débuté pendant ou après une relation sexuelle.** Si, pendant une relation sexuelle, un mal de tête soudain et violent se manifeste, vous devriez poliment « remettre la partie », vous rhabiller et vous diriger vers les urgences. Tout comme l'exercice, un rapport sexuel peut faire éclater un vaisseau sanguin au cerveau et causer soudainement une vive douleur. Si vous constatez plutôt que les relations sexuelles entraînent souvent de légers maux de tête qui augmentent graduellement à l'approche de l'orgasme, ne vous précipitez pas à l'urgence, mais consultez votre médecin dans les jours qui suivent. Vous devrez probablement subir une scintigraphie du cerveau, car les tumeurs et autres anomalies peuvent parfois causer ces symptômes.

**Votre vision diminue, dans un œil ou dans les deux yeux.** Différents troubles peuvent causer des maux de tête ou une vision floue. Presque tous nécessitent des soins d'urgence. En raison de l'accroissement de la pression autour du cerveau, les nerfs qui sont reliés aux yeux peuvent être coin-

cés, ce qui embrouille la vision. Comme nous l'avons décrit plus tôt, un blocage des artères qui irriguent les yeux et le crâne peut causer une vision trouble, des maux de tête, la sensibilité du cuir chevelu (quand vous vous brossez les cheveux) et une fatigue des mâchoires après la mastication. Le glaucome aigu (problème de circulation de liquide dans l'œil) peut brouiller la vision, faire rougir les yeux et donner de terribles maux de tête. Dans de rares cas, les migraines peuvent également causer une perte de la vision avant ou pendant la céphalée ; cependant, à moins d'avoir des antécédents de migraines de ce genre, vous devriez toujours chercher à obtenir une évaluation urgente des maux de tête associés à des changements de la vue.

**D'autres personnes dans la maison souffrent aussi de maux de tête sans raison apparente.** Avez-vous songé à changer les piles de votre détecteur de monoxyde de carbone ? Ouvrez les fenêtres et sortez de la maison au plus vite. Le monoxyde de carbone est inodore et incolore. Il peut y avoir une fuite dans les conduites de gaz de votre maison, ou des vapeurs d'essence peuvent s'infiltrer depuis votre garage si un moteur tourne la porte fermée, ou des émanations peuvent provenir de votre foyer si vous faites un feu et que la trappe est fermée. L'intoxication cause des maux de tête, de la confusion, des nausées, de l'essoufflement et, ultimement, la mort. Le traitement consiste à inhaler de l'oxygène pur, ce qui accélère l'élimination du monoxyde de carbone dans le sang. Dans les cas graves, le patient est placé dans une chambre hyperbare qui diffuse de l'oxygène pur sous forte pression.

**Vous venez de consommer de la cocaïne ou des méthamphétamines.** Vous ne croyiez certainement pas que ces drogues allaient *améliorer* votre santé. En fait, elles augmentent considérablement le risque d'AVC et d'hémorragie cérébrale. Si vous souffrez d'un grave mal de tête après avoir consommé ces drogues, rendez-vous immédiatement à l'hôpital. *Ne pensez pas au fait que cela pourrait vous causer des ennuis.* Votre vie est bien plus précieuse. Et puis, la plupart des salles d'urgence sont bondées de gens sous l'effet de drogues. Tant que vous ne faites pas montre d'agressivité ou que vous ne mettez pas en danger la vie des autres (ou la vôtre), il est *fort peu* probable qu'un médecin communique avec la police.

# La fatigue

---

Êtes-vous plus lent qu'une balle de fusil ? Incapable de sauter par-dessus de grands immeubles ?

On ne peut pas s'attendre à se sentir toujours comme des super-héros... La vie est remplie d'exigences, et vous n'avez probablement pas toujours huit heures de sommeil par nuit. On brûle parfois la chandelle par les deux bouts quand on doit endurer un patron désorganisé et psychopathe ou se lever en pleine nuit pour apaiser un enfant qui pleure.

Mais vous sentez-vous tout le temps fatigué, sans raison apparente, même si vous semblez dormir suffisamment ? Vous sentez-vous différent d'il y a des années ? La sensation exacte est parfois difficile à décrire, mais les gens utilisent des termes comme « à plat », « épuisé », « faible » et « incapable de se concentrer » ; on ne se sent tout simplement pas soi-même. Si vos symptômes durent plus de six mois, on peut les considérer comme chroniques. (Il est à noter que le fait de ressentir une fatigue chronique ne signifie pas nécessairement que vous souffrez du syndrome de fatigue chronique).

Il est possible que vous n'ayez besoin que de plus de sommeil de meilleure qualité. Il est également possible que vous souffriez d'un problème de santé sous-jacent qui affecte votre moral. Alors, que vous faut-il ? Un nouveau matelas ou des examens médicaux complets ?

## DÉTENDEZ-VOUS

**Fais dodo 🎵... Êtes-vous certain de dormir suffisamment ?** Ce n'est pas parce que vos collègues peuvent s'en tirer avec six heures de sommeil par nuit que vous le pouvez aussi. Il existe de nombreuses preuves

que certaines personnes ont besoin de plus de sommeil que d'autres pour être au meilleur de leurs capacités. Si vos symptômes s'atténuent au bout d'une ou deux semaines de vacances, c'est-à-dire assez longtemps pour combler une partie de votre déficit de sommeil, il vous suffira probablement de dormir plus longtemps pendant votre semaine de travail.

**Vous êtes à plat.** Venez-vous d'entreprendre une diète très sévère? Suivez-vous une cure de détoxification composée uniquement de jus de fruits? Ou avez-vous soudainement entièrement éliminé un important groupe alimentaire, comme les glucides? Votre organisme ne reçoit peut-être pas assez de calories pour pouvoir donner son plein rendement. Si vous êtes déjà plutôt mince, vous n'avez peut-être pas beaucoup de réserves à brûler. Une diète extrême (une baisse dramatique du nombre de calories ingérées) ou une diète « jeûne-hyperphagie », (aucune nourriture jusqu'au soir, ou s'alimenter un jour sur deux) peut rendre votre apport énergétique irrégulier et vous faire ressentir de l'épuisement. Si vous voulez perdre du poids, visez une réduction réaliste du nombre de calories à ingérer (de 10 % à 20 % sous la normale), réparties uniformément entre vos repas de la journée.

**Vous devez repousser vos limites.** Si vous ne faites pas régulièrement d'activité physique, votre organisme peut être coincé en mode économie d'énergie. Essayez d'incorporer au moins 30 minutes de marche rapide ou de jogging à votre horaire presque tous les jours (idéalement, plus de cinq fois par semaine).

**Avez-vous un faible pour la piña colada?** L'alcool peut vous aider à vous endormir, mais comme son effet sédatif se dissipe, vous allez probablement vous réveiller dans la nuit. Par ailleurs, cela augmente la sécrétion d'urine, ce qui cause la déshydratation, ainsi que les fréquents allers-retours à la salle de bains au cours de la nuit. Même si vous n'avez pas vraiment la gueule de bois le lendemain matin, vous fonctionnerez au ralenti. Limitez-vous à un ou deux verres lorsque c'est possible, ou à trois verres, dans les occasions spéciales.

**Vous prenez des somnifères.** Les somnifères sont habituellement à action prolongée, afin de vous aider à dormir toute la nuit, mais si vous les prenez trop tard, vous en ressentirez encore les effets le lendemain matin. Prenez vos comprimés lorsque vous allez au lit, et au moins huit heures avant l'heure prévue de votre réveil. Si vous ne voulez pas prendre de cachet avant d'avoir d'abord essayé de vous endormir, demandez à votre médecin de vous prescrire un médicament dont l'action est de plus courte durée. Pour plus de détails, voir la *Consultation rapide* page 33.

**Vos médicaments vous affaiblissent.** De nombreux médicaments (particulièrement les antihistaminiques, (contre les allergies), les analgésiques (anxiolytiques et antidépresseurs), et certains médicaments régulateurs de la tension artérielle (particulièrement les bêtabloquants) peuvent causer de la fatigue. Si vous avez récemment perdu du poids, vous pourriez avoir à diminuer la dose de certains médicaments. Passez en revue la posologie de vos médicaments d'ordonnance avec votre médecin ; ne cessez pas de les prendre et ne changez rien de votre propre chef !

## PRENEZ RENDEZ-VOUS

**Dernièrement, vous vous êtes senti déprimé à propos de votre vie ou des perspectives qui s'offrent à vous.** La dépression peut entraîner différents symptômes, dont une fatigue généralisée, de l'irritabilité, une perte d'intérêt pour vos activités habituelles, de la difficulté à se concentrer, des changements d'appétit ou de poids, une baisse de libido et la difficulté à rester endormi. Rappelez-vous : les superhéros aussi peuvent se sentir déprimés. (Hé ! Batman est super déprimé !) Si vous croyez souffrir de dépression, demandez à votre médecin de vous parler des différentes options de traitement. Cela pourrait changer du tout au tout votre qualité de vie.

**Vos voisins se plaignent de vos ronflements.** Et pourtant, vous vivez sur un terrain de quatre acres. L'apnée du sommeil est un trouble courant qui fait que la gorge se bloque périodiquement pendant le sommeil. Il en résulte des ronflements tonitruants et de brèves périodes d'apnée (suspension de la respiration), ce qui vous réveille pendant quelques secondes.

Vous pouvez littéralement vous réveiller des centaines de fois pendant la nuit et ne pas vous en souvenir le lendemain matin. Pas étonnant que vous vous sentiez épuisé. Si vous êtes un ronfleur reconnu qui se sent fatigué au réveil, que vous avez également un surplus de poids, que vous avez plus de 50 ans, un cou large et que vous faites de l'hypertension, vous devriez vous renseigner sur les études du sommeil. Si vous souffrez d'apnée du sommeil, les traitements offerts pourraient améliorer la qualité de votre sommeil et votre niveau d'énergie de façon spectaculaire. Plusieurs personnes portent un masque, la nuit, par lequel de l'oxygène leur est insufflé dans les poumons. Si vous avez un surplus de poids, perdre quelques kilos pourrait grandement atténuer vos symptômes.

**Depuis six mois, vous éprouvez une grande fatigue qui s'accroît après l'effort, et vous ne vous sentez pas mieux après une nuit complète de sommeil.** Le syndrome de fatigue chronique/la maladie d'intolérance systémique à l'effort, ou SFC/MISE, n'est pas bien compris et est difficile à diagnostiquer.

Vous pourriez souffrir de SFC/MISE si votre niveau d'énergie a considérablement baissé, que votre fatigue freine votre bon fonctionnement général, et qu'elle est présente depuis plus de six mois. Parfois, le SFC/MISE débute après un rhume ou une autre infection mineure. La fatigue augmente habituellement après l'effort et ne diminue pas après une période de sommeil (vous vous réveillez en ne vous sentant pas reposé). Parmi les autres symptômes, on compte le déficit d'attention, les étourdissements lorsqu'on se lève d'une position assise, les maux de tête, ainsi que les douleurs musculaires et articulaires.

Si votre médecin soupçonne que vous souffrez de SFC/MISE, il importe que vous subissiez d'abord des examens pour éliminer les autres causes possibles de fatigue. Une fois que c'est fait et que le diagnostic a été confirmé, la combinaison de thérapie par le dialogue et d'un programme d'exercice peut considérablement améliorer votre vie.

**Vous avez pris du poids et souffrez de constipation et, même au milieu de l'été, vous avez toujours froid.** Votre thyroïde, qui contribue à régulariser votre métabolisme, pourrait être en perte de vitesse. Quelques

analyses sanguines suffiraient pour diagnostiquer une hypothyroïdie (c'est-à-dire une thyroïde peu active), ce qui cause de la fatigue, un gain de poids, de la constipation et une intolérance au froid. La plupart du temps, il suffit de prendre une hormone thyroïdienne pour remettre l'organisme d'aplomb.

**Vous vous essoufflez facilement.** Votre sang n'apporte peut-être pas assez d'oxygène à vos muscles et à votre cœur. La cause la plus courante de cet état de choses est l'anémie (un manque de globules rouges), que l'on peut diagnostiquer à l'aide d'une simple analyse sanguine. (Trouver la cause de l'anémie peut être plus compliqué et nécessiter une coloscopie, étant donné que les saignements du côlon constituent une cause majeure d'anémie, surtout chez les adultes d'un certain âge.) Parmi les autres causes potentielles, on compte les maladies cardiaques, qui affectent l'apport sanguin dans tout l'organisme, et les maladies pulmonaires, qui nuisent au transfert de l'oxygène de l'air au sang.

**Vous passez votre temps à uriner et à boire de l'eau.** Vous pourriez souffrir de diabète, ce qui se produit lorsque votre organisme manque d'insuline (ou cesse d'y réagir). Votre corps ne peut alors plus traiter le sucre adéquatement, et celui-ci reste dans votre sang. Vos reins sécrètent des tonnes d'urine pour se débarrasser d'une partie de ce sucre. Par conséquent, vous vous déshydratez, vous êtes fatigué et vous avez soif. Si vous éprouvez ces symptômes, consultez votre médecin le plus tôt possible, idéalement aujourd'hui, car vous avez probablement besoin d'un traitement à l'insuline. Si vous vous sentez vraiment étourdi ou que vous avez la nausée, dirigez-vous vers les urgences.

**Vous avez eu des fièvres récurrentes, vous avez perdu du poids ou vous avez eu des sueurs nocturnes.** Une infection pourrait saper votre énergie sans causer d'autres symptômes apparents. Parmi les coupables les plus courants, on compte les infections cardiaques (endocardites), les infections à VIH et la tuberculose. Certains cancers, comme le lymphome, peuvent également présenter ces symptômes. Le cas échéant, consultez votre médecin sans tarder.

# Table des matières

---

Introduction .....	9
--------------------	---

## **1<sup>re</sup> PARTIE : LA TÊTE ET LE COU**

Les maux de tête .....	13
La fatigue .....	20
L'insomnie .....	27
<i>Consultation rapide : les somnifères</i> .....	33
Les étourdissements .....	35
Les pertes de mémoire .....	42
<i>Consultation rapide : les mots croisés préviennent-ils la démence ?</i> .....	46
Les traumatismes crâniens .....	48
Les yeux rouges ou douloureux .....	51
La perte de l'ouïe et le mal d'oreille .....	59
Une bosse dans le cou .....	67
Les maux de gorge .....	71
<i>Consultation rapide : Conseils concernant la grippe</i> .....	73

## **2<sup>e</sup> PARTIE : LA POITRINE ET LE DOS**

Les douleurs à la poitrine .....	81
Les battements de cœur rapides ou irréguliers .....	86
<i>Consultation rapide : Les battements de cœur lents</i> .....	90
L'essoufflement .....	94
La toux .....	101
Les maux de dos .....	106
<i>Consultation rapide : Les analgésiques</i> .....	112

### **3<sup>e</sup> PARTIE : LE VENTRE**

Les maux de ventre . . . . .	119
Une perte de poids involontaire . . . . .	132
<i>Consultation rapide : Un gain de poids involontaire . . . . .</i>	135
Les ballonnements et gaz . . . . .	138
<i>Consultation rapide : Devriez-vous prendre des probiotiques ? . . . . .</i>	140
Les nausées et vomissements . . . . .	144

### **4<sup>e</sup> PARTIE : LES ORGANES FÉMININS**

Une masse dans un sein . . . . .	153
<i>Consultation rapide : À quelle fréquence subir une mammographie ? . . . . .</i>	155
Les écoulements du mamelon . . . . .	157
Les pertes ou saignements vaginaux . . . . .	162
<i>Consultation rapide : La sécheresse vaginale et les douleurs coïtales . . . . .</i>	164

### **5<sup>e</sup> PARTIE : LES ORGANES MASCULINS**

Du sang dans le sperme . . . . .	170
Une masse dans un testicule . . . . .	174
<i>Consultation rapide : Les douleurs testiculaires . . . . .</i>	176
La dysfonction érectile . . . . .	178
<i>Consultation rapide : Vous ne pouvez pas vous retenir . . . . .</i>	183

### **6<sup>e</sup> PARTIE : DANS LA SALLE DE BAINS**

Du sang dans les urines . . . . .	187
<i>Consultation rapide : Une urine malodorante . . . . .</i>	192
Les mictions douloureuses . . . . .	194
<i>Consultation rapide : Faut-il boire du jus de canneberge pour prévenir les infections urinaires ? . . . . .</i>	198
Les mictions fréquentes . . . . .	199
<i>Consultation rapide : Quand le robinet se ferme . . . . .</i>	201
<i>Consultation rapide : La vessie peut-elle exploser à force de se retenir ? . . . . .</i>	205
La diarrhée . . . . .	206
La constipation . . . . .	212
<i>Consultation rapide : Vous ne videz que votre portefeuille . . . . .</i>	215

Du sang dans les selles . . . . .	218
<i>Consultation rapide : Votre côlon sous l'œil de la caméra . . . . .</i>	<i>223</i>

### **7<sup>e</sup> PARTIE : LES BRAS ET LES JAMBES**

Les crampes et douleurs aux jambes . . . . .	227
Les pieds enflés . . . . .	233
Les tremblements . . . . .	237
Les douleurs articulaires et musculaires . . . . .	242

### **8<sup>e</sup> PARTIE : LA PEAU ET LES CHEVEUX**

La transpiration excessive . . . . .	255
<i>Consultation rapide : Une fièvre tenace . . . . .</i>	<i>259</i>
Les démangeaisons et éruptions cutanées . . . . .	262
La perte des cheveux . . . . .	273
<i>Consultation rapide : Des cheveux grâce à une pilule . . . . .</i>	<i>275</i>
Les contusions et saignements excessifs . . . . .	280
<i>Consultation rapide : Votre sang coagule trop rapidement . . . . .</i>	<i>287</i>
<i>Conclusion : Vous êtes en bonne santé . . . . .</i>	<i>291</i>
Index . . . . .	297
<i>Remerciements particuliers . . . . .</i>	<i>315</i>
À propos des auteurs . . . . .	317
À propos des collaborateurs à la rédaction . . . . .	319