

# GUIDE DE SOINS NATURELS POUR LA FAMILLE

## Table des matières

Remerciements .....	13
Avertissement.....	15
Préface .....	17
Introduction.....	19
Mode d'utilisation .....	21
<b>PREMIÈRE PARTIE : LA PRÉVENTION, GAGE D'UNE MEILLEURE SANTÉ.....</b>	<b>23</b>
<b>Chapitre 1 : La naturopathie... à découvrir .....</b>	<b>25</b>
<b>Chapitre 2 : La prévention selon les étapes de croissance.....</b>	<b>29</b>
La préconception... à planifier .....	29
La grossesse... s'engager .....	32
Le nourrisson 0-6 mois... s'adapter .....	35
Le bébé 6-18 mois... s'informer .....	38
De l'enfance à l'adolescence... à intégrer .....	39
L'âge adulte... s'éduquer.....	40
<b>Chapitre 3 : Les facteurs naturels de santé... à appliquer .....</b>	<b>43</b>
Air.....	44
Eau .....	47
Soleil .....	53
Alimentation .....	56
Activité physique.....	78
Récupération-repos.....	80
Hygiène de l'Âme.....	84
<b>DEUXIÈME PARTIE : COMPRENDRE LA MALADIE .....</b>	<b>87</b>
<b>Chapitre 4 : Qu'est-ce que la maladie .....</b>	<b>91</b>
<b>Chapitre 5 : Réflexions sur la vaccination.....</b>	<b>99</b>
Comment pouvons-nous développer notre immunité .....	99
<b>TROISIÈME PARTIE : ASSISTER LES PETITS ET LES GRANDS DANS LEURS MALADIES .....</b>	<b>113</b>
<b>Chapitre 6 : Les maux de tous les jours .....</b>	<b>117</b>
Allergies et intolérances .....	117

Aphte (ulcères buccaux .....	122
Anxiété .....	123
Appendicite, crise d' .....	125
Appétit, manque d' .....	126
Bleu (ecchymose.....	130
Brûlure.....	131
Carie dentaire.....	135
Côlon irritable.....	138
Constipation.....	140
Coup de chaleur .....	143
Coup de soleil .....	145
Déficit de l'attention .....	145
Déshydratation.....	148
Diabète.....	148
Diarrhée.....	150
Douleurs de croissance .....	154
Douleurs articulaires .....	156
Eczéma .....	157
Engelure .....	161
Entorse (foulure.....	163
Fatigue .....	164
Gaz, ballonnements .....	167
Gastro-entérite.....	169
Grincement de dents (bruxisme.....	170
Haleine, mauvaise.....	171
Herpès (feu sauvage .....	172
Hyperactivité .....	174
Hypertension.....	176
Infection urinaire (cystite .....	177
Insolation.....	178
Insomnie.....	179
Maigreur .....	181
Maladie coeliaque .....	182
Mal de tête .....	184
Mal de ventre .....	186
Nervosité.....	187
Obésité.....	188
Ongles, mous, cassants, avec taches .....	190
Orgelet/chalazion .....	191
Peau sèche (voir eczéma .....	191
Pipi au lit (énurésie.....	191
Saignement de nez (épistaxis .....	194
Trouble du spectre de l'autisme (TSA.....	196
Urticaire.....	197
Verrue .....	198
Vers (parasitose.....	199
Vomissement.....	202
Notes personnelles .....	203

<b>Chapitre 7 : Principes de base pour toutes les maladies .....</b>	<b>205</b>
Alimentation adaptée .....	205
Élimination des déchets .....	207
Repos .....	209
Fièvre .....	210
Antibiothérapie .....	218
<b>Chapitre 8 : Les maladies courantes .....</b>	<b>223</b>
Amygdalite (angine) .....	223
Asthme .....	225
Bronchiolite .....	229
Bronchite .....	230
Broncho-pneumonie .....	232
Bronchospasme .....	233
Conjonctivite .....	234
Écoulement nasal, rhume .....	235
Faux croup (laryngite striduleuse) .....	238
Gorge, mal de (laryngite) .....	240
Otite .....	242
Sinusite .....	245
Toux .....	246
Notes personnelles .....	249
<b>Chapitre 9 : Maladies infectieuses non couvertes par la vaccination .....</b>	<b>251</b>
Cinquième maladie (érythème infectieux) .....	251
Pieds-mains-bouche (Coxsackie A 16) .....	254
Roséole (exanthème subit ou sixième maladie) .....	256
Scarlatine .....	258
Notes personnelles .....	263
<b>Chapitre 10 : Maladies infectieuses pour lesquelles la vaccination est possible mais non obligatoire .....</b>	<b>265</b>
Coqueluche .....	267
Diphtérie (Croup) .....	273
Grippe (Influenza) .....	275
Hépatite A (hépatite infectieuse) .....	280
Hépatite B .....	282
Méningite Haemophilus influenzae type B (Hib) .....	286
Méningite A-C .....	289
Méningite B .....	291
Oreillons .....	293
Poliomyélite .....	297
Rotavirus (gastro-entérite) .....	301
Rougeole .....	303
Rubéole .....	308
Tétanos .....	311
Tuberculose .....	314
Varicelle (picotte) .....	317
Zona .....	321
Notes personnelles .....	325

<b>Annexe 1 : Pharmacie naturelle .....</b>	<b>327</b>
à la maison.....	328
en voyage.....	351
<b>Annexe 2 : Vitamines.....</b>	<b>353</b>
<b>Annexe 3 : Minéraux et oligoéléments .....</b>	<b>359</b>
<b>Annexe 4 : Aliments acides et alcalins .....</b>	<b>373</b>
<b>Bibliographie.....</b>	<b>377</b>
<b>Index alphabétique.....</b>	<b>383</b>
<b>Notes personnelles .....</b>	<b>389</b>
<b>Pour connaître les services offerts par l’auteure .....</b>	<b>391</b>