LE PHARMACHIEN
GUIDE DE SURVIE POUR PETITS ET GRANDS BOBOS

Écrit, dessiné, réalisé, ridiculisé, massacré par
Olivier Bernard
B. Pharm., M. Sc.

TEL QUE VU SUR LES INTERNETS

© Daphné Caron

© Daphné Caron
Un lendemain de stase cryogénique  
(et à un lendemain de veille) .............................................................................. p. 117-124
Une mutation pén-anale spontanée  
(et aux hémorroïdes) ...................................................................................... p. 125-132
L’ingestion de déchets nucléaires  
(et au reflux gastro-œsophagien) ........................................................................ p. 133-139
Une attaque de moustiques extraterrestres  
(et à des moustiques bien ordinaires) .................................................................... p. 140-149
Une possession cutanée meurtrière  
(et à l’eczéma) ..................................................................................................... p. 151-159
Quelque chose qui n’est pas une infection vaginale  
(et à quelque chose qui est une infection vaginale) ................................................. p. 160-169

LE GRAND JEU DES QUESTIONS INUTILES p.170-193

• Comment booster mon système immunitaire ? .................................................. p. 171-172
• Quelles vitamines augmentent l’énergie ? ......................................................... p. 173-174
• Comment diminuer mon niveau d’acidité ? .................................................... p. 175-176
• À quel point mes pilules sont-elles expirées ? ............................................... p. 177-178
• Dois-je prendre des antioxydants ? ................................................................. p. 179-180
• Les placebos ont-ils un effet réel ? ................................................................... p. 181-182
• Ai-je guéri grâce à un miracle ? ....................................................................... p. 183-184
• Ai-je besoin de prendre des probiotiques ? .................................................... p. 185-186
• Comment puis-je perdre du poids facilement ? .............................................. p. 187-188
• Devrais-je me mettre un suppositoire ? ........................................................... p. 189-190
• Mes médicaments sont-ils trop forts ? ............................................................. p. 191-192

ÉPILOGUE p.194-200

Conclusion onirique aiguë ....................................................................................... p. 194-195
Remerciements ...................................................................................................... p. 196-198
Notes additionnelles ............................................................................................ p. 200-203
Tableau périodique des petits et grands bobos

<table>
<thead>
<tr>
<th>Blessures</th>
<th>Constipation</th>
<th>Herpès buccal</th>
<th>Nausées</th>
<th>Allergies saisonnières</th>
<th>Poux</th>
<th>Conjonctivite</th>
<th>Moustiques</th>
<th>Eczéma</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Rhume</td>
<td>Diarrhée du voyageur</td>
<td>Insomnie</td>
<td>Verrues</td>
<td>Lendemain de veille</td>
<td>Hémorroïdes</td>
<td>Brûlements d’estomac</td>
<td>Vaginite à levres</td>
<td>Questions inutiles</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Blessures
Constipation
Herpès buccal
Nausées
Allergies saisonnières
Poux
Conjonctivite
Moustiques
Eczéma
Le contenu du livre que tu t’apprêtes à lire est sérieux, mais ne se prend pas au sérieux. Autrement dit, si tu n’as pas le sens de l’humour et/ou si tu n’as pas envie de lire un peu entre les lignes, remets-le sur la tablette de la librairie et cherche plutôt un livre de recettes détox.

Si tu te demandes ce que j’entends par là, voici un exemple : dans un chapitre, il y a un gars qui tente de s’extraire un œil avec une cuillère. Il va sans dire que ce n’est PAS une bonne idée de faire ça (à moins, bien sûr, que tu sois la victime d’une zombification oculaire).

On reproche souvent aux professionnels de la santé d’être trop sérieux. Je veux briser cette image, tout en respectant certaines limites.

Cet ouvrage ne se veut pas exhaustif : je n’y parle pas de tous les bobos, de tous les risques et de tous les traitements possibles. Je ne précise pas les posologies, les doses et les autres modalités des médicaments, car il y aurait beaucoup trop de variables à considérer. Je n’évoque pas toutes les précautions, contre-indications, populations spéciales et scénarios catastrophiques imaginables. Bref, je ne donne aucun conseil personnalisé sur la santé ; juste des concepts généraux et des pistes de réflexion.

Imagine un dictionnaire médical illustré à ma façon… ça serait incroyablement cool, mais je n’y arriverais jamais. Mon objectif, comme toujours, est plutôt de t’initier à des problèmes de santé que je trouve intéressants, de t’aider à mieux les comprendre et à te motiver à en apprendre plus par toi-même. Il faut voir chaque chapitre comme « une introduction à ». Ensuite, le reste du travail t’appartient.

Dans tous les cas, demande l’aide d’un professionnel de la santé pour tout diagnostic et/ou avant d’entreprendre des traitements mentionnés dans cet ouvrage. Si tu n’as pas accès à un médecin, pourquoi ne pas demander à un(e) pharmacien(ne) ? Ben quoi, c’est ma job…
À propos du Pharmachien

Je m'appelle Olivier Bernard.

Je suis pharmaciens, une profession que je pratique depuis 2004.

J’ai fait des études supérieures en recherche clinique et fondamentale.

Je suis un ex-professionnel de l’industrie pharmaceutique.

J’ai une passion pour la communication orale et écrite.

Je suis à la fois fasciné et exaspéré par les mythes scientifiques et médicaux.

Je suis une personne fièrement introvertie et irrésistiblement créative.

Mes talents artistiques sont modestes, mais j’ai tout de même dessiné tout ce qui apparaît dans ce livre.

Je suis un nerd qui s’assume joyeusement.

J’habite à Montréal... et je n’ai pas de chien.

lepharmachien.com
Tu es en danger

(un genre d’introduction)

Le danger le plus imminent qui te guette, c’est toi-même.

Ton corps est un véritable aimant pour les maladies, microbes, bibittes et autres bobos. Et vu que tu le traînes partout, il est une menace constante. Bref, tu es une véritable bombe ambulante.

Malheureusement, il n’y a pas de solution simple à tes problèmes de santé. Si tu avais affaire, disons, à une invasion de zombies, ça serait facile.

Mais ici, les zombies sont invisibles... ils sont à l’intérieur de toi. Et ce n’est pas une bonne idée de te donner un coup de hache dans le ventre pour quérir (c’est même contre-indiqué dans plusieurs situations).

Le temps est venu de contre-attaquer !

Après avoir lu ce livre, tu vas être le Rambo de la maladie, un véritable expert de la survie au quotidien.

Certaines des situations présentées te seront familières, alors que d’autres te sembleront étranges, exagérées ou carrément pas rapport. Et c’est bien correct comme ça.

Car après tout, si tu peux te sortir des pires situations imaginables, telles que décrites dans cet ouvrage, tu pourras forcément survivre aux plus banales.

Dans ce livre, je te propose de t’imaginer dans la peau de différents personnages aux prises avec des bobos petits ou grands, bénins ou graves, réels ou imaginaires.

Si les personnages suggérés ne tallument pas, n’hésite pas à en imaginer d’autres qui te ressemblent davantage :

Ces mises en situation te permettront d’élaborer ta propre stratégie antibobos dans la vie de tous les jours.

Bonne chance, bon courage et bonne survie extrême !
Par une belle journée d’été, tu découvres que tu es poursuivi par un androïde cybernétique en poly-alliage mimétique, venu du futur pour t’empêcher de participer à une émission de téléréalité. Heureusement, un autre androïde puissant, quoique plus cheap, apparaît pour te protéger (wow, comme c’est pratique...).

Forcé à te réfugier dans une fonderie d’acier, tu réalises que de multiples brûlures, plaies, coupures et blessures sont à prévoir. Voici comment soigner tout ça.

**Soigner tes plaies**

La procédure à suivre dépend entièrement de qui est blessé. Les plaies de l’androïde allié sont toujours superficielles et ne devraient pas t’inquiéter.

La douleur n’est qu’une information.

Je sais que ça fait mal... LOL.

De ton côté, la première chose à faire pour toute plaie ou coupure mineure est d’arrêter le saignement. Applique une pression légère sur la plaie avec un pansement stérile ou un tissu propre pendant plusieurs minutes.

Viens avec moi si tu veux vivre.

Veux-tu ben attendre, le sang a pas encore coagulé... niaiseux.

Tu peux aussi élever la partie du corps blessée (ex. ton bras, ta jambe) pour accélérer le processus : moins de sang s’y rend, moins elle saignera.
Beaucoup de gens pensent qu’une plaie doit toujours être désinfectée. À vrai dire, c’est rarement nécessaire.

Tout ce que tu dois faire, c’est laver délicatement la plaie avec de l’eau et du savon doux. S’il y a des résidus (ex. sable, cailloux), laisse couler de l’eau dessus pour les déloger.

C’est tout !

Voici ce que tu dois savoir à propos des différents désinfectants vendus en pharmacie :

**Alcool à friction (isopropylique)**

L’alcool ne doit **JAMAIS** être utilisé pour désinfecter une plaie, car il retarde (ou même empêche) la guérison. Et vu qu’il est toxique, tu ne peux même pas te faire un **drink** avec.

Il sert uniquement à désinfecter des instruments (coupe-ongles, pince à sourcils, ciseaux, etc.).

Sans compter que mettre de l’alcool sur une plaie, ça fait terriblement mal... **ARGHHHH !!!**

**Peroxyde d’hydrogène**

Tout comme l’alcool, le peroxyde ne doit **JAMAIS** être utilisé sur une plaie. Il peut même laisser des cicatrices !

Le peroxyde irrite la plaie et tue des bonnes cellules qui pourraient être utiles pour cicatriser plus vite.

Donc, à moins de vouloir inventer une nouvelle sorte de tatouage dégueu, tu devrais laisser ce produit sur les tablettes.

**Iode**

L’iode pur est un produit très corrosif. On s’en sert en petite quantité dans beaucoup d’eau et d’alcool pour préparer un désinfectant tout usage : la teinture d’iode. Elle est utilisée dans les hôpitaux avant les chirurgies, mais a peu d’utilité dans la vie de tous les jours.

L’iode peut être toxique s’il est mal utilisé. Si tu tiens absolument à en avoir dans ta trousse de premiers soins extrêmes pour expéditions en région hypersauvage (...), procure-toi plutôt des sachets de povidone iodée (Bétadine), une version plus sécuritaire de l’iode.

La recette hors contexte

Pour amollir un bouchon de cérumen dans une oreille, mélange une quantité égale de peroxyde d’hydrogène 3% et d’eau, puis mets 3 gouttes dans ton oreille, 3 fois par jour, pendant 3 jours.
**Mercurochrome**

Le mercurochrome (le vrai) n’existe plus, alors arrête d’en chercher ! C’est le fameux liquide rouge tellement apprécié des grands-parents... et qui a été retiré du marché car il contenait du mercure, hautement toxique.

À la pharmacie, tu trouveras du « mercurochrome sans mercure », mmm... en fait, c’est un autre désinfectant, la chlorhexidine (présentée ci-dessous).

**Chlorhexidine**

Enfin, un désinfectant qui sert à quelque chose ! La chlorhexidine est parfaite pour nettoyer les piercings récents (oreilles ou autre).

Elle existe sous plusieurs formes et concentrations (en solution dans l’eau, savon à mains, détergent), alors informe-toi auprès d’un pharmacien pour savoir laquelle convient le mieux à ta situation.

**Eau de Javel**

Si ta voisine te dit de faire tremper ta plaie dans de l’eau de Javel diluée (« solution Dakin »), fais attention ! Cette méthode comporte des risques et ne devrait être utilisée que si elle est recommandée par une infirmière ou un médecin.

**Onguent antibiotique**

Ahhh... le célèbre, le fameux, l’INCROYABLE onguent antibiotique !!! Tellement populaire.

Pourtant, la grande majorité des plaies mineures ne s’infectent pas et ne requièrent pas d’utiliser un tel onguent. Et si la plaie est pour s’infecter solide... ce n’est probablement pas l’onguent qui va empêcher ça.

De plus, une étude clinique a suggéré que l’utilisation de tels onguents à grande échelle pouvait favoriser le développement de bactéries résistantes. C’est inquiétant.

Bref, tu n’en as pas tellement besoin.

**PAR CONTRE, VOICI UN SECRET :**

La véritable utilité de l’onguent antibiotique est d’empêcher les pansements de coller aux plaies humides et/ou qui coulent. De cette façon, la belle peau cicatrisée ne va pas s’arracher au moment d’enlever le pansement !
Soigner tes brûlures

Meh... C’est dans votre nature de vous détruire vous-mêmes.

Pis qu’est-ce qui ne va pas dans tes yeux ?

Il existe différents degrés de brûlure :

1er degré
Fait assez mal. Ça peut être un coup de soleil ou une brûlure avec de l’eau chaude. On se soigne tout seul.

2e degré
Fait très mal et il y a souvent des cloques sur la peau. Peut parfois être soignée à la maison, si pas trop sévère.

3e degré
Brûlure extrêmement sérieuse. Si les nerfs sont atteints, il n’y a même pas de douleur. C’est une urgence médicale.

4e et 5e degrés
Le pire type de brûlure. Les muscles et parfois les os sont atteints... la victime survit rarement.

Le traitement pour une brûlure mineure est vraiment le plus simple du monde : il suffit de la mettre sous l’eau fraîche... puis c’est tout.

Tu peux ensuite mettre de la crème hydratante sans parfum afin d’aider la peau à garder son élasticité.

S’il y a des cloques, il ne faut ABSOLUMENT PAS les percer. C’est le processus de guérison normal de la peau. Quand tu en pètes une, le risque d’infection augmente. Si la cloque se brise par accident, laisse la peau morte tranquille et recouvre la plaie avec un pansement stérile.

Toutes les autres substances sont à éviter, car elles peuvent nuire à la guérison et causer une infection.

Entre autres :
Beurre
Dentifrice
Glace
Blanc d’œuf
Poudre

Wow, ça marche ton truc, l’eau ça fait la job !
No problémo.

T’es sûr que je devrais mettre du beurre ? Me semble que ma mère disait de pas faire ça.

Euh... oui j’ai des fiches détaillées dans mon disque dur... genre.
Soigner tes blessures

Il s’est foulé la cheville… pauvre ti-pit.

Movin’... va falloir que je travaille fort sur son cas s’il est pour sauver l’humanité.

Une blessure peut être soudaine, temporaire et aiguë (ex. entorse), ou encore persistante et chronique après des dommages répétés (ex. tendinite).

Dans les deux cas, on utilisera des approches similaires pour réduire l’inflammation et la douleur.

La clé du succès, c’est le G.R.E.C. :

**Glace**

L’application de glace (aussi appelée cryothérapie) est un incontournable dans le traitement des blessures.

La cryothérapie à base d’azote liquide peut également être utilisée contre l’androïde ennemi :

Est-ce qu’on est sauvés ?

Non, mais on va être tranquilles un gros… quoi, 5 minutes ?

L’application de glace sur une blessure diminue l’enflure, apaise la douleur et stoppe la réaction inflammatoire. Voici la bonne façon de l’utiliser :

1. Petits pois congelés (cogne-les sur le comptoir pour bien les séparer)
2. Dans une serviette humide
3. Appliquer 10 min à la fois

Glace

Repos

Élévation

 Compression
Repos
Sans repos, l’inflammation demeure dans la partie du corps blessée et des blessures additionnelles peuvent survenir. Tu dois absolument donner un « break » à ton corps pour qu’il puisse guérir.

Élévation
Élever la partie du corps blessée (ex. bras, jambe) fait en sorte que moins de liquide s’y accumule, ce qui prévient l’enflure. Par exemple, pour une cheville foulée, tu peux dormir avec la jambe sur un oreiller.

Compression
Un bandage élastique peut aussi aider à réduire l’enflure. Le bandage doit être bien ajusté, mais pas trop serré pour ne pas empêcher la circulation normale du sang. Si ça devient engourdi, plus enflé ou que la peau change de couleur... c’est trop serré !

Permettent de te frictionner gaiement et de masser joyeusement ton/ta partenaire. Donnent aussi l’impression de faire quelque chose d’utile de ta journée. Certaines procurent une sensation de chaleur et sentent le thé des bois (lire : sentent mauvais). Peuvent être irritantes pour la peau et ont une efficacité discutable, mais bon... ça fait du bien.

Ces gels contiennent du menthol, du camphre, de l’eucalyptus ou d’autres ingrédients qui donnent une sensation de froid sur la peau... et c’est tout ce qu’ils font. En plus, l’effet est de courte durée. Bref, équivaut à t’enduire tout le corps de pâte à dents. Aussi efficace que de te badigeonner avec de la sauce à steak.

C’est un véritable anti-inflammatoire. Incroyablement populaire (à tort ou à raison), ce gel est une option intéressante si utilisé intelligemment pour des douleurs musculaires tenaces mais légères. Est-ce une bonne idée de s’en mettre pour tout et pour rien ? NON. Certaines précautions sont nécessaires, donc il est gardé derrière le comptoir de la pharmacie.
Il ne faut **JAMAIS** mettre de chaleur sur une blessure récente, car ça augmente l’inflammation et l’enflure.

Après 48 heures, si l’enflure est stabilisée, appliquer une légère chaleur peut améliorer la circulation sanguine au niveau de la blessure. Aussi, cela convient mieux à certaines parties du corps, dont le cou et le dos.

L’idéal est la chaleur humide (ex. bouillotte) pour une durée de 20 minutes à la fois. Attention par contre : si c’est trop chaud ou appliqué trop longtemps, tu vas te brûler et empirer ton cas.

La chaleur extrême peut également être utilisée contre l’androïde ennemi :

**Quand consulter ?**

Une fois que l’androïde cybernétique violent a été détruit, ne tarde pas à consulter un médecin si tes blessures sont trop graves. Par exemple :

- Si le saignement est important et/ou ne cesse pas, rends-toi à l’urgence dès que possible
- Si tu as une plaie ou une coupure profonde, elle doit être vue par un médecin au maximum 18 heures après l’accident, car des points de suture pourraient être requis
- Si tu n’as pas eu de vaccin anti-tétanos récemment
- S’il y a des signes d’infection :
  - Présence de pus (glu verdâtre)
  - Rougeur et enflure
  - La plaie est chaude
  - Douleur importante
  - Fièvre
- S’il y a des débris qui restent pris dans une plaie
- Si tu as été mordu par un animal ou un humain (les morsures d’androïde, c’est OK)
- S’il y a engourdissement, perte de sensation ou de mobilité
- S’il n’y a aucune amélioration après quelques jours

**Bon, faut aller à l’hôpital astheure... pis il va y avoir genre 12 heures d’attente ! Bouhouhou... Je comprends maintenant pourquoi vous pleurez... mais c’est une chose que je ne pourrai jamais faire.**

**Hasta la vista, baby.**

Heille, vole-moi pas mes répliques, foé.
Comment te défendre contre...
(la constipation)

**Un tyrannosaure intestinal**

Lors d’une expédition secrète sur une île au large du Costa Rica, tu décides d’aller aux toilettes au moment le moins opportun, au beau milieu de la jungle, dans le secteur le plus dangereux du parc. Brillante décision.

Sans surprise, tu es bientôt visité par un tyrannosaure curieux et affamé. Non seulement tu n’avais pas encore fini tes besoins, mais tu risques de bientôt faire partie de ceux du T-Rex.

Logiquement, tu as deux options :

- Tenter de finir la job le plus vite possible
- Quitter prématurément les lieux et te retenir

Dans un cas comme dans l’autre, tu réaliseras que faire un numéro 2 n’est pas juste une question de volonté, mais plutôt un acte de la nature difficilement contrôlable.

Plus tard, tu constateras aussi que le tyrannosaure n’a pas besoin d’être là pour exercer son pouvoir constipatoire.

Le T-Rex du quotidien prend deux formes :

**1. Sentiment d’urgence**

Il faut absolument que je fasse mes besoins TUSUITE.

**2. Gravité exagérée**

Merde, je suis bloqué... je vais sûrement mourir !
Fréquence d'évacuation des étrons

Pas évident à définir, car ce qui est considéré comme une fréquence normale pour une personne... peut être considéré comme de la constipation chez une autre.

C'est donc plus utile de parler de difficulté à évacuer (« je dois forcer ») ou de changement dans la fréquence d'évacuation des selles (« j'y vais moins souvent »).

En général, être constipé n'est qu'un emmerdement passager qui se résoudra rapidement. Mais pour certaines personnes, surtout les plus âgées, ça peut devenir une condition chronique qui affecte leur qualité de vie.

Symptômes

- Mal au ventre
- Impression d'avoir le rectum plein
- Effort et douleur aux toilettes
- Selles dures
- Ballonnements et gaz

Le fait cacaesque presque intéressant

L'échelle de Bristol permet de qualifier les différents types de cacas. Cherche ça sur Internet, c'est fascinant.

- Les mini peanuts (type # 1)
- La saucisse bosselée (type # 2)
- Le serpent lisse (type # 4)

S'organiser avec les moyens du bord

L'intestin se met en mouvement immédiatement après un repas. C'est ce qu'on appelle le réflexe gastro-colique, qu'on peut apprendre à reconnaître et utiliser à notre avantage.

- Se masser délicatement le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre aide à activer le mouvement intestinal.
- Le pruneau et son jus contiennent du sorbitol, un laxatif léger. La poire, la pomme et la pêche en contiennent aussi.
- Les lavements, les purgatifs, l'huile de castor (ricin) et autres produits semblables peuvent être tentants à cause du T-Rex, mais peuvent aussi être dangereux. À moins d'avis contraire d'un médecin, laisse-les dans la voiture.
Les laxatifs rendent l'intestin paresseux ... et autres mythes de l'ère jurassique

Si tu es constipé, ce n’est pas une mauvaise idée de prendre un laxatif pour régler le problème et passer à autre chose.

La croyance populaire veut que l’intestin s’habitue aux laxatifs et qu’on y développe une dépendance. Or, rien de tel n’a jamais été démontré. Parmi les laxatifs les plus utilisés, on retrouve :

- **Le séné** est une plante laxative à l’effet stimulant ; elle active le mouvement de l’intestin. Son principal avantage est d’agir rapidement, soit en 6 à 12 heures.

- **Le polyéthylène glycol** (ou PEG) attire l’eau dans l’intestin pour faciliter l’évacuation des selles. Sa découverte a rendu beaucoup d’autres laxatifs inutiles et désuets, grâce à son excellente efficacité et au faible risque d’effets secondaires. On le trouve sous forme de poudre, sans goût, qui peut être ajoutée à tout liquide. Il agit en 24 à 48 heures.

Après avoir pris un laxatif, ce sera probablement une bonne idée d’identifier où sont situées les toilettes sur l’île... ... en prévision du moment crucial.

Peut-être que je manque de fibres ?

Les fibres augmentent le volume des selles et peuvent améliorer la fréquence des cacas. Ça, c’est bon.

Par contre, contrairement à ce que la plupart des gens pensent, il y a peu de lien entre la quantité de fibres consommée dans l’alimentation et le risque de constipation.

Chez certaines personnes, un supplément de fibres peut aider la constipation légère... mais chez d’autres, les fibres peuvent CONSTIPER encore plus !

Si tu veux tenter ta chance, augmente graduellement la dose de fibres et fais attention au type que tu choisis :

**Fibres insolubles**

- Aussi dans le blé, les grains entiers et les légumes. Causerent souvent des ballonnements et des gaz... donc pas l’idéal.

**Fibres solubles**

- Aussi dans les fruits, les légumineuses et l’avoine. En général, elles sont beaucoup mieux tolérées.

Mange peu de fibres, mais rarement constipé
Peut-être que je ne bois pas assez d’eau ?

Si tu es déshydraté, ça n’aidera sûrement pas ton intestin... Mais autrement, boire plus d’eau a peu ou pas d’impact sur la constipation au quotidien.

Pourquoi ? Parce qu’il y a déjà énormément de liquide qui passe dans ton tube digestif chaque jour.

Le corps absorbe la majorité de ce liquide, puis en laisse passer 1,5 litre dans le gros intestin. Au final, il reste moins d’une tasse d’eau dans tes selles.

Bref, boire 2 litres d’eau par jour suffit amplement ; en boire davantage ne fera pas une grosse différence.

Que penser des émollients fécaux ?

Le docusate de sodium n’est pas un laxatif. Il est plutôt supposé amollir les selles pour en faciliter l’évacuation.

En pratique, peu de gens trouvent ce produit vraiment efficace. Les études cliniques indiquent sensiblement la même chose. Bref, pas terrible comme médicament.

Quand devrais-je paniquer ?

Idéalement, jamais.

La constipation occasionnelle fait partie des bobos normaux de l’être humain. D’ailleurs, tu n’es peut-être même pas constipé.

T’es-tu posé mentalement la question : « Je me demande si je suis constipé ? »

OK je vais faire ça

Attends quelques jours puis pose-toi la question.

Quand on est constipé, on le sait et on le sent. Et il n’y a pas forcément quelque chose à faire à part attendre que ça passe.
Quand consulter ?

Évidemment, il peut arriver que ce soit plus grave. Voici les situations urgentes où il vaut mieux consulter un médecin :

- Sang dans les selles
- Constipation qui alterne avec une diarrhée
- Perte de poids inexpliquée
- Constipation soudaine avec vomissements
- Nouveau-né avec constipation persistante
- Si tu n’expulses aucune selle en 5 jours
- Si tu es constipé plus de 3 semaines

De telles situations peuvent suggérer des complications et/ou un vélociraptor intestinal.

Comment confronter...

Une dénytite buccale

Héhé... jin non joyons, ché chusté un chit jouton d’chièjre, tché.

La dénytite buccale est une situation très grave où ton cerveau refuse d’accepter que tu as l’herpès labial.

Ce problème presque psychiatrique se caractérise par l’utilisation d’expressions vagues et d’euphémismes ridicules pour décrire la giga-lésion impossible à manquer sur le bord de ta lèvre, entre autres :

Bouton de fièvre
Feu sauvage
Bobo su l’bord d’la bouche
Si tu as des feux sauvages, ou des boutons de fièvre, voici ce qui se passe en réalité :

T’AS L’HERPÈS Buccal

La bonne nouvelle, c’est que tu n’es pas seule : 55 à 89% des Canadiens sont porteurs du virus !

Le virus qui cause l’herpès s’appelle « herpes simplex » et il en existe deux versions : HSV-1 et HSV-2.

HSV-1 cause le plus souvent l’herpès labial (buccal) et HSV-2 l’herpès génital, mais les deux sites peuvent être infectés par l’un ou l’autre virus.

Si tu as l’herpès buccal, tu ne peux pas te transmettre toi-même l’herpès génital (et vice-versa), car tu as développé des anticorps qui empêchent toute réinfection.

Il se réfugie dans les nerfs de ton visage, où il s’endort pour une période indéterminée.

Le virus en profite pour entrer dans une fissure de ta lèvre. Il se réfugie dans les nerfs de ton visage, où il s’endort pour une période indéterminée.

L’infection se produit lorsque tu entres en contact direct avec une lésion d’herpès.

L’exposition au soleil, le stress, la fièvre, la fatigue et les fluctuations hormonales peuvent réveiller le virus.

Le premier épisode est souvent le pire et cause des douleurs musculaires, des maux de tête, de la fièvre et des ulcères buccaux.

Les épisodes suivants sont caractérisés par une plaie coulante qui forme ensuite une croûte, puis disparaît en 7 à 10 jours.

Byebye ZZZ...
L’hépès buccal est une maladie incurable. Quand tu as été infectée par le virus, tu es prise avec pour la vie.

Juste avant qu’une lésion apparaîsse, il y a une période appelée « prodrome », où la personne ressent des picotements et une brûlure sur la lèvre.

À ce moment, on peut utiliser un médicament antiviral pour rendormir le virus avant qu’il sorte (en comprimés et/ou en onguent). Mais il faut s’y prendre le plus tôt possible.

Il y a aussi des traitements qu’on peut appliquer directement sur la plaie pour en accélérer la guérison. Il faut commencer à les prendre le plus tôt possible.

Le docosanol est une crème disponible sans ordonnance qui peut diminuer de quelques heures la durée des épisodes.

Tu peux aussi appliquer de l’oxyde de zinc (oui, le même onguent qu’on met sur les fesses irritées des bébés).

Quand la plaie a formé une croûte, applique une crème où un onguent hydratant pour diminuer l’inconfort.

Voici maintenant les choses à ne pas faire :

**FRENCHER DU MONDE**
C’est le moment idéal pour pratiquer l’abstinence volontaire.

**PARTAGER TA BROSSE À DENTS**
Ou des ustensiles, un verre ou une serviette. Le virus peut être propagé par des objets inanimés.

**CREVER LA PLAIE AVEC UNE AIGUILLE**
Si tu veux en retarder la guérison, c’est le moyen idéal.

**METTRE DE L’ALCOOL À FRICITION**
Irritant et asséchant, donc risque de faire craquer la lésion davantage. Sans compter que le virus s’en fout.

**TE FIER À INTERNET**
Brûler la plaie avec du gros sel et de l’eau de Javel, appliquer du vernis à ongles, recouvrir de pâte à dents... le web est vraiment le paradis des niaiseries.

Plus rarement, le virus de l’hépès peut s’attaquer à d’autres parties du corps et causer des effets potentiellement graves.

Consulte immédiatement un médecin si tu as des symptômes anormaux ailleurs sur ton corps, en particulier au niveau des yeux.
En ce qui concerne ton problème de déni de bouche, ce dernier peut être soigné par une séance intensive de renforcement positif avec un proche :

- Lésion qui persiste plus de 14 jours
- Plus de 6 épisodes d’herpès buccal par année
- Irritation ou rougeur anormale au niveau des yeux
- Symptômes anormaux (fièvre, ganglions enflés)
- Lésion anormalement enflée ou présence de pus
- Si ton système immunitaire est compromis

En ce qui concerne ton problème de déni de bouche, ce dernier peut être soigné par une séance intensive de renforcement positif avec un proche :

Tu participes à un banquet lorsqu’un super-vilain prend la salle en otage et libère un gaz hallucinogène toxique parmi les convives.

Instantanément pris de violentes nausées et d’un désir de vengeance alimenté par le fait d’avoir assisté au meurtre de tes parents alors que tu étais enfant, tu n’as que quelques instants pour agir avant de commencer à voir des mammouths volants… Que feras-tu ?

_Tas l’herpès_ Pantoute
_Tas l’herpès_ Même pas
_Tas l’herpès_ Nonononon-e
_Tas l’herpès_ Bon OK
Ce que tu dois faire

1. **Vomir**
C'est super important, car le vomissement est un mécanisme de défense. Quand le corps détecte une possible intoxication, il expulse le contenu de ton estomac pour te sauver la vie. C'est gentil de sa part...

2. **Utiliser une broche à barbecue pour anéantir le super-vilain**
Puisque tu hallucines plusieurs copies du méchant, tu devras prendre une chance pour savoir où lancer ton javelot improvisé.

---

Crois-le ou non, il existe dans le tronc cérébral un « centre du vomissement ». C'est comme un centre d'appel qui reçoit de l'information pour décider quand c'est le temps de renvoyer.

Centre du vomissement

Bonjour, gardez la ligne...

... oui on est ouverts. Un nuage de poison toxique ? D'accord, on va déguêuler. Puis-je vous proposer nos autres services exclusifs...

Le centre vient de recevoir un appel de la...

**zone gâchette chémoréceptrice**

Cette zone...

... s'active lorsque...

... la présence de certains composés chimiques est détectée.
Quand des bactéries, des virus ou des substances nocives sont détectées dans ton système digestif, le centre du vomissement s’active pour expulser tout ça de ton corps.

Le vomissement se produit par étapes :

1. Tu te retrouves avec plein de salive dans la bouche.
2. Tes muscles abdominaux se contractent, créant des espèces de hoquets.
3. Le diaphragme (le muscle qui te permet de respirer) se contracte brusquement.
4. Tout le contenu de l’estomac, et une partie de celui du petit intestin, sont expulsés hors du corps.

Il peut aussi arriver que le centre du vomissement s’active pour d’autres raisons, par exemple :

- La prise de certains médicaments qui donnent mal au cœur
- Durant la grossesse
- Voir d’autres personnes vomir et/ou sentir l’odeur qui va avec, ce qui est légitimement dégueu
- Être en contact avec des choses répugnantes, comme dans un débordement de toilette d’avion (histoire vécue)

Après avoir vomi (et exterminé un écoeurant), on se sent généralement BEAUCOUP mieux.

Pour cette raison, ce n’est pas une bonne idée de se garrocher sur les pilules anti-nausées dès qu’on a mal au cœur. Quand il faut que ça sorte, il faut que ça sorte...

Mais voici où ça devient vraiment intéressant...

Parfois, le cerveau peut s’imaginer que tu es en train de t’intoxiquer. C’est le cas, par exemple, dans le mal des transports.

Supposons que le banquet en question avait lieu sur un bateau de croisière et que tu pognes une grosse vague...
Wow, ça bouge en calvaire !!! De quoi tu parles ?!
On bouge pas pantoute.

Soudainement, ce que tes yeux voient ne correspond plus à ce que tu ressens. Ton sens de l'équilibre, qui est contrôlé par l'oreille interne, est tout déboussolé.

Le cerveau, qui est un peu naïfeux, pense alors que tu hallucines... et que tu es en train de t'intoxiquer.

Il déclenche donc le centre du vomissement pour te vider l'estomac d'un poison qui n'existe tout simplement pas.

Les personnes plus sensibles à ce phénomène vivent exactement la même chose quand elles lisent une carte routière en voiture, quand il y a de la turbulence en avion ou quand elles écoutent un film en cinéma IMAX.

Bref, elles sont victimes d'hallucinations pseudotoxiques régurgitantes.

On pourrait penser que ce sont les individus les plus fragiles qui souffrent de ce mal étrange...

... mais en fait, ça touche n'importe qui : les enfants, les adultes, les astronautes et même les superhéros.

Heureusement, il y a plusieurs façons de prévenir et de traiter les nausées et le mal des transports. En plus, aucune n'exige d'être milliardaire.
Où s’asseoir dans un véhicule

L’idéal est de s’asseoir à l’endroit où il y a le moins de mouvement et d’avoir une vue dégagée vers l’extérieur.

En avion

Le point qui bouge le moins est au niveau de l’aile. Choisis un siège près du hublot, juste en avant de l’aile, afin de voir l’horizon et le sol.

En bateau

Le point qui bouge le moins est au centre du bateau, sur l’un des ponts inférieurs. Assure-toi d’avoir une vue dégagée vers l’horizon.

En voiture

Tous les points bougent de façon égale, mais assieds-toi sur un siège à l’avant pour voir la route et l’horizon.

Les autres trucs

Le « bracelet anti-nausée » est un élastique qui presse une boule de plastique contre l’intérieur du poignet. Look quétaine garanti.

Beaucoup de recherches ont été effectuées à ce sujet. Les résultats semblent démontrer un léger effet sur les nausées, mais la faible qualité des études les rend peu convaincantes.

S’il y a un effet réel du bracelet, on en ignore le mécanisme... des Bat-pouvoirs, peut-être ?

Prendre des anti-nauséeux (voir la page suivante)

Mâcher de la gomme

Ne pas voyager l’estomac vide : manger en petites quantités, rien de gras ou de difficile à digérer.
Les traitements anti-nausées

Le gingembre semble être efficace pour diminuer les maux de cœur en général, mais n’a pas clairement été démontré efficace pour le mal des transports. Son avantage principal est qu’il ne cause aucune somnolence. Tu peux l’acheter en comprimés, le boire en tisane ou même le mâcher (si tu as des papilles gustatives invincibles).

Le dimenhydrinate est l’anti-nauséeux le plus connu. Il agit très rapidement, en 15 à 30 minutes, ce qui le rend parfait pour prévenir et traiter les nausées. Il cause cependant beaucoup de somnolence... tu auras l’air zombie, mais au moins tu n’auras pas mal au cœur.

Le timbre de scopolamine est un Bat-gadget conçu spécialement pour prévenir le mal des transports lors de longs déplacements, par exemple en croisière. On le place derrière l’oreille et il demeure efficace pendant 3 jours. Il y a toutefois plusieurs précautions à considérer et il peut parfois causer des effets secondaires intenses et étranges, dont de la confusion et des hallucinations !

Après des vomissements, il est important de se réhydrater, mais pas avec de l’eau normale : il faut utiliser une solution qui contient des électrolytes (minéraux) dans les bonnes quantités. Cette solution peut être achetée en poudre ou déjà en liquide. Fait intéressant : le liquide pour enfants convient parfaitement aux adultes.

Quand consulter ?

Même les superhéros doivent parfois voir un médecin :

- Si les nausées et/ou les vomissements durent plus de 3 jours sans cause apparente
- Si un enfant vomit pendant plus de 6 heures
- S’il y a des signes de déshydratation sévère
- S’il y a du sang dans les vomissements
- S’il y a d’autres symptômes, tels que de la fièvre, des douleurs au ventre ou une perte de conscience
- Après un traumatisme crânien

Bien sûr, il restera toujours d’autres sortes de nausées plus difficilement contrôlables, dont celles dues aux événements stressants. Pour ça, ben il faut que tu relaxes.
Comment protester face à...
(des allergies saisonnières)

UNE ÉVICTON TERE SRE VÉGÉTALE

COMITÉ SYNDICALE POUR LA FIN DE L'OPPRESSION VÉGÉTALE

LES PESTICIDES ET LES OGM, C'EST ASSIZ !

Comme tu le sais sûrement, les êtres humains louent la planète Terre à ses propriétaires originaux, les plantes, selon un bail qui se renouvelle automatiquement à tous les 25 000 ans (sauf si avis contraire au moins 100 ans avant la date d'échéance).

Or, vu les dégâts causés par les humains au cours des siècles récents, il est probable que la végétation décide de ne pas renouveler notre loyer et que nous soyons forcés à quitter les lieux sous peu.

Normalement, l'éviction devrait prendre la forme d'une révolte massive des végétaux. Cela donnerait lieu à des émeutes sanglantes et serait probablement synonyme de la fin de l'humanité.

Si ce scénario se concrétise, sois prêt à intervenir :

Comment neutraliser un arbre agressif

Tu peux ensuite le brûler...

Utilise la technique Star Wars pour que l'arbre s'enfarge

... ou le transformer en mobilier dernier cri
Heureusement, malgré leur impatience, les plantes n’ont pas encore trouvé de nouveau locataire assez fiable pour faire le switch.

Il n’est donc pas à leur avantage de nous expulser tout de suite.

Un scénario plus plausible est que les plantes agissent de manière subtile...

En effet, après des millénaires d’observation, elles ont trouvé notre point faible : le système immunitaire humain est un peu stupide et réagit de façon exagérée face à l’environnement.

Le plan B des végétaux est donc de libérer des particules allergènes dans l’air jusqu’à ce que l’humanité se tienne d’éternuer et décide de changer volontairement de planète.

Stratégie d’attaque des végétaux

Les plantes déploient leurs effectifs militaires par vagues successives qui se synchronisent grossièrement avec les saisons :

- **Pollen des arbres**
  - (ex. érable, bouleau)
  - Saison de retraite stratégique
  - Début des hostilités

- **Pollen des herbes graminées**
  - (toute ce qui pousse dans un champ et/ou qui se cultive)
  - Gazon
  - (allergie un peu ridicule et vraiment pas pratique)
  - Herbe à poux
  - (l’herbe hyper-allergène inventée par Satan lui-même)

À noter que :

- L’herbe à puces n’est PAS un allergène. C’est la plante méchante qui vit dans la forêt et qui te laisse des méga-bobos sur les jambes si tu y touches.
- Contrairement à la croyance populaire, les fleurs ne font pas partie des principaux allergènes.
- La fièvre des foins n’est pas causée par le foin, mais bien par les graminées. On l’appelle aussi « rhinite allergique ».
Plan défensif

La position défensive la plus simple est de ne pas sortir dehors... mais refuse cette option ! C’est exactement ce que souhaitent les plantes et ça revient à leur concéder la victoire.

Mais bon, question de ne pas faire exprès, tu peux :

- Minimiser ton temps dehors entre 5:00 et 10:00 AM, les heures de pointe du pollen
- Laver tes cheveux et tes vêtements après être allé à l’extérieur, car le pollen s’y accroche
- Déléguer la tonte du gazon à un de tes subalternes
- Profiter de la pluie, qui immobilise le pollen au sol
- Changer ta décapotable pour une voiture qui a une utilité réelle

Malheureusement, les plantes ont également conclu une entente avec les animaux et les acariens en échange d’une réduction de loyer afin de t’irriter même quand tu es dans ta maison.

Si tu es allergique, lave ton animal plus souvent et refuse-lui l’accès à ta chambre. Procure-toi aussi un aspirateur à filtre HEPA super efficace pour capturer les particules allergènes.

Ces bibittes invisibles à l’œil nu vivent dans la poussière et peuvent causer des réactions respiratoires et cutanées chez les personnes plus sensibles. Elles aiment les maisons trop humides.

Plan auto-offensif

Les plantes étant trop nombreuses, la seule offensive valable est celle dirigée contre ton propre corps.

Les médicaments antiallergiques n’empêchent pas ton système immunitaire de capoter, mais préviennent les effets indésirables qui vont avec. Pour cette raison, il faut les prendre au moins 30 minutes avant d’entrer en contact avec l’allergène.

Les premiers antiallergiques causaient énormément de somnolence... et les plantes étaient mortes de rire.

Les médicaments plus récents causent beaucoup moins de somnolence. Ils ont tous la même efficacité... mais des gens réagissent mieux à l’un que l’autre. Fais des tests !

Hum... c’est écrit sans somnolence sur l’emballage, mais ça m’endort pareil.

C’est possible, oui.

En marketing, « sans somnolence » veut dire « peu de risque de somnolence ».
L'assaut aquatique

Le pollen et les autres allergènes détestent l’eau, alors inonder tes sinus d’un tsunami d’eau saline est une autre excellente stratégie pour soulager les allergies.

En bonus, le sel nuit à la croissance des plantes... alors arrose-les un peu pour te venger.

Mauvais plans

Si tu as l’intention d’entreprendre un plan foireux, ce ne sont pas les options qui manquent :

Les gouttes antiallergiques pour les yeux vendues à la pharmacie entraînent rapidement une dépendance. Un optométriste peut t’en prescrire de meilleures.

Manger du miel cru d’origine locale est une grosse mode... mais comment le pollen de miel pourrait-il soigner une allergie à l’herbe à poux ? (Réponse : il ne peut pas).

Quand consulter ?

Pour certaines personnes, dont celles qui souffrent d’asthme, les attaques végétales répétées sont plus qu’un simple désagrément : elles les empêchent de fonctionner et peuvent menacer leur santé.

Consulter un médecin permet d’avoir accès à d’autres stratégies de résistance, dont les vaporisateurs de cortisone, l’un des traitements les plus efficaces pour les allergies.

La stratégie ultime demeure l’immunothérapie (aussi appelée « désensibilisation »). L’idée est de s’exposer progressivement aux allergènes afin d’y devenir tolérant.

**ATTENTION** : certaines personnes croient qu’on peut se désensibiliser soi-même en s’exposant directement à l’allergène. Ce n’est pas le cas.

Pour que la tolérance se développe, il faut s’exposer à des mini-doses croissantes d’allergènes, selon un protocole établi par un allergologue.
Comment repousser... (les poux)

**Une infestation ectoparasitaire xénomorphe**

Alors que tu fais du ménage dans le garde-manger, ton chum est malencontreusement infesté par un parasite d’origine inconnue qui s’accroche à son cuir chevelu et, accessoirement, à l’ensemble de sa face.

En ce moment, la bibitte en question pond probablement une multitude de bébés parasites dans son bedon... mais tu n’as pas le temps de penser à ça. Tu dois agir.

Dans tous les cas, la meilleure solution est le feu. Cette méthode a une efficacité de 99%, mais a le désavantage d’anéantir à la fois le parasite et l’hôte.

Si, pour une raison quelconque, tu tiens à garder l’hôte en vie (ce qui, précisons-le, est entièrement optionnel), il faut alors utiliser une méthode plus subtile.

Puisqu’une telle méthode n’a pas été identifiée pour exterminer les créatures xénomorphes, nous nous attarderons à l’ectoparasite le plus commun : le pou.

**Pediculus humanus capitis**
- Gros comme une tête d’épingle (expression de ma mère que je n’ai jamais vraiment comprise)
- Fait le party à la racine des cheveux, sur la nuque et derrière les oreilles
- Pas regardant sur l’hygiène corporelle et/ou le salaire annuel

Contrairement aux parasites xénomorphes, qui peuvent te sauter dessus au moment opportun, les poux se transmettent seulement par contact direct.

Ouach, un chien.
Moi j’infesterais jamais ça.

Loin d’un humain, ils dépriment et meurent en 1 à 2 jours.

Les animaux de compagnie ? Pas leur fort.

Contrairement aux parasites xénomorphes, qui peuvent te sauter dessus au moment opportun, les poux se transmettent seulement par contact direct.
Extermination des parasites

Le feu demeure une option, mais d’autres solutions moins risquées sont également disponibles : on les appelle les pédiculicides.

Ces produits, sous forme de liquide qu’on applique dans les cheveux, assassinent brutalement les poux et leur abominable progéniture. Voici comment les utiliser :


2. Si des poux vivants, ou des oeufs à moins de 6 mm du cuir chevelu, ont été observés, il faut traiter. On ne traite pas toute la famille, ton voisin et ton chien par prévention « au cas où ».

3. Suivre à la lettre les instructions du feuillet qui vient avec le produit pédiculicide. Peut sembler niaiser, mais tu n’as pas idée du nombre de personnes qui jettent les instructions sans les lire et font le traitement comme ils le pensent. Bref, l’orgueill est l’une des causes principales d’échec du traitement contre les poux.

4. S’il y a encore des poux vivants après 48 h, il faut recommencer en changeant de produit. De plus en plus de poux sont devenus des super-parasites résistants à certains pédiculicides. Les scélérats ! Exige un traitement auquel aucune résistance n’est possible (oui ça existe).

5. Dans tous les cas, il faut faire un deuxième traitement après 7 à 10 jours.

Extermination des oeufs

Les pédiculicides sont inutiles si tu oublies la partie la plus importante du traitement : éliminer les oeufs de poux, aussi appelés « lentes ».

Penses-y un instant : si tu tues la bibitte mais qu’il y en a dix autres prêtes à éclore, tu perds ton temps.

Tu dois peigner les cheveux mouillés, mèche par mèche, de la racine à la pointe, avec un peigne spécialement conçu pour cela.

Tu peux te mettre au-dessus d’une feuille blanche pour mieux voir les bibittes tomber et en retirer un plaisir malsain.

Dents très fines et, si possible, en métal

Si ça prend trop de temps... c’est que tu fais bien ça.
Stratégies pro-poux

Les poux sont en mesure de détecter les traitements ridicules. On parle quand même d’organismes doués d’une intelligence supérieure...

Si tu aimes ces parasites et que tu souhaites les garder, voici une liste d’actions qui te permettront d’avoir l’air sérieux dans ta démarche tout en sabotant tes efforts :

Utiliser un traitement naturel / alternatif
Par exemple, l’huile d’anis étoilé ou de coco. Ces traitements ont un certain pouvoir asphyxiant sur les poux, mais n’ont peu ou pas d’effet sur les œufs. Réinfestation garantie.

Rincer tes cheveux au vinaigre
Méthode fort populaire pour enlever les œufs, mais qui ruine subtilement l’effet du pédiculicide.

Mettre du pédiculicide près des yeux
Met plutôt de la gelée de pétrole dans les sourcils et les cils ; ça fait suffoquer les poux. Tu pourrais t’en mettre partout sur la tête... mais ça serait pas mal graisseux.

En cas d’infestation parasitaire, on ne prend pas de risques : les traitements doivent tuer à la fois la bibitte et l’œuf efficacement, rapidement et sans merci. Sans cela, tu vas partir ton propre zoo.

Prévenir la réinfestation

Même si les poux survivent peu longtemps sur les objets, pas de risques à prendre : tu dois tout brûler (ou laver... au choix).

Laver et sécher à la plus haute température possible ou envoyer au nettoyage à sec si tu es riche

Tout ce qui ne se lave pas doit être placé dans un sac hermétique pendant 2 semaines. Voici comment procéder :

1. Mettre les objets dans un sac à ordures
2. Attendre deux semaines
3. Mettre le sac sur le bord du chemin, car si tu as pu t’en passer tout ce temps, tu n’en as probablement pas besoin

Oh yeah, un parasite juste à moi !
Quand décâl/$$3& ?

Au moment de lire ces lignes, ton chum est probablement hors de danger... mais pas l’humanité. Il est fort possible que les poux aient déjà envahi l’ensemble de la Terre et y exercent une domination parasitaire absolue.

Dans l’éventualité de ce scénario, il ne te reste qu’à faire exploser une ogive thermonucléaire pour exterminer ces saloperies et à quitter la planète vers un monde meilleur.

Si tu veux repartir à neuf, cependant, fais attention de ne pas traîner de bibittes avec toi. Sinon, tout sera à recommencer...

Comment voir clair lors d’... (une conjonctivite)

La zombification oculaire est principalement causée par l’une des situations suivantes :

- **Se faire foutre un doigt dans l’œil par un zombie**
- **Mettre par erreur les verres de contact d’un zombie**
- **Recevoir une greffe d’œil d’un donneur zombie**
La zombification oculaire doit absolument être distinguée de la conjonctivite, une affection de l’œil commune, généralement banale et beaucoup moins cool.

**Types de conjonctivites**

Dans tous les cas, on observe une rougeur et une irritation du blanc de l’œil (conjonctive).

*Virale*

Souvent associée à un rhume. Les yeux peuvent être collés le matin par du mucus clair ou blanchâtre.

*Bactérienne*

Il y a full de pus épais, de couleur jaunâtre, verdâtre ou grisâtre. Super appétissant.

*Allergique*

Associée aux allergies saisonnières. Les yeux piquent, chauffent et pleurent constamment.

*Zombification oculaire* (pas un type de conjonctivite)

Les yeux regardent dans des directions différentes, changent de couleur et sortent de leurs orbites.

Dans un cas de zombification, il faut d’abord rester calme et éviter de prendre des décisions stupides.

Par exemple, il n’est pas recommandé d’extraire l’œil infecté. Non seulement les outils à ta disposition sont rudimentaires, mais il est peu probable que l’œil puisse être replacé en cas d’erreur.

C’est là tout le danger de tenter de se diagnostiquer soi-même sur Internet.

Il faut aussi porter une attention particulière aux signaux d’alarme suivants, qui suggèrent une crise de zombification généralisée :

- **Fixation sur le cerveau des gens**
- **Difficulté à faire des phrases complètes**
- **Apparence corporelle négligée**
Comment soigner une conjonctivite

Dans la plupart des cas, tu n’as pas grand-chose à faire à part attendre. C’est une bonne occasion d’aller t’amuser dehors pour faire peur aux enfants d’âge scolaire.

Des remèdes populaires suggèrent de mettre toutes sortes de choses dans l’œil : du miel, du lait maternel et même des graines (oui des graines) de lin entières.

Considérant qu’une conjonctivite est une irritation aiguë de l’œil, ce n’est pas super brillant d’aller y introduire des trucs potentiellement irritants et non stériles.

Comment nettoyer les paupières

Tu peux soit acheter des lingettes pré-emballées pour 10 000$ à la pharmacie ou encore utiliser cette recette maison tout aussi efficace :

- 5 cuillérées à thé (25 mL) de shampooing pour bébé
- 1 tasse (250 mL) d’eau

Ai-je besoin de gouttes antibiotiques ?

(celettes disponibles sans prescription, gardées derrière le comptoir à la pharmacie)

La réponse courte :
Non.

La réponse longue :
Non, mais ça peut peut-être accélérer un peu la guérison SEULEMENT si ta conjonctivite est d’origine bactérienne.

Bref, à moins d’avoir du pus dans ton œil, les gouttes antibiotiques ne feront strictement rien. Beaucoup de gens les utilisent à tort, ce qui crée non seulement des résistances bactériennes, mais rend aussi ces gouttes vraiment « mainstream ».

Voici d’autres formes de raisonnement douteux :

- « J’ai besoin de gouttes antibiotiques parce que j’ai eu un coup de vent dans les yeux »
  - Le vent ne transporte pas des bactéries volantes... Ton œil est tout simplement irrité. Tu peux mettre des gouttes lubrifiantes (larmes artificielles) si ça pique.

- « Mes gouttes antibiotiques de l’an passé sont encore bonnes, elles expirent juste dans 4 ans ! »
  - Une fois ouvert, le flacon n’est plus stérile et il faut le jeter un (1) mois après l’avoir ouvert. Donc, jette tes vieux flacons croutés aux poubelles.
Gouttes et onguents pour les yeux

Voici comment les appliquer, afin d’éviter d’avoir 72 gouttes dans la face, mais aucune dans l’œil. Lave-toi les mains puis...

1. Tire la paupière du bas pour créer une petite poche
2. Si l’œil roule hors de son orbite, replace-le.
3. Si la paupière te reste dans la main, tu as tiré trop fort.
5. Avec l’œil fermé, regarde dans toutes les directions pour bien répartir le produit sur tout le globe oculaire.
6. Appuie avec l’index dans le coin intérieur de l’œil pendant 1 min, pour empêcher que le produit soit aspiré hors de l’œil avec les larmes.
7. Attend 5 min entre chaque application.

Quand consulter ?

Même pour une vulgaire conjonctivite, ça devient sérieux si tu réponds « Oui » à l’une des questions suivantes :

- As-tu mal à l’œil ?
- Ta vision est-elle anormale ?
- Es-tu ébloui par la lumière ?
- As-tu reçu un coup ou un corps étranger sur/dans l’œil ?
- Portes-tu des verres de contact ?
- Es-tu un bébé naissant ?

* Ben oui... les optométristes (et, dans les boutiques de lunettes) offrent des consultations sans rendez-vous pour les yeux. Ce sont des giga-spécialistes des yeux qui peuvent prescrire des gouttes antibiotiques si nécessaire. Et c’est pas mal plus rapide qu’aller à l’urgence.
Comment survivre à... (un rhume)

**Une épidémie rhinovirale apocalyptique**

Un camion en provenance d’un laboratoire de recherche clandestin déverse accidentellement son contenu en zone urbaine : une centaine de souches de virus du RHUME.

La contagion est instantanée et mondiale... c’est l’apocalypse rhinovirale. Pour y survivre, tu devras non seulement te protéger contre l’infection, mais aussi combattre des hordes d’ex-humains transformées en créatures terrifiantes pleines de mucus.

---

**Rhinoviral**

Affecte les voies respiratoires supérieures (sinus, gorge, bronches)

Causé par un virus, dont il existe des tonnes de versions

**Évolution prévue de l’épidémie**

- **Jour 0**
  - Incubation

- **Jour -2**
  - Contagion

- **Jour 0**
  - Incubation

- **Jour 3-4**
  - Apparition des symptômes

- **Jour 5-6**
  - Guérison spontanée

- **Jour 7-10**
  - Apogée des symptômes

* Après avoir été infectée, la victime demeure sans symptômes pendant 24 à 72 heures. C’est ce qu’on appelle la période d’incubation, pendant laquelle la victime est contagieuse sans même savoir qu’elle porte un virus.

**Propagation du virus et infection**

Le rhume se transmet de l’une des 3 façons suivantes :

- **CONTACT DIRECT** (ex. poignée de main)
- **CONTACT INDIRECT** (ex. objet/surface contaminés)
- **GOUTTELETTES DE MUCUS** (ex. toux ou éternuement)
Bestiaire des créatures enrhumées

**Tousseux**
Attaquent bruyamment par derrière dans l’autobus et le métro. Certains crachent.

**Mucusoïdes**
Dégoulinent de partout et laissent des résidus de morve sur toutes les surfaces.

**Atchoumeurs**
Projettent des millions de gouttelettes gluantes et contagieuses sur une longue distance.

**Gorgenflées**
Parissent inoffensifs, mais à l’intérieur, leur gorge semble tapissée de papier sable et contenir deux balles de golf. Ne les laisse pas t’embrasser.

**Méga-maganés**
Pleurent et se plaignent constamment pour t’attirer et te mettre sous leur emprise. Leur état est aussi appelé « grippe d’homme ».

**Compliqués**
Leur infection a évolué en sinusite, bronchite, pharyngite, conjonctivite, etc. Fuis-les mais avoue qu’ils font pitié.

---

Comment te protéger

**Construire un bunker antinucléaire dans ta cour**

**OU**

Te laver les mains vraiment souvent (avec de l’eau et du savon)

Puisque le rhume est causé par une tonne de différents virus, il est impossible d’inventer un vaccin pour le prévenir. Par conséquent, ta seule option est de t’isoler autant que possible des infectés et de leurs sécrétions contagieuses.

À FAIRE :
- Éviter de créer une montagne giga-contagieuse de mouchoirs à côté de ton lit
- Apprendre à tes proches à tousser et à éternuer dans leur coude, comme des gens bien élevés
- Garder les mains loin du visage
- Te réfugier en hauteur

Si tu succombes à l’infection, ce n’est pas un signe que ton système immunitaire est affaibli. Même sans épidémie, l’adulte moyen a 2 ou 3 rhumes par an.
**Destin d’un infecté**

Une fois que l’infection a été contractée, il n’y a **rien** à faire pour l’empêcher de progresser. Le rhume est une maladie incurable... sauf si tu attends 7 à 10 jours.

**SANS TRAITEMENT**

- Te réfugier sous ta doudou
- Prendre du repos pas vraiment mérité
- Te taper toutes les saisons de Game of Thrones sans culpabilité
- Boire beaucoup d’eau
- Manger de la soupe poulet et nouilles hyper industrielle

**AVEC TRAITEMENT**

- Sirop tout-en-un multi-symptômes au goût dégueu
- Produits naturels
- Suppositoires au nom pas prononçable
- Acétaminophène, aspirine ou autre analgésique
- Casse-grippe homéopathique

**GUÉRISON SPONTANÉE EN 7 À 10 JOURS**

Pour cette raison, même si cela peut s’avérer tentant, il n’est pas recommandé d’abattre les infectés, car la résolution du rhume n’a pas été associée à toute forme de résurrection dans la littérature scientifique.

**La quête des antibiotiques**

Durant tes déplacements, tu pourrais être tenté, comme bon nombre de survivants, d’entrer dans une pharmacie abandonnée afin d’y trouver des antibiotiques.

Malheureusement, ces derniers, qui servent à lutter contre des **bactéries**, sont totalement inutiles contre le rhume, qui est causé par des **virus**.

De plus, cette pratique contribue à un phénomène mondial de **résistance aux antibiotiques**, où les bactéries plus fortes le deviennent davantage, ce qui pourrait conduire à une véritable apocalypse. Sans joke.

Guérir le rhume est donc impossible, mais tu peux quand même tenter toutes sortes de simagrées pour soulager tes symptômes et/ou dépenser ton argent.
La toux est l’un des symptômes les plus incommodants et tenaces du rhume. Elle peut même persister 10 à 20 jours après la guérison !

De plus, une toux constante entraîne un cercle vicieux:

La toux irrite mes voies respiratoires
Je tousse
L’irritation me fait tousser

Malheureusement, il existe TRÈS PEU de traitements efficaces pour soulager les tousseux de leur misère.

Mauvaise nouvelle : les produits à base de dextrométhorphanne (« DM ») et de codéine, en sirop ou en comprimés, n’ont jamais été démontrés efficaces pour réduire la toux.

Voici une option qui s’est avérée tout aussi (peu) efficace : une cuillérée à thé de miel. Ben oui, rien que ça…

Adultes et enfants peuvent y goûter, sauf les moins d’un an, chez qui le miel peut causer une infection rare appelée le botulisme (bien pire que l’épidémie actuelle).

Il existe une seconde variété de tousseux : le tousseux creux. Ce dernier projette parfois une glu claire, jaunâtre ou verdâtre après la toux. Sa portée demeure toutefois plus limitée que celle des atchoumeurs.

Du mucus coloré ne signale pas forcément la présence de bactéries : c’est aussi le signe d’une forte concentration en globules blancs, comme dans toute infection respiratoire.

L’ingrédient anti-mucus qu’on retrouve dans les sirops en pharmacie, la guaifénésine, n’a pas lui non plus une efficacité très convaincante.

Bref, en cas d’épidémie, les sirops ne font pas partie de l’arsenal de survie indispensable.

Si tu es aux prises avec un tousseux récalcitrant qui est en train de se fracturer les côtes à force de s’étouffer, enchaîne-le et fouille dans ses poches.

Si tu y trouves un inhalateur (comme ceux qu’on utilise pour l’asthme), c’est une bonne idée de le lui remettre. Asthme ou pas, ça peut soulager énormément la toux.
Congestion nasale

Pour éviter de te transformer en mucusoïde, tu dois liquéfier et déloger l’excès de trucs gélatineux coincés dans tes sinus.

Choisis ton outil de survie à l’eau saline et fais ceci :

1. Penche-toi au-dessus d’un lavabo. Ignore que tu as l’air ridicule.

2. Penche ta tête sur le côté, à 90 degrés. Respire par la bouche.

3. Le liquide doit entrer dans la narine du haut, puis sortir par celle du bas, sans couler dans la gorge.


Tu peux aussi préparer la solution sur le terrain :
1/2 c. à thé de sel et 1/2 c. à thé de bicarbonate de sodium dans 1 tasse (250 ml) d’eau.


Les médicaments décongestionnants trouvés en pharmacie sont efficaces, mais ils ont aussi de gros défauts.

Décongestionnants oraux
ex. pseudoéphédrine, phényléphrine
Très stimulants : plusieurs survivants auront des palpitations et seront incapables de dormir. En plus, il faut les éviter en présence de plusieurs problèmes de santé (ex. maladies cardiovasculaires, glaucome).

Vaporisateurs décongestionnants
ex. xylométazoline, oxymétazoline
Extrêmement puissants et efficaces si utilisés à l’occasion. Si utilisés plus de 3 jours et/ou trop souvent, vont ruiner ta muqueuse nasale et te causer de la congestion nasale chronique. Bref, on les recommande rarement.

La sinusite

C’est une conséquence possible du rhume, caractérisée entre autres par la tête qui veut te fendre en deux quand tu te penches vers l’avant.

La plupart des sinusites guérissent toutes seules en 1 à 2 semaines. Des antibiotiques ne sont généralement pas nécessaires.

S’il n’y a aucune amélioration en 7 à 10 jours, consulte un hôpital militaire.
Mal de gorge

Le sirop est inutile. Voici le duo offensif par excellence :

- Doulerol
- Jémal

+ Pastilles

Les créatures de type gorgenflées feront tout pour te convaincre qu'elles ont besoin de quelque chose de plus fort. Ignore-les ; rien ne peut complètement soulager le mal de gorge.

Remèdes maison et « naturels »

Vitamine C

Si tu as déjà le rhume, elle n’aura aucun effet. Si tu prends de la vitamine C à l’année (200 mg/jour ou plus), peut-être qu’elle diminuera un peu la durée et la sévérité des symptômes de tes rhumes. Sinon, les comprimés croquables goûtent super bon.

Échinacée

Complètement inutile si tu as déjà le rhume. Si tu en prends régulièrement, en prévention, elle diminuerait le nombre de rhumes annuels de 10 à 20%. Bref, pour un adulte, on ne parle même pas d’un rhume de moins par année. Donc pas très excitant.

Zinc

Si tu prends une dose élevée (75 mg par jour) de zinc sous forme de pastilles dès l’apparition du rhume, la durée de ce dernier pourrait être réduite d’une (1) journée. Malheureusement, à cette dose, le zinc cause des maux de coeur intenses.

Soupe poulet et nouilles

C’est prouvé : cette bonne vieille soupe a un effet thérapeutique fantastique… sur des cellules en éprouvette. Chez l’humain, aucun effet sur le rhume n’est démontré. Mais maudit que ça fait du bien.

Éternuements

Les médicaments utilisés contre les allergies saisonnières peuvent aider à diminuer les éternuements. Il est préférable de choisir ceux qui causent peu de somnolence.

Il ne te reste qu’à trouver un moyen de te protéger des postillons des autres.
La mouche de moutarde

Consiste à appliquer une pâte à base de moutarde sur la poitrine afin de soulager la toux et la congestion.

**Est-ce scientifiquement plausible ?**
Autant que de te badigeonner avec du Nutella. Autrement dit, non.

**Quels effets puis-je prévoir ?**
Tous ceux que ton imagination fertile sera en mesure d’inventer. Autrement dit, aucun.

**Est-ce dangereux ?**
La moutarde est tellement acide qu’elle peut brûler la peau. Autrement dit, fais pas ça.

Probabilité de te sentir nauséeux après l’avoir fait : 10/10

Le Vicks sous les pieds

L’idée est de frictionner les pieds avec du Vicks VapoRub avant de se coucher, puis de mettre des gros bas de laine, afin de soulager les symptômes du rhume.

**Est-ce scientifiquement plausible ?**
Considérant qu’il n’y a absolument aucun lien entre les pieds et le rhume, non.

**Quels effets puis-je prévoir ?**
Les pieds vont te chauffer en maudit pis tes bas vont sentir le menthol à vie.

**Est-ce dangereux ?**
Si tu crois que ça marche, c’est dangereux pour ta santé mentale, oui.

Probabilité que tu doives faire chambre à part : 9/10

Les enfants infectés

Les enfants infectés représentent un danger considérable, puisqu’une aura contagieuse semble émaner d’eux, infectant systématiquement quiconque se trouvant à proximité.

Épidémie ou non, l’enfant moyen aura 5 à 10 épisodes de rhume par année, d’intensité variable.

Toutefois, un danger beaucoup plus grand te guette : leurs parents.

Ces derniers s’avèrent irritables et agressifs envers toute suggestion que leur enfant n’a pas besoin de décongestionnant ou de sirop contre la toux.

Ils sont prêts à dépenser des sommes considérables pour tout produit, efficace ou non, qui pourrait soulager leur enfant (et leur propre angoisse).

Ironiquement, ce sont souvent les parents qui donnent le rhume à leur progéniture en ne se lavant pas bien les mains.
La présence des parents terrifiants a augmenté depuis qu’il n’est plus recommandé de donner de médicaments pour le rhume (congestion nasale et toux) aux enfants de moins de 6 ans.

Non seulement ces produits n’ont jamais été démontrés efficaces chez les enfants, mais ils pourraient même causer des effets graves tels que des convulsions, des hallucinations et des troubles du rythme cardiaque.

Pour survivre à l’attaque des parents, remplace la bouteille de sirop homéopathique qu’ils ont entre les mains par un analgésique liquide, tel que l’acétaminophène. Admire le regard ravi sur leur visage puis enfuis-toi.

En effet, chez l’enfant enrhumé, un simple analgésique convient parfaitement pour contrôler la fièvre et soulager les maux de gorge.

Il semble y avoir un avantage (quoique très faible) à alternner entre deux analgésiques pour soulager la fièvre. Les parents adorent... mais il faut espacer suffisamment les doses (4-6 h).

Pour le reste, il suffit de s’assurer que les enfants s’hydratent bien et qu’ils prennent du repos.

---

**Est-ce qu'avoir froid donne le rhume ?**

Pour qu’il y ait une épidémie rhinovirale, ça prend un camion bourré d’échantillons de rhume qui s’éventre en pleine ville. Ou un gars qui ne s’est pas lavé les mains après avoir éternué.

Autrement dit : pas de virus, pas de rhume. Le froid en lui-même ne peut pas provoquer une infection.

Par contre, le temps froid augmente considérablement les chances d’attraper des infections respiratoires.

En effet, durant les saisons froides, les survivants passent plus de temps à l’intérieur avec des infectés. L’air froid, ou encore chaud et sec, favorise également les infections.

D’ailleurs, dans les pays tropicaux, les infections respiratoires surviennent durant la saison des pluies... pendant laquelle il fait quand même chaud en maudit.
Rhume ou grippe ?

Le rhume et la grippe n’ont pas grand-chose en commun. Si tu confonds les deux, dis-toi que c’est simplement un problème de vocabulaire. Voici comment les différencier :

**RHUME**
- Toux modérée sèche ou creuse
- Congestion et écoulement nasal
- Congestion nasale (parfois)
- Fièvre
- Douleurs musculaires intenses
- A l’air complètement finie
- Perte d’un bras (stade zombie... ne se produit pas toujours)

**GRIPPE**
- Mal de gorge
- Une excuse pour être de mauvaise humeur
- Nouvelles bottes (pour se remonter le moral)
- Fièvre sévère
- Maux de tête
- Toux sèche
- Fatigue extrême

**Risque :**
- Manquer une journée de travail, écouter les émissions plates d’avant-midi à la télé et dormir une nuit de 12 heures.

**Quand chercher d’autres survivants ?**

Comme dans toute apocalypse digne de ce nom, l’aide sera rare. La bonne nouvelle, c’est qu’une infection rhinovirale ne demande généralement pas de consultation médicale.

Mais si jamais tu te retrouvres dans l’une des situations suivantes, c’est le temps d’être secouru.

- Difficulté à respirer
- Fièvre élevée (> 38,5°C) pendant plus de 24 heures
- Mal de gorge sévère
- Maux de tête intenses et/ou raideur à la nuque
- Si tu as des maladies chroniques qui t’affaiblissent ou t’empêchent de bien combattre le virus
- Toute autre situation où ton état s’est détérioré anormalement pour un simple rhume

Désolé mais je dois vous asperger avec mon fusil à Purell pour être sûr que vous êtes pas des enrhumés. J’avoue que c’est chien...
Comment gérer...
(Un cas de maladie digestive)

Meh... on se croirait au tiers-monde ici. C’est pas un 5 étoiles certain.

Alors que tu séjournes dans les Caraïbes, dans des installations plus que modestes, ton intestin commence à t’envoyer des signaux laissant présager que ton prochain passage aux toilettes sera périlleux.

Mais ta santé est le moindre de tes soucis, car tu devras bientôt annoncer ça à ton amie capricieuse qui risque de faire une crise de diva. Tu es vraiment dans la merde...

Ton système digestif s’ennuie du luxe douillet des pays industrialisés et a décidé de faire son snob face aux aliments et aux boissons locales.

Penses-y : alors que ton intestin se tortille et fait la baboune, la digestion des habitants de l’endroit se porte à merveille, et ce, malgré les conditions sanitaires souvent précaires.

À la longue, l’intestin des habitants est devenu presque invulnérable aux micro-organismes qui rendent malade. Mais pas le tien.

Bienvenue à la dégustation de E. Coli.

Voici le coin secret où je puise mon eau chaque jour... c’est la meilleure de l’île ! Mais chut, faut pas le dire !
D'où viennent le E. Coli et les autres bibittes ?

Les bactéries nuisibles telles que E. Coli se transmettent par la route fécale- orale.

Oui, tu as bien compris. Si tu es malade en voyage, c'est parce que tu as...

**MANGÉ DU CACA**
(métaphoriquement ET littéralement)

Pour ton information, voici le VRAI cycle de la vie :

D'une façon ou d'une autre, tu finis par consommer de manière accidentelle des matières fécales en provenance d'un animal ou d'un humain.

La plupart du temps, rien ne se passe. Mais parfois, les bactéries t'infectent... c'est ça, la « tourista ».

Quoi faire quand tu es malade

On parle de **diarrhée du voyageur** quand tu as plus de 3 selles liquides par jour, souvent accompagnées de fièvre. Tu peux aussi avoir du sang/mucus dans tes selles.

Si tu as planifié ton voyage intelligemment, tu as probablement avec toi :

- **Antibiotique** (ex. ciprofloxacine)
  - Obtenu sur ordonnance d'un médecin avant le départ. C'est un INCONTOURNABLE pour n'importe quel voyage.

- **Antidiarrhéique** (ex. lopéramide)
  - À utiliser en dernier recours si tu es vraiment mal pris (ex. en avion). Sinon, peut constiper solide et empêcher l'élimination des bactéries.

Les probiotiques semblent également efficaces, mais il faut commencer à les prendre AVANT de partir en voyage, en guise de prévention. Une fois que la diarrhée a démarré, ils ont peu de chances d'être utiles.

Exige des probiotiques naturels, 100% bio, sans gluten et testés en laboratoire sur l'intestin d'une jeune vierge.
**Encourager le snobisme digestif**

C’est plate à dire, mais l’attitude chante de ton amie est un atout pour prévenir la diarrhée du voyageur.

Est-ce que c’est bio ? Sinon, écoutez ou j’appelle mon avocat.

C’est tède ! J’exige qu’on me rembourse ma semaine au complet !!!!

**Ne pas manger sur la rue**

Pelez ce fruit pour moi et je vous donnerai du shampooing. C’est à prendre ou à laisser.

**Manger des aliments chauds et bien cuits**

Je le savais, ils essaient de me poissonner ! Ça y est, je porte plainte aux Nations Unies.

Peler les fruits et légumes...

... et éviter ce qui ne se pèle pas

**Éviter les buffets froids**

Les buffets tout court, tu veux dire ? C’est pour les pauvres ces trucs-là.

Évidemment, il ne faut pas virer fou... mais plus tu fais attention, moins tu as de risques de gâcher tes vacances.

**Éviter les buffets froids**

J’espère qu’ils ont de l’eau de source polaire du Groenland septentrional pressée à froid...

Boire de l’eau embouteillée

Pas de chances à prendre : j’ai apporté mon propre chlore pour la piscine.

Se laver les mains souvent

Ne pas se baigner dans l’eau polluée
**Le vaccin : utile ou pas ?**

Il existe un vaccin pour prévenir la diarrhée du voyageur. En voici les avantages et inconvénients :

- Protège contre le choléra et E. Coli, deux causes importantes de diarrhée du voyageur
- Vaccin qui se boit, donc pas d’injection pour les peureux
- Te donne un sujet de conversation de plus en voyage

Puisque la diarrhée du voyageur se prévient et se traite facilement, l’Agence de la santé publique du Canada recommande de réserver ce vaccin pour les personnes à haut risque de diarrhée du voyageur, par exemple :

Personnes ayant des maladies chroniques, dont le système immunitaire est affaibli ou pour qui une tourista, même brève, n’est pas acceptable (ex. politicien, athlète, diva).

**Se réhydrater**

Le principal risque associé à la diarrhée et à des vomissements importants, c’est la déshydratation, dont voici les signes facilement identifiables :

- Étourdissements
- Fatigue
- Confusion
- Soif intense
- Urine peu abondante et foncée

La déshydratation n’est pas seulement causée par une perte d’eau, mais aussi d’électrolytes (sels et minéraux présents dans le sang). Pour se réhydrater intelligemment, il faut donc boire de l’eau pimpée avec des électrolytes.

**Solution en pharmacie**

| 600 mL d’eau refroidie |

**Recette maison**

| Haha, voir si je vais me faire une recette ! |

| 360 mL de jus d’orange non sucré sans pulpe |
| 1/2 c. à. thé de sel de table |
Quand consulter ?

As-tu emmené de fabuleux antibiotiques avec toi ? Si oui, tu pourras probablement te soigner toi-même.

Sinon, ou si tu te trouves dans l’une des situations emmerdantes suivantes...

- Diarrhée qui dure plus de 48 heures malgré l’administration d’un antibiotique
- Signes de déshydratation importante
- Si tu as une maladie chronique grave ou qui rend ton système immunitaire moins compétent
- Enfant de moins de 2 ans qui fait de la fièvre, qui a du sang dans ses selles et/ou qui vomit à répétition

... tu sais ce qu’il te reste à faire : aller voir un médecin local et espérer qu’il ne soit pas trop épeurant.

Comment éviter... (l’insomnie)

Un syndrome de lycanthropie nocturne

Deviens-tu plus poilu les soirs de pleine lune ?
Es-tu soudainement allergique à tes bijoux en argent ?
Trouves-tu des cadavres ensanglantés sous ton lit ?

Si tu réponds « oui » à l’une de ces questions, tu es probablement atteint de lycanthropie nocturne.

Loin d’une malédiction, cet état te procure plusieurs avantages évolutifs et t’assure un excellent apport quotidien en protéines, mais est généralement associé à un sommeil de piètre qualité.
Même chez un loup-garou en bonne santé, les conséquences d’un manque de sommeil, ou d’un sommeil peu réparateur, sont nombreuses :

- Fatigue
- Pelage moins lustré
- Difficulté à se concentrer
- Risque plus élevé de maladies cardiovasculaires
- Irritabilité (ex. tue plus de gens que d’habitude)

Le problème avec la lycanthropie, c’est que tu dors mal, mais tu ne sais pas exactement pourquoi... Après tout, qui sait ce qui se passe durant la nuit ?

Dans un monde idéal, tu mettrais la main sur une amulette de Faxanadu qui empêcherait ta transformation durant la nuit, réglant automatiquement tes problèmes de sommeil.

Malheureusement, tu as peu de chances de trouver une telle amulette au marché aux puces.

C’est la même chose avec les médicaments pour aider à dormir (somnifères) : aucun n’est une solution parfaite.

Somnifères en vente libre

Dans un monde idéal, tu mettrais la main sur une amulette de Faxanadu qui empêcherait ta transformation durant la nuit, réglant automatiquement tes problèmes de sommeil.

Malheureusement, tu as peu de chances de trouver une telle amulette au marché aux puces.

C’est la même chose avec les médicaments pour aider à dormir (somnifères) : aucun n’est une solution parfaite.

Somnifères sur prescription

Ne te laisse pas avoir par des noms évocateurs et des emballages douteux... Ces produits contiennent tous la même chose : de la diphenhydramine, un antiallergique qui rend fatigué, mais qui ne contribue pas à obtenir un sommeil de qualité.

Très efficaces, mais on peut y développer une tolérance et même une dépendance à long terme. Il faut apprendre à les utiliser intelligemment, au besoin, en gardant leur dose et leur fréquence à un strict minimum.
Les loups-garous âgés ont souvent plus de difficulté à dormir, mais ont également moins besoin de sommeil. Si 4 heures de dodo et une seule victime par nuit les satisfont… pourquoi s’en faire ?

Les somnifères sont également plus dangereux pour eux : ils peuvent occasionner des chutes et des pertes de mémoire.

La clé du succès pour bien dormir est de trouver ce qui CAUSE et/ou ce qui AGGRAVE le trouble de sommeil. Parmi les causes fréquentes :

- Certains problèmes de santé (ex. anxiété, douleur chronique, reflux gastrique, maladies respiratoires)
- Certains médicaments ou autres substances qui ont des effets stimulants (ex. caféine, nicotine)
- Changements hormonaux (ex. grossesse, ménopause)
- Parfois, aucune cause ne peut être identifiée

Mais bien souvent, le problème réside tout simplement dans une mauvaise hygiène du sommeil.

Hum… mon sommeil est sale ou quoi ?

L’hygiène du sommeil, c’est toutes les petites habitudes qu’on développe autour du dodo… et qui laissent souvent à désirer.

La noirceur totale s’impose pour que ton cerveau se mette en mode sommeil. S’il le faut, utilise un masque (pas super sexy, mais vraiment utile).

Les tablettes électroniques dans le lit, c’est la mort. Leur lumière incite ton cerveau à rester éveillé. Sors-moi ça de là !

La-noirceur-totale-s’impose- pour-que-ton-cerveau-se- mette-en-mode-sommeilg-

Voir l’heure, c’est stressant. Si tu utilises une alarme, cache le cadran.

Habite-toi à te coucher et à te lever à des heures fixes. C’est plate, mais c’est l’un des trucs les plus efficaces.

Pas-de-caféine- après-15-h-Fou-six-heures-avant-l’heure-du-coucherHg

Si tu ne tendors pas, lève-toi. Sinon, tu vas associer ton lit à quelque chose d’angoissant.

Ton lit doit devenir un sanctuaire pour dormir et faire tu-sais-quoi. Les télés, c’est pour le salon.

Essaie de pratiquer une activité relaxante juste avant de te coucher (ex. lire un livre, faire des étirements).

Faire du sport favorise le sommeil… mais pas trop près de l’heure du coucher, car c’est stimulant.


Essaie de te coucher et de te lever à des heures fixes – ça aide beaucoup.

Eh oui, c’est plate, mais c’est l’un des trucs les plus efficaces.

Essaie de pratiquer une activité relaxante juste avant de te coucher (ex. lire un livre, faire des étirements).

Si tu ne tendors pas, lève-toi. Sinon, tu vas associer ton lit à quelque chose d’angoissant.
Si tu ronfles

Le ronflement est la vibration exagérée des tissus de la gorge. Chez le lycanthrope, il faut le distinguer d’un grognement de superprédateur et/ou de mâle alpha.

Parmi les facteurs qui peuvent le causer ou l’empirer :

- Surplus de poids (qui cause un paquet de gras autour de la gorge)
- Dormir sur le dos (la langue s’affaisse et empêche l’air de passer)
- Boire de l’alcool le soir (car ça relâche les muscles de la gorge)
- L’anatomie des voies respiratoires de certains individus est propice au ronflement

Le ronflement peut également être un signe d’apnée du sommeil, un problème plus grave où la victime cesse de respirer plusieurs fois durant la nuit.

Pour cette raison, les cas de ronflement sévère doivent être évalués par un médecin. N’essaie pas de régler ça par toi-même : certains bidules vendus pour stopper le ronflement sont douteux (dont des orthèses buccales mal conçues qui peuvent ruiner ta dentition).

À propos des produits naturels

Des plantes comme la valériane, la passiflore et le houblon ont un effet relaxant léger. Tu peux choisir un produit naturel qui combine plusieurs de ces plantes pour mettre toutes les chances de ton côté.

La mélatonine est quant à elle super populaire... mais souvent mal comprise et mal utilisée.

Elle n’est PAS un somnifère et ne fait PAS dormir. C’est une substance produite par le cerveau pendant la nuit et qui participe à la régularité du sommeil.

Si tu prends de la mélatonine alors que ton cerveau en produit déjà suffisamment durant la nuit, elle n’aura probablement aucune efficacité.

Cependant, elle peut être utile chez les gens qui ont un problème de régularité du sommeil, à cause de quarts de travail irréguliers ou de décalage horaire.
**Quand consulter ?**

Les loups épuisés auront avantage à voir un vétérinaire et/ou un médecin dans les cas suivants :

- Si les modifications de ton hygiène de sommeil n’ont pas donné de résultats satisfaisants après quelques semaines
- S’il y a présence d’une cause identifiable pour l’insomnie (ex. problème de santé, médicament)
- Si l’insomnie t’empêche de bien fonctionner au quotidien

Et surtout, n’accepte pas l’attitude condescendante de tes proches qui se vantent d’avoir un sommeil merveilleux. Utilise tes pouvoirs lycanthropiques pour leur apprendre à être plus respectueux de ta condition.

**Comment vivre avec... (une verrue)**

**Une fusion matrimoniale irréversible**

Ton nouveau chum te convainc d’essayer une machine à téléportation trouvée dans un marché aux puces. Obnubilés par la passion de votre amour naissant, vous n’avez pas la présence d’esprit de prendre votre temps pour vous y engager et vous pénétrez tous deux dans l’engin sans penser à ce qui vous attend.

Résultat : votre matériel génétique est recombiné et tu te retrouves fusionnée à lui de manière permanente à la sortie. Bref, le mariage n’est plus une nécessité.
Optimistes et confiants envers l’avenir, vous décidez de tirer le meilleur parti de la situation et vivez quelques mois de romantisme torride.

Mais bientôt, l’excitation de la nouveauté s’effrite...

Tu réalises rapidement que toutes ses petites habitudes t’énervent.

Qui est cette personne égocentrique qui envahit ton espace, avec qui tu n’as aucune affinité et qui ne comprend pas tes désirs profonds ?

Puis, un matin, tu te réveilles, tu le regardes... et tu le vois comme ce qu’il représente pour toi : une grosse verrue qui t’empoisonne la vie.

C’est là que tu décides de t’en débarrasser. Or, tu as déjà eu une verrue par le passé, donc tu sais comment t’y prendre.

Normalement, les verrues non humanoïdes sont causées par un sous-type du virus du papillome humain (VPH).

Elles s’attrapent par contact direct avec la peau d’une personne ou avec une surface contaminée (comme le plancher d’un vestiaire ou autour d’une piscine).

On les trouve le plus souvent sur les mains, sous la forme d’une bosse molle et rugueuse.

Sur la plante des pieds, elles ressemblent plutôt à de petits points noirs recouverts par une couche de peau.

Certaines personnes ont plus tendance à attraper des verrues. L’idéal est de les prévenir en...

- évitant de marcher pieds nus dans les endroits publics
- ne partageant pas ses effets d’hygiène personnels (ex. serviettes, flip-flops)
- se lavant les mains après avoir touché une verrue

J’ai utilisé ton coupe-ongles mais je sais plus où il est... en tout cas, en achèteras un autre !

Ils sont parfois causées par un sous-type du virus du papillome humain (VPH).
Le tiers des verrues disparaissent toutes seules en 6 mois et la plupart des autres en 2 ans.

Si tu as plusieurs verrues à la fois, pas le choix : il faut voir un médecin. Mais si tu n’en as qu’une seule et que tu veux t’en débarrasser le plus rapidement possible, voici comment t’y prendre :

**Étape 1**

Laver la verrue avec de l’eau et du savon, puis la faire tremper dans l’eau tiède pendant 5 à 15 minutes pour amollir la peau.

**Étape 2**

Frotter délicatement la verrue pendant quelques minutes avec une pierre ponce afin d’enlever la couche superficielle.

Attention : ne pas utiliser d’outils qui coupent ou râpent la peau.

**Étape 3**

Protéger la peau autour de la verrue avec de la gelée de pétrole ou du vernis à ongles transparent, car l’étape qui suit est irritante.

**Étape 4**

Appliquer un traitement à base d’acide salicylique (10 à 30%), sous forme de timbre ou de liquide. Recouvrir d’un pansement si nécessaire ; les instructions peuvent varier selon le produit utilisé.

Ensuite, il faut être patient... La verrue peut prendre jusqu’à 12 semaines pour disparaître.

Si la verrue n’est pas encore disparue après tout ce temps, consulte un médecin qui pourra entreprendre un traitement plus agressif, comme brûler la verrue avec de l’azote liquide ou d’autres options trop dangereuses pour être envisagées soi-même.
En pharmacie, des produits proposent une version plus « douce » de brûlure avec du froid pour éliminer une verrue en seulement 10 jours. Cependant, on ignore à quel point ces produits sont vraiment efficaces.

Une autre méthode consiste à utiliser du ruban à conduits (« duct tape »). On ignore exactement comment ça marche, mais voici comment faire si tu te sens bricoleuse :

- Appliquer les étapes 1 à 3 mentionnées précédemment
- Mettre un petit morceau de ruban pour couvrir la verrue et laisser en place 6 jours
- Remplacer par un nouveau morceau de ruban et répéter pendant 2 mois ou plus

Cette méthode est souvent recommandée, mais est-elle vraiment efficace ? Pas si sûr.

En effet, même si une étude initiale a suggéré que ça fonctionnait, les études suivantes se sont avérées négatives.

Il existe des tonnes de remèdes de grand-mère pour les verrues. Parmi les plus étranges, on trouve :

**Frotter la verrue avec une pomme de terre crue, puis l’enterrer**
Puis, présente-toi chez un psychologue dès que possible.

**Appliquer un bandage imbibé de l’urine d’un enfant**
Car l’urine des adultes est pleine d’énergie négative qui pourrait alimenter la verrue.

**Frotter avec de la couenne de lard et la verrue va s’y transférer**
Même les verrues préfèrent le bacon.

Même de fausses séances d’hypnose se sont avérées efficaces pour les faire disparaître...

Bref, considérant que plus du quart des verrues guérissent magiquement lorsqu’exposées à un traitement bidon, on peut prévoir que les méthodes ci-dessus, ou toutes autres méthodes, auront un certain succès.

Dans tous les cas, cependant, il ne faut **JAMAIS** tenter de couper, enlever ou brûler la verrue de toute autre façon. Après tout, c’est quand même d’un être avec de vraies émotions dont on parle ici...
Quand consulter ?

Tu devrais consulter un médecin dans les cas suivants :

- Si tu n'es pas certaine que l'excroissance que tu as sur la peau est une verrue
- Si tu as plus de 60 ans et que tu n'as jamais eu de verrue auparavant
- Verrue sur le visage, les organes génitaux ou l'anus
- Si tu as plusieurs verrues à la fois ou qu'elles se propagent rapidement
- Si tes verrues sont douloureuses au point de t'empêcher de marcher ou si elles piquent, brûlent ou saignent
- S'il y a des signes d'infection (enflure, rougeur, chaleur, écoulement de pus, fièvre)
- Si tu souffres de diabète, n'essaie jamais d'enlever une verrue plantaire par toi-même
- Si un traitement sans ordonnance ne donne aucun résultat après 3 mois

Et dorénavant, réserve ton utilisation de la machine pour des projets qui font vraiment avancer l'humanité, comme créer des animaux fuckés.

Comment supporter...

Après avoir postulé comme cobaye pour une expérience scientifique douteuse, tu as été congelé et plongé dans un profond sommeil cryogénique pendant 250 ans. Pour ce faire, les chercheurs ont temporairement remplacé ton sang par le meilleur antigel disponible, soit de la vodka. Ton taux d'alcoolémie pendant la stase : 100%.

À ton réveil, tu aimerais bien déguster les jujubes du futur et découvrir la nouvelle génération de jeux vidéo, mais tu dois d'abord vaincre un méchant mal de bloc.
À ton époque, la seule façon de mesurer le taux d’alcoolémie était le test A.V.S. (Aller Veiller Sobre).

Même si l’alcool peut apparemment rendre la vie plus facile, il n’est pas sans conséquences. Le taux d’alcool dans ton sang atteint son maximum une heure après avoir bu la robe de la question. Ton corps a ensuite besoin de 6 à 8 heures pour éliminer l’alcool. C’est à ce moment que la gueule de bois te frappe de plein fouet.

Mais dans le futur, on en sait beaucoup plus à ce sujet :

- Le taux d’alcool dans ton sang atteint son maximum une (1) heure après avoir bu la robe de la question.
- Ton corps a ensuite besoin de 6 à 8 heures pour éliminer l’alcool. C’est à ce moment que la gueule de bois te frappe de plein fouet.
- Quand quelqu’un te dit qu’il est encore saoul le lendemain d’une braise, fais-le calcul : s’il n’a pas bu depuis 8 heures, il n’est pas saoul, juste pucké en maudit.

Les symptômes du lendemain de stase cryogénique s’apparentent à ceux du lendemain de veille classique.

Or, ce dernier a un nom scientifique : on appelle ça la...

**VEISALGIE**

(ploqué ce mot est une excellente façon d’avoir l’air intelligent et d’agrémenter une soirée bien arrosée)

- Maux de tête
- Difficulté à se concentrer
- Fatigue
- Étourdissements
- Anxiété
- Nausées
- Transpiration excessive
Outre les effets de l’alcool lui-même, d’autres facteurs sont impliqués dans la veisalgie :

**La formation d’acétaldéhyde**

Le foie transforme l’alcool en acétaldéhyde, qui est 10 à 30 fois plus toxique que la boisson.

Certaines personnes (dont les Asiatiques et possiblement le Pharmachien) produisent plus d’acétaldéhyde ou l’éliminent moins vite. Elles tolèrent donc très mal l’alcool.

**Les congénères (pas tes amis)**

Ce sont des substances toxiques créées dans la fermentation des boissons alcoolisées. Plus il y a de congénères dans la robine que tu bois, plus le lendemain de veille sera pénible.

La déshydratation

L’alcool a un effet diurétique. Autrement dit, tu fais pipi plus souvent... mais ça, tu le savais déjà.

Idéalement, tu devrais boire un verre d’eau entre chaque consommation.

Et si ça te gêne de demander un verre d’eau au bar... ben, grow up.

Au bout du compte, il n’y a qu’une seule façon d’éviter une crise de veisalgie :

Ne pas te faire congeler et/ou ne pas te saouler la yeule.

Tu devrais aussi manger avant de boire (car ça diminue la vitesse à laquelle l’alcool est absorbé) et t’assurer d’avoir une bonne nuit de sommeil.

Côté prévention, ta meilleure option est de boire avec modération.

Wow... tes conseils sont vraiment plates.

Non, ce n’est pas un chien en cure-pipes

OK mais mettons que j’ai déjà été congéle et que j’ai l’intention d’aller prendre un coup pour oublier tout ça ?
Si tu as déjà la gueule de bois, très peu d’options s’offrent à toi... désolé.

**Ce qui marche ou semble marcher**

**LE TEMPS**
Les symptômes ne durent généralement pas plus de 24 h.

**BOIRE BEAUCOUP D’EAU**
Tu peux également utiliser une solution de réhydratation vendue en pharmacie, ou t’en préparer une à la maison (selon la recette du chapitre sur la diarrhée du voyageur).

**PRENDRE DES ANALGÉSIQUES**
Pour te débarrasser de ton mal de tête. Contrairement à la croyance populaire, prendre de l’acétaminophène lorsqu’on a consommé de l’alcool ne semble pas toxique pour le foie chez une personne en bonne santé.

D’autres substances ont été testées et ont démontré des résultats potentiellement intéressants, mais elles ont aussi des désavantages importants, en particulier d’être dangereuses, testées seulement chez les rats ou carrément introuvables au Canada.

**Ce qui ne marche pas**

Tout le reste, et plus particulièrement ce que suggère ton voisin, n’a aucune efficacité.

Voici quelques-uns des mauvais conseils les plus persistants qu’on peut entendre ou lire sur le Web :

**CONTINUER À BOIRE**
Excellente façon d’entamer ta quête vers l’alcoolisme.

**MANGER DES TOASTS BRÛLÉES**
Certains pensent que ça crée une substance appelée « charbon activé ». C’est faux. D’ailleurs...

**PRENDRE DU CHARBON ACTIVÉ**
C’est un produit naturel qu’on trouve à la pharmacie et qui n’a aucune utilité. Rien à voir avec le véritable charbon activé, utilisé à l’hôpital pour des intoxications graves et qui, par ailleurs, n’a pas d’effet sur l’alcool.

**TRANSPIRER**
Suer a pour seule fonction d’ajuster la température de ton corps. Ça n’élimine pas l’alcool et ne réduit pas la gueule de bois. Donc inutile de faire de l’exercice ou d’aller dans un sauna, sauf si tu veux t’évanouir.

**BOIRE DU CAFÉ**
La caféine va peut-être te réveiller, mais tu seras toujours aussi magané. Pas de chance.
Quand consulter (genre)

C’est sûr que tu pourrais tout simplement ne pas boire d’alcool pour éviter tout ce qui va avec, comme cuisiner un mannequin en bois ou faire un selfie dans une position embarrassante (et la mettre sur Facebook).

Mais tsé, ça serait dommage de s’en priver.

Notons quand même que, dans des cas plus graves, boire trop et/ou trop vite peut conduire au coma éthylique. Si tu vois un ami en train de badtripper solide, pas de chances à prendre : mieux vaut aller à l’hôpital.

Dans le futur, boire intelligemment sera un art.

Une mutation périanale spontanée

Tu fais ta marche quotidienne dans un égout lorsque tu glisses et tombes malencontreusement dans une flaque de glu radioactive vert fluo.

Le contact avec la mystérieuse substance modifie instantanément ton ADN fessier, ce qui provoque l’apparition d’une créature effroyable sortie tout droit de l’enfer et/ou de ton derrière. La situation est... irritante ?
Puisque ton adversaire est fusionné à ton corps, tu ne peux pas t’enfuir et tu dois le combattre.

Hémorroïde mutante
Force : 7    Endurance : 30

À chaque assaut, enlève 1 point de ton total de points de vie à cause des dommages causés par la radioactivité.

À tous les trois assauts, l’hémorroïde tente un sortilège :
- Démangeaison Hystérique du Feu Cosmique
- Ensainglantement Indolore du Papier-Cul
- Tuméfaction Météorique Blasphématoire
- Conjuration de l’Inconfort Fulminant
- Défécation Oblitérante de l’Annihilation

Si tu survis à cet affrontement, tu seras tirée d’affaire... mais probablement pas pour très longtemps.

Afin d’augmenter tes chances de sortir vainqueure des combats futurs, il est souhaitable de couvrir quelques concepts de base au sujet des hémorroïdes.

Outre la radioactivité, d’autres facteurs peuvent causer la M.P.S. :
- Constipation OU diarrhée
- Être assis trop OU pas assez longtemps
- Tousser trop fort
- Faire trop OU pas assez d’exercice
- Transporter un objet lourd
  (genre une bedaine de bière ou un bébé dans ton ventre)
- Manger trop OU pas assez épice
  (autrement dit, aucun lien avec la bouffe épiceée)
- Avoir plus de 18 ans
- Accoucher
- Aucune raison précise et/ou le hasard

Les hémorroïdes sont des structures veineuses qui servent de coussins lors du passage des selles. Comme elles ont tendance à s’ennuyer, il leur arrive de gonfler sans raison apparente.

Les hémorroïdes peuvent être à l’intérieur ou à l’extérieur. Les hémorroïdes internes peuvent parfois grossir au point où elles sortent de l’anus.

Mais si tu essaies de pousser des hémorroïdes externes vers l’intérieur... tu perds ton temps et tu te fais mal pour rien. Donc à moins d’avis contraire, pas touche.
Pour la plupart des hémorroïdes externes, les traitements en vente libre à la pharmacie suffisent.

**Bains de siège**

Avec de l'eau tiède pendant 10 à 15 minutes, trois à quatre fois par jour. Très utile pour diminuer la démangeaison ou pour pratiquer la posture de la Guirlande au yoga.

**Oxyde de zinc (25 à 40%)**

Onguent anti-irritation super efficace, aussi appelé « pâte d'Ihle », à appliquer après chaque selle. Son seul défaut : passe à travers les bobettes et tache tes culottes si tu en mets trop.

**Serviettes humides à l'eau d'hamamélis**

L'hamamélis est une plante aux propriétés astringentes, très efficace pour l'irritation. Elle existe aussi sous forme liquide si tu souhaites faire tes propres compresses, plutôt que d'en acheter déjà prêtes.

**Hydrocortisone 0,5%**

Si aucune des méthodes ci-dessus n'a pu soulager l'irritation, cet onguent peut être utilisé pendant 3 à 4 jours au maximum.

---

**Le fameux coussin en forme de beigne**

Il est à éviter car il **EMPIRE** les hémorroïdes en poussant anormalement le rectum vers le bas.

Par contre, on l'utilise souvent après certaines chirurgies, à la suite d'un accouchement ou lors d'une fracture du coccyx.

Sinon, réserve-le comme accessoire pour la piscine ou comme jouet pour un chien très agité.

---

**Onguent, crème ou suppositoire ?**

Les suppositoires sont peu utiles ici. Vu qu'ils fondent à l'intérieur du rectum, ils n'ont pas beaucoup d'effet au niveau anal.

Les onguents ont l'avantage de demeurer plus longtemps au site d'application, ce qui peut augmenter leur efficacité.

Certains tubes viennent avec un embout super amusant qui permet d'introduire la crème ou l'onguent à l'intérieur. Si tu as le courage de l'essayer, tu agiras sur les deux fronts : dedans et dehors.
La plupart du temps, les hémorroïdes sont banales et sans conséquences, mais occasionnellement ça se complique.

**Peuvent attaquer les collègues**
(bon, OK, peut-être pas... notions d'ailleurs que les hémorroïdes ne sont ni contagieuses ni transmissibles à une autre personne)

**Peuvent passer en mode autodestruction**
Les hémorroïdes thrombosées deviennent violacées et plutôt douloureuses

Si tes hémorroïdes persistent plus de 7 à 10 jours et/ou sont trop intenses, c'est probablement une bonne idée de consulter un médecin.

Tu n'as pas à être gênée ou à avoir honte... c'est un motif de consultation fréquent.

Les hémorroïdes internes qui persistent peuvent parfois être soignées en étant étouffées à l'aide d'un élastique.

Évidemment, ça ne veut pas dire que tu devrais tenter ça chez toi avec un élastique à cheveux ou en caoutchouc... c'est une procédure effectuée par un médecin avec un élastique spécial et les outils appropriés.

Une autre approche, moins fréquente, consiste à cautériser (brûler) l'hémorroïde pour ne pas qu'elle réapparaisse, un peu à la façon de Rambo III.

Dans tous les cas, c'est le médecin qui choisira le meilleur traitement, selon la situation.
Quand consulter ?

Voici d’autres situations dans lesquelles il est préférable de consulter un médecin :

- Si les hémorroïdes sortent de l’anus
- S’il y a des saignements répétés, en grande quantité ou que le sang et/ou les selles sont de couleur foncée
- Si tu as déjà eu une fissure anale (ouch !)
- Si tu es à risque élevé de cancer intestinal
- Chez un enfant de moins de 12 ans (car les hémorroïdes sont peu fréquents chez eux, ce qui suggère autre chose)
- Si les hémorroïdes persistent plus de 7 à 10 jours

Et si tout a échoué, il reste toujours l’option de la psychanalyse hémorroïdale.

Je pense que... je n’ai jamais été désirée. Ma mère m’a toujours rejetée et tenté d’ignorer mon existence...

Comment digérer après... (le reflux gastrique)

Assailli d’une soif intense et n’ayant rien d’autre à faire à ton travail à la centrale nucléaire, tu juges que boire du plutonium n’est probablement pas aussi dangereux qu’on le laisse croire. Après tout, les scientifiques sont tellement dogmatiques et fermés d’esprit...

Tu as l’heureuse surprise de constater que les déchets radioactifs goûtent le cochon grillé... ou peut-être est-ce ton estomac qui est en train de rôtir ?
Voici les différents scénarios qui pourraient se produire en guise de récompense pour ta témérité :

**Scénario A**

*Fonte gastrique*

Les déchets nucléaires laissent un trou béant dans ton abdomen. D’un point de vue optimiste, tu bénéficies d’une liposuccion immédiate et peu dispendieuse.

**Scénario B**

*Superhérosiation instantanée*

Le plutonium réorganise ton ADN et fait de toi une machine de guerre indestructible, quoique toujours obèse.

**Scénario C**

*Dyspepsie*

Grâce à tout le fast-food que tu consommes, ton estomac a développé une résistance extrême aux substances toxiques, alors tu t’en sors indemne... mais avec de sérieux brûlements d’estomac et du reflux.

**Élaboration du scénario C**

Pour commencer la digestion des aliments, l’estomac produit de l’acide chlorhydrique

Heureusement, l’intérieur de l’estomac est protégé par du mucus super résistant

Certains médicaments, comme les anti-inflammatoires, peuvent briser la barrière de mucus, ce qui produit les brûlements d’estomac

L’oesophage, lui, n’est pas protégé par du mucus méga-cool

Au sommet de l’estomac, il y a une sorte de valve (sphincter) qui empêche le contenu de remonter

Si la valve se ferme mal, l’acide monte vers l’oesophage et l’endommage : c’est ça le reflux gastro-oesophagien
Ce qui cause ou empire le reflux

- Grossesse (ou surplus de poids)
- Alcool
- Menthe
- Boissons gazeuses
- Chocolat
- Mét épicés et/ou gras
- Caféine
- Tomates, oignons, ail, agrumes

Le reflux cause une sensation de brûlure dans la poitrine, des régurgitations acides, de la toux la nuit et laisse un goût amer-dégueu dans la bouche.

Fait intéressant : les symptômes de reflux ou d’une indigestion ressemblent aussi à... l’angine, un signe précurseur de crise cardiaque. Donc tout nouvel épisode chez les gens de 40 ans et plus devrait faire l’objet d’une consultation médicale.

Pour soulever tout ça

Pour soulager complètement les symptômes de l’ingestion de déchets nucléaires, tu devras attendre un peu. En effet, le plutonium-239 a une demi-vie de 24 000 ans, donc tu devrais te sentir 50% mieux d’ici là.

Pour patienter, tu as deux stratégies à ta disposition.

Pour un soulagement immédiat

Les antiacides neutralisent (annulent) l’acidité de ton estomac. Le soulagement est instantané, mais de courte durée. Peuvent empirer tes symptômes si utilisés en trop grande quantité et/ou trop souvent. Ils causent aussi des interactions avec plusieurs médicaments.

Certains antiacides contiennent de l’alginate, qui se dépose à la surface du contenu de l’estomac et l’empêche de remonter dans l’oesophage. Le liquide agit plus rapidement, mais les comprimés croquables sont particulièrement savoureux.

Le bicarbonate de sodium (soda à pâte) est parfois proposé comme solution de rechange « naturelle » aux antiacides. C’est étrange, car plusieurs de ces derniers en contiennent ! En très petite quantité, ça peut faire l’affaire. Par contre, les personnes qui doivent surveiller leur consommation de sodium devraient s’abstenir.
Pour prévenir

Commence par réduire les choses qui empirent le reflux, répertoriées précédemment (incluant ta bedaine).

Tu peux aussi dormir la tête légèrement surélevée si ton reflux survient la nuit.

Les antihistaminiques H2 comme la ranitidine diminuent la production d’acide par l’estomac. Leur effet peut durer jusqu’à 12 heures, mais ils mettent du temps à agir. Il faut donc les prendre 1 heure avant un repas.

Les inhibiteurs de la pompe à protons (IPP) préviennent eux aussi la production d’acide, mais par un mécanisme différent. Ils sont relativement plus puissants, et la plupart requièrent une prescription d’un médecin.

Les idées qui n’ont pas d’allure

Boire un verre de lait soulage les brûlements d’estomac sur le coup... mais les empire par la suite. Pas fort.

Les ulcères d’estomac ne sont pas causés par le stress pantoute, mais bien par une bactérie, appelée H. pylori.

Quand consulter?

On pourrait penser que c’est banal comme problème de santé, mais du reflux gastro-œsophagien sévère et constant peut abîmer l’œsophage de façon permanente et prédisposer au cancer de ce dernier.

Bref, c’est important de bien se soigner et de consulter un médecin, en particulier :

- Si tes symptômes persistent malgré les traitements
- Si tu as plus de 40 ans et que c’est la première fois que tu as du reflux
- Si tu es essoufflé ou que tu as des douleurs anormales dans le haut du corps (poitrine, bras, mâchoire)
- Si tu as des vomissements (surtout avec du sang)
- Si tu as de la difficulté à avaler ou que cela te fait mal
- Si tu as vécu une perte de poids ou fatigue anormale

Et essaie de te tenir loin des substances corrosives pour un bout de temps, si tu as appris ta leçon.

Papa, tu vas boire de l’acide à batteries !

Haha, ten fais pas ma chouette, après la patente nucléaire, mon estomac est invincible. En tout cas, j’pense.
Comment te rebeller contre... (les moustiques)

Une attaque de moustiques extraterrestres

Tu apprécies un rare moment de détente lorsqu’un essaim d’insectes voraces, parcourant la galaxie à la recherche d’un nouvel habitat, décide de se ravitailler à même ton fluide sanguin.

Puisque tu es dramatiquement en manque d’une arme de très petit calibre, tu devras trouver un autre moyen de repousser l’envahisseur pour sauver la planète Terre (et ta peau parfaite). Que fais-tu ?

Ce qu’on sait de l’envahisseur

Cette topographie hypermétrique aérienne nous révèle que l’ennemi n’est ni plus ni moins qu’un moustique géant... ici représenté 400 fois plus grand que l’échelle... euh....

Arrivées de l’espace, ces créatures existent depuis plus de 170 millions d’années ici sur Terre.

Le moustique femelle a un appareil buccal qui lui permet de percer la peau pour y aspirer le sang de ses victimes, dont elle a besoin pour pondre des œufs.

La salive du moustique contient un anticoagulant pour que le sang coule plus facilement... mais qui provoque aussi de l’inflammation et des démangeaisons en seulement 30 à 60 secondes !
Ce qui l'attire

**Le dioxyde de carbone (CO₂)**

Ce qui attire les moustiques plus que tout, c’est l’air que tu expires. Bref, tu peux arrêter de respirer pour t’en sortir. Tu vas être exempte de piqûres, quoique morte.

**La transpiration**

Il y a des milliers de composés dans la sueur et on ignore lesquels attirent les moustiques. La sueur de certaines personnes est plus attirante que d’autres... Même chose si tu dégages beaucoup de chaleur, car ça rend ta sueur plus odorante.

**L’eau stagnante**

Eau qui dort n’amasse pas mousse... ou quelque chose du genre. C’est là que les moustiques pondent leurs œufs, alors attends-toi à en trouver des tonnes près des points d’eau marécageux.

... et tout le reste (qui est loin d’être certain)

**BANANES**

Certaines sources disent que manger des bananes attire les moustiques, d’autres que ça les éloigne... mais rien de prouvé à ce niveau. Chose certaine, tu ne sues pas des molécules de banane.

**VITAMINE B**

Testée dans une étude, la supplémentation en vitamine B n’a eu aucun effet sur l’attraction des moustiques. Mais ça rend ton pipi jaune fluo, ce qui est plutôt cool.

**LE GROUPE SANGUIN O**

Une petite étude a suggéré que le sang de groupe O attire plus les moustiques que les groupes A et B. Si c’est vrai, de toute façon, tu ne peux rien y faire.

**LA GROSSESSE**

Les femmes enceintes transpirent plus et expirent davantage de CO₂. Donc oui, c’est très plausible !
Comment l’éliminer

Pour vaincre l’envahisseur moustiqueux, tu dois suivre rigoureusement les étapes suivantes :

**ÉTAPE 1**

Créer un virus informatique sur ton laptop et l’envoyer par code Morse dans leur vaisseau-mère en orbite géostationnaire autour de la Terre. Si possible, ignorer le fait que cela n’a aucun sens technologiquement parlant.

**ÉTAPE 2**

Convaincre un gars saoul de s’embarquer dans une mission kamikaze, en faisant entrer en collision un avion bourré d’explosifs sur le point faible du vaisseau stationné au-dessus de la ville. Si nécessaire, lui payer une bière.

**ÉTAPE 3**

Tu dois maintenant lutter contre les moustiques restants. Puisqu’ils sont trop nombreux pour être éliminés, ta seule option est de les repousser temporairement jusqu’à l’hiver... puis de recommencer chaque année.

Pour débuter, tu auras avantage à te confectionner une armure avec une casserole et des retailles de moustiquaires.

Utiliser des moustiquaires en bon état (pas de trous)
Porter des couleurs claires. Les couleurs sombres attirent la chaleur et te font transpirer davantage...

Pour rendre le tout plus efficace, tu peux utiliser la méthode D.E.E.T. :

Détruit l’*Envahisseur* En *Tabarnouche*

Ou encore utiliser du DEET, qui est un répulsif chimique contre les insectes (tiques, puces, etc.).
À propos du DEET

Pendant des années, on a cru que ce produit bouchait les narines des moustiques, mais il semblerait finalement que ce soit l’odeur du DEET lui-même qui les repousse.

Bref, on ne sait pas trop comment ça marche... mais ça marche. Si on l’utilise bien.

Plus le DEET est concentré, plus il protège longtemps :

- **Adultes et enfants de plus de 12 ans**
  - 30% : Application 3 fois par jour
  - 10% : Enfants de 6 mois à 2 ans : appliquer 1 fois par jour
  - Protège environ 6 heures

Chez les moins de 6 mois, on n’applique pas de DEET ; il faut se contenter d’une armure comme à la page précédente.

Utilisé aux concentrations ci-dessus, le DEET a peu de risques d’être toxique. On peut même en mettre sur les vêtements. Il faut cependant éviter de l’envoyer directement dans le visage... franchement.

Pourquoi se mettre du répulsif ?

Se faire piquer chez soi, c’est tannant mais pas bien grave. Mais dans certains pays, les moustiques transmettent des maladies potentiellement mortelles :

- Malaria
- Chikungunya
- Fièvre dengue
- Virus du Nil occidental

Bref, dans les régions à risque, le DEET est un incontournable.

Cependant, ne capotons pas non plus : les moustiques ne transmettent pas toutes les maladies humaines (ex. VIH).

Avant ou après la crème solaire ?

Le DEET peut être utilisé de façon sécuritaire avec un écran solaire en autant que ces deux conditions soient respectées :

- **Appliquer l’écran solaire en premier**
  - Car on pense que le DEET peut nuire à la protection solaire... donc tu pognerais des coups de soleil.

- **Attendre 15 à 30 minutes avant d’appliquer le DEET**
  - Car on pense que l’écran solaire peut augmenter l’absorption du DEET dans la peau. Pas forcément dangereux mais pas voulu.
En partant de l’idée que les moustiques détestent certaines odeurs, plusieurs substances ont sûrement un pouvoir répulsif.

Parmi les produits à base de plantes qui semblent efficaces :

- **Citronnelle**
- **Huile de soya**
- **Citropel** (p-Menthane-3,8-diol)

Ces produits semblent sécuritaires s’ils sont utilisés selon les recommandations des fabricants, quoiqu’on ignore jusqu’à quel point et pendant combien de temps.

Parfait si tu relaxes dans ta cour en banlieue... mais évidemment, ça ne suffit pas pour te protéger de la malaria.

**Bébéelles qui ne fonctionnent pas**

Voici les produits qui remportent un prix pour leur efficacité médiocre ou inexistante :

- **Bracelets et colliers anti-moustiques (sérieusement ?!)**
- **Bidules électroniques qui émettent des ultrasons**
- **« Bug zappers » et autres gadgets de torture pour insectes rebelles**
- **Pelargonium odorant et géranium citronnelle (parfois appelées « plantes anti-moustiques »)**

Quoi mettre sur une %*£&¢$ de piqûre

Pour soulager les démangeaisons associées aux piqûres de moustiques ou d’autres insectes, tu as des tonnes d’options :

- **Lotion calamine**
- **Crème de cortisone**
- **Diphenhydramine (en comprimés)**

La diphenhydramine, malheureusement, cause beaucoup de somnolence.

Si tu es vraiment très motivée, que tu te cherches un passe-temps et que tu as trop de petite vache dans ton frigo, tu peux également appliquer une pâte de bicarbonate de soude :

Quelques gouttes d’eau dans un peu de bicarbonate de soude, puis appliquer sur la piqûre.
Humanité : ce mot a un sens nouveau pour nous tous aujourd'hui. Désormais, nous ne pouvons plus être isolés par nos petites différences. Nous serons unis dans nos intérêts communs, en particulier de détester les maudits moustiques, ces bibliothèques stupides et inutiles, quelle que soit leur planète d'origine. Nous continuerons de nous battre pour notre droit de vivre, d'exister. Quant aux moustiques, ils peuvent bien crever. Ce jour sera connu comme celui où le monde a déclaré d'une seule voix : « Nous n'allons pas disparaître tranquillement dans la nuit ! Nous n'allons pas nous éteindre sans mener le combat ! Nous allons vivre ! Nous allons survivre ! ». Aujourd'hui, nous célébrons ensemble la première Journée Nationale de la Tapette à Mouches !

Alors que tu séjournes gaiement dans une cabane perdue au fond des bois, tu décides que ça serait cool de réciter des passages d’un livre de rituels sumériens relié en peau humaine trouvé dans le sous-sol pour passer le temps.

Soudainement, ta main est envahie par un eczéma maléfique et tente de te tuer, ce qui change dramatiquement tes plans pour la soirée.
La première chose à faire est de combattre ta main pendant environ 15 minutes afin d’offrir un bon show à tes amis.

Éventuellement, la seule option est de te débarrasser de ta main qui n’est plus de ce monde.

De toute façon, comme on dit, deux mains, c’est beaucoup trop pour un seul homme.

Bien entendu, tous les eczémas ne sont pas meurtriers.

La plupart se contentent de piquer, de rendre la peau sèche et d’être tannants en maudit.

Dans le language populaire, « eczéma » est un mot-poubelle qui réfère à une grande variété de problèmes de la peau. Les Sumériens eux-mêmes le trouvaient peu utile.

En médecine, le mot précis est « dermatite ». Bref, c’est une inflammation de la peau.

Les deux types les plus fréquents de dermatite sont :

**Dermatite atopique**

Maladie du système immunitaire, que tu as pendant toute ta vie et que tu as le droit d’appeler eczéma. Elle touche 15 à 20% de la population.

**Dermatite de contact**

Réaction lorsque ta peau est en contact avec une substance irritante ou à laquelle tu es allergique (ex. détergent, herbe à puces).

La dermatite de contact est facile à prévenir si tu sais quelle substance t’irrite la peau.

Mais avec l’eczéma (le vrai), c’est moins évident, car la cause n’est pas claire.
Comme dans le cas de la possession cutanée, on ne sait pas grand-chose à propos de l’eczéma : d’où il vient, ce qu’il veut, combien de temps il va rester, etc.

L’eczéma apparaît généralement chez les bébés, puis disparaît durant l’enfance et l’adolescence.

Chez l’adulte, l’eczéma apparaît soudainement... puis disparaît mystérieusement. C’est très caractéristique des manifestations surnaturelles malveillantes.

On appelle ces périodes des « poussées » d’eczéma, qui sont séparées par des périodes sans symptômes.

On sait que la peau des personnes eczémateuses n’est pas comme celle des autres.

Elle laisse passer plus de substances nuisibles qui proviennent de l’environnement.

L’eczéma a tendance à se manifester à des endroits typiques du corps, qui peuvent varier au cours d’une vie.

Des plaques rouges apparaissent sur la peau, qui devient très sèche. Elle prend ensuite un aspect épaissi, décoloré et écaillé. La peau peut même craquer jusqu’au sang.

Parfois, de petites cloches apparaissent et libèrent un liquide clair. Ça pique grave.

La démangeaison peut être extrême, mais il faut ABSOLUMENT éviter de te gratter, car ça aggrave ton état.
Prendre soin de l’eczéma comprend 3 étapes cruciales.

1 Éviter les déclencheurs

Ce qui déclenche et/ou empire l’eczéma varie pour chaque personne. Les substances qui causent des allergies et l’asthme sont souvent impliquées. Voici quelques-uns des déclencheurs communs :

- Entités maléfiques
- Animaux
- Stress
- Allergies alimentaires
- Sueur
- Laine et tissus synthétiques (porte plutôt du coton)
- Poussière
- Détergents, assouplisseurs, savons, désodorisants pour la maison, parfums (choisis plutôt des produits et savons doux)
- Bains et douches trop longs et/ou trop chauds

2 Abuser de la crème hydratante

La peau des personnes eczémateuses s’assèche beaucoup plus rapidement que la normale et a besoin d’une hydratation constante. Voici quelques conseils pour bien choisir son hydratant :

- Le prix n’a aucune importance. Les meilleures crèmes ne sont pas les plus chères.
- Ne contient aucun parfum ou fragrances sataniques.
- Les hydratants qui contiennent de la gelée de pétrole, de l’huile minérale ou du diméthicone forment une barrière mystique pour emprisonner l’eau dans la peau. Ça c’est bon.
- Évite les ingrédients irritants suivants : lanoline, parabène, crésols, laurylsulfate de sodium, alcool.
- « Hypoallergène » laisse entendre que la crème ne contient pas d’agents irritants... mais c’est possiblement juste du marketing. Bref, pas une garantie de qualité.
- Le meilleur moment pour l’appliquer est dans les 3 minutes qui suivent la sortie du bain ou de la douche, pour emprisonner l’eau dans la peau.
- Truc : mets un peu de crème au frigo avant de l’appliquer pour un effet rafraîchissant.

Voici quelques conseils pour bien choisir son hydratant :

- Ne contient aucun parfum ou fragrances sataniques.
- Les hydratants qui contiennent de la gelée de pétrole, de l’huile minérale ou du diméthicone forment une barrière mystique pour emprisonner l’eau dans la peau. Ça c’est bon.
- Évite les ingrédients irritants suivants : lanoline, parabène, crésols, laurylsulfate de sodium, alcool.
- « Hypoallergène » laisse entendre que la crème ne contient pas d’agents irritants... mais c’est possiblement juste du marketing. Bref, pas une garantie de qualité.
- Le meilleur moment pour l’appliquer est dans les 3 minutes qui suivent la sortie du bain ou de la douche, pour emprisonner l’eau dans la peau.
- Truc : mets un peu de crème au frigo avant de l’appliquer pour un effet rafraîchissant.
3 Exorcisme à la cortisone

La cortisone est un anti-inflammatoire puissant. Administrée sous forme de crèmes et d'onguents, c'est l'arme sainte ultime contre l'eczéma démoniaque.

En l'utilisant, hurle une incantation quelconque afin de te sentir en contrôle de la situation.

Les crèmes les plus efficaces sont disponibles sur ordonnance d'un médecin.

Malheureusement, beaucoup de gens ont peur de la cortisone. Cette peur porte même un nom : corticophobie. Voici le vrai et le faux à propos des risques associés.

**VRAI**

- Amincit la peau... si elle est utilisée trop longtemps et à une force trop élevée
- Ne devrait pas être utilisée près des yeux, sauf exception

**FAUX**

- Nuit à la croissance des enfants
- Change la couleur de la peau
- Empire l'eczéma à long terme
- On y devient dépendant

Cette quantité suffit pour couvrir les deux paumes de la main

## Quand consulter ?

Une fois que l'entité démoniaque aura décidé de te laisser tranquille, ce sera une bonne idée de consulter un médecin pour faire examiner ton restant de bras et/ou si des symptômes importants de l'eczéma persistent :

- Si les soins de base ne fonctionnent pas
- S'il y a présence de vésicules (petites cloches sur la peau)
- Si plus de 30% de la surface corporelle est atteinte (par exemple, les deux bras et le visage)
- S'il y a des signes d'infection
- S'il y a un changement dans la localisation, l'apparence ou la sévérité des lésions d'eczéma
- Si les lésions nuisent à tes activités quotidiennes

Mais ça, c'est si tu arrives à quitter la cabane vivant.

J'me demande si j'ai dit la bonne incantation... J'ai peut-être pas prononcé toutes les petites syllabes, mais bon, ça peut pas être bien grave.
Tu arrives à la pharmacie bien découragée de ton mal-être au sud de l’équateur, lorsque tu réalises que la pharmacienne est étrangement masculine. C’est même, comment dire... un homme.

C’est la panique, car tu es non seulement pressée, mais surtout désespérée de trouver une solution pour retrouver ta fraîcheur d’antan. Et tu ne peux quand même pas poser ta question à un homme, tsé !
Les infections vaginales causent des symptômes plutôt gênants (gênants dans le sens que c’est désagréable), en particulier :

- Démangeaisons internes, avec ou sans irritation à la vulve
- Pertes blanches, épaisses, peu abondantes, genre lait caillé ou fromage cottage
- Pas de changement dans l’odeur

Pour bien comprendre ce qui se passe, le professionnel de la santé doit poser toutes ces questions.

Si c’est la première fois que tu as des symptômes du genre, consulte un médecin, car ça pourrait être une infection transmissible sexuellement (ITS).

Et si l’odeur ou la couleur de tes pertes vaginales est anormale, ça suggère une infection bactérienne qui doit également être évaluée par un médecin. Sinon, continue à lire.

À l’intérieur du vagin, on retrouve des bonnes bactéries, ainsi que des levures relativement méchantes. C’est la flore vaginale normale.

D’habitude, les levures sont peu nombreuses. Mais parfois elles peuvent proliférer et prendre le dessus.

Parmi les raisons qui peuvent expliquer ce dérèglement, on trouve :

- La prise d’antibiotiques
  Cause super fréquente de vaginite. Les antibiotiques ont tendance à perturber la flore vaginale.
- L’irritation vaginale
  Peut être causée, par exemple, par les relations sexuelles ou les douches vaginales.
- La grossesse
- Certaines maladies dont le diabète
Heureusement, tu n’as pas d’infection vaginale, alors tout ce que tu dois faire est de prévenir, n’est-ce pas ?

La première chose à faire est d’éviter tout ce qui irrite inutilement le vagin.


D’ailleurs, tous les produits parfumés devraient être évités dans la région génitale : sprays, poudres, savons avec fragrances, serviettes hygiéniques parfumées, etc.

Si le concept de déodorant vaginal te semble étrange... tu as bien raison. Ces produits sont nuisibles et inutiles.

Il est également recommandé de porter des sous-vêtements en coton, pas trop serrés pour qu’ils ne frottent pas sur les parties intimes.

Et de les changer dès qu’ils sont humides. Même chose pour les kits d’entraînement et les maillots de bain.

En guise de traitement, on utilise des médicaments antifongiques qui détruisent les levures. Deux voies sont possibles :

**Par en haut**

Avaler par la bouche une (1) seule capsule de fluconazole, disponible sans ordonnance à la pharmacie. Pas de niaisage !

Vu que ce traitement est très efficace et a peu tendance à causer des effets secondaires, c’est celui qui est généralement recommandé en premier.

**Par en bas**

Insérer par voie vaginale un antifongique sous forme de crème ou d’ovulé. L’idéal est :

La crème en applicateur est tout aussi efficace, mais a tendance à couler à l’extérieur du vagin (pas agréable).
Les traitements de 1, 3 et 7 jours sont aussi efficaces.

| 1 | = | 3 | = | 7 |

Par contre, le « 1 » est plus concentré, donc possiblement plus irritant. En général, on recommande le « 3 » ou le « 7 » comme point de départ.

L’infection prendra environ 7 jours à guérir, alors si le traitement de 1 ou 3 jours ne règle pas instantanément tes problèmes, c’est normal.

Ces traitements comportent un danger : ils peuvent affaiblir les condoms et le spermicide. Bref, fais attention si tu ne veux pas te retrouver avec un bébé en bonus avec tes levures.

D’ailleurs, lors de la consultation, c’est une bonne idée de mentionner si tu as un nouveau partenaire sexuel pour éliminer la possibilité d’une ITS.

C’est une question qui a tendance à rendre les gens mal à l’aise...

Quand les traitements habituels échouent, on peut songer aux capsules intra-vaginales d’acide borique.

Préparées en pharmacie, ces capsules rendent l’environnement vaginal acide et hostile aux levures. On les insère dans le vagin au coucher.

ATTENTION : ces capsules sont hautement toxiques et poison si elles sont avalées par la bouche !

Et ne va pas penser que ça n’arrive jamais... même chose pour les ovules antifongiques.

On entend souvent parler des probiotiques pour rétablir la flore vaginale. Le but : introduire de nouvelles lactobacilles pour repeupler le vagin.

C’est une idée qui plaît à l’esprit...

... mais on peut se demander (avec raison) si des bactéries avalées par la bouche peuvent réellement se rendre dans le vagin.

À ce jour, rien ne laisse croire que les probiotiques sont efficaces pour traiter ou prévenir les vaginites à levures.
**Quand consulter ?**

Dans les cas suivants, il faut voir un médecin :

- C’est la première fois que tu présentes les symptômes d’une infection vaginale
- Tu n’es pas certaine si c’est une vaginite à levures
- Tes symptômes ne disparaissent pas après avoir complété les traitements habituels sans ordonnance
- Tu as quatre vaginites ou plus par année
- Tu as des symptômes anormaux (ex. odeur étrange, sécrétions vaginales colorées, plaies, fissures)
- Tu es enceinte
- Tu souffres de diabète
- Ton système immunitaire est compromis par une maladie ou la prise d’un médicament

Et pour en finir avec la pharmacie, n’hésite jamais à demander une consultation privée si tu juges que la confidentialité n’est pas au rendez-vous.

**Un message aux pharmacien(ne)s**

Des clientes mal à l’aise avec les problèmes de santé féminine, il y en a. Mais des pharmaciens maladroits, gênés et gênants, il y en a aussi en masse.

Haha oui euh... j’ai vu ça dans mes cours euh... avez-vous comme... de l’incontinence... haa non... je veux dire, de l’inconfortabilité... genre ?

Il suffit de mieux vous essuyer quand vous allez aux toilettes. C’est pas très compliqué.

Humpf... je suis pas vraiment la meilleure personne à qui poser cette question ma p’tite dame. Vous avez pas une gynécologue ?

Aussi, si on ne donne pas des consignes claires, il ne faudrait pas s’étonner que ça cause des erreurs.

Il aurait apprécié de savoir qu’il fallait mettre les comprimés dans le vagin, pas les avaler...

Ben, je vous ai dit « une fois par jour »... me semble que c’était sous-entendu.

Donner des conseils simples, précis et motivants aux clients, c’est un talent que les pharmacien(ne)s doivent s’efforcer de développer pendant toute leur carrière.
Le grand jeu des questions inutiles

CHOISIS TON PERSONNAGE

GUERRIER
+ fort
+ endurant
+ agile
+ rapide
- naïf
- pas vite-vite

INCANTATRICE
+ sage
+ intelligente
+ charismatique
+ déterminée
- pessimiste
- baveuse

Bienvenue au grand jeu des questions inutiles ! Ici, tu devras survivre à une succession de combats existentiels pouvant ou pouvant ne pas impliquer des magiciens et/ou des suppositoires. C’est ta santé qui en dépend.

Héros, c’est à toi de jouer !

Comment booster mon système immunitaire ?

Défense : 8
Défense : 32

L'idée de renforcer son système immunitaire afin d’être mieux protégé contre les créatures microbiennes est tentante...

... mais à moins de posséder une armure avec un enchantement antibactérien, tu as peu ou pas de contrôle sur ton immunité naturelle.

Beaucoup de héros imaginent leur défense immunitaire en un seul morceau, comme une sorte de muscle qu’on peut développer.

En réalité, le système immunitaire est constitué d’une tonne de composantes excessivement complexes.
Or, on ignore largement comment ces différentes composantes fonctionnent et interagissent entre elles : lymphocytes, leucocytes, médiateurs inflammatoires, enzymes, anticorps, etc.

Prétendre qu’il est facile de booster son système immunitaire suppose qu’on peut agir spécifiquement sur l’une ou l’autre de ces composantes. Ce n’est pas le cas.

D’ailleurs, activer certaines composantes de l’immunité pourrait s’avérer dangereux.

Malheureusement, cette idée est perpétuée par des pseudo-magiciens douteux, qui proposent des élixirs et toniques aux effets incertains.

Si tu es en bonne santé, ton système immunitaire n’a pas besoin d’être (et ne peut probablement pas être) renforcé.

La seule façon d’avoir une immunité optimale, c’est d’adopter de saines habitudes de vie.

Les vitamines ne sont pas seulement bonnes pour la santé : elles sont absolument essentielles au fonctionnement du corps humain.

D’ailleurs, le mot vitamine désigne toute substance dont le corps a besoin, mais qu’il est incapable de fabriquer par lui-même en quantité suffisante.

Être en carence (manque) d’une vitamine, d’un minéral ou d’un nutriment quelconque risque de causer des problèmes de santé. Par exemple :

- Fer et vitamine B12 : anémie
- Vitamine C : scorbut
- Vitamine D : malabsorption du calcium
- Sodium/potassium : troubles cardiaques

Cette poudre contient des vitamines, de l’ail, du ginseng et de l’échinacée. Ça va te protéger contre certaines bêtises... en théorie. Effet quasiment garanti. C’est juste 25000 pièces d’or.

Ben voyons... je me bourre de vitamines pis mes points de vie augmentent même pas !
Un manque de vitamine B₁₂ ou de fer a de bonnes chances de causer de la fatigue généralisée. De telles carences se mesurent facilement à l’aide d’une prise de sang.

Ça peut faire toute la différence en cours d’aventure :

Il y a également plusieurs situations où un supplément de vitamines est nécessaire, par exemple chez les femmes enceintes et chez les personnes qui ont subi une chirurgie digestive.

Par contre, si tu n’as pas de carences ou de problème de santé particulier, il est peu probable que prendre des vitamines ait un effet quelconque sur ton niveau d’énergie.

Quelqu’un peut me expliquer pourquoi tous les power-ups que je trouve pour donner de l’énergie, c’est de la viande ?!

Des pseudo-magiciens perpétuent l’idée que le corps accumule de l’acidité, ce qui rend les héros malades.

Ils affirment entre autres que la viande, les produits laitiers et les grains céréaliers augmentent l’acidité du corps, alors que les fruits et légumes la diminuent.

Les pseudo-magiciens en profitent alors pour proposer une ‘diète alcaline’ afin de guérir une variété de maladies.

Or, ils auraient intérêt à mieux comprendre le corps humain, et à se procurer un Anneau de Sagesse + 8, avant de faire des affirmations extravagantes du genre.
Le niveau d’acidité n’est pas le même partout :

**ESTOMAC**

L’acidité de l’estomac est déjà extrême, alors tous les aliments deviennent automatiquement acides. L’acidité est ensuite largement éliminée dans l’intestin.

**URINE**

Certains aliments peuvent rendre l’urine acide... mais n’ont aucun effet sur le reste du corps.

**SANG ET CELLULES**

C’est là que le niveau d’acidité importe... mais heureusement, le corps le contrôle de très près. Même de mini-changements pourraient causer la mort.

Les pseudo-magiciens prétendent que le corps est en combat constant contre l’acidité, ce qui l’épuise.

Le corps doit effectivement équilibrer son niveau d’acidité sur une base constante, mais il est fait pour cela. Aucun effort n’est requis.

Manger plus de fruits et de légumes, comme le propose la diète alcaline, est une idée géniale.

Mais combattre l’acidité ne sera pas un obstacle dans ta quête.

À quel point mes pilules sont-elles expirées ?

En 1985, une centaine de médicaments conservés dans un entrepôt militaire ont été testés et on a découvert que la plupart d’entre eux étaient bons des années après la date d’expiration.

Est-ce que ça veut dire qu’on peut consommer des médicaments expirés sans danger ? Non.

En effet, les médicaments personnels sont typiquement conservés dans des conditions horribles qui accélèrent leur dégradation.

**HUMIDITÉ**

ex. salle de bain, cavéne submergée

**CHALEUR - GEL**

ex. laissés dans une voiture ou une machine à voyager dans le temps

**LUMIÈRE**

Il faut les conserver dans un lieu sombre, comme une armoire ou une crypte

**AIR**

Hors de son emballage original, le médicament commence à se dégrader

Tu as trouvé... un morceau de gâteau délicieux ! (+ 25 points de vie)

Personne na visité ce tombeau depuis 5 000 ans... ils pensent vraiment que je vais manger ça ?!
Beaucoup de héros pensent que les remèdes expirés peuvent être devenus toxiques et les rendre malades... mais c’est plutôt improbable. Ce qui risque le plus d’arriver, c’est que le médicament n’ait plus sa pleine efficacité.

S’il s’agit d’un élixir pour un petit mal de tête, ce n’est pas très grave. Mais dans une situation d’urgence, un manque d’efficacité peut poser un énorme risque.

Merde... c’est la dernière fois que je prends une potion de magie expirée. Littéralement.

Parmi les médicaments qui ne devraient pas être utilisés si expirés, on trouve entre autres :

- Épipen (injection pour les allergies)
- Médicaments pour le coeur
- Crèmes, onguents et liquides
- Médicaments utilisés pour des maladies graves ou des soins d’urgences

Les antioxydants sont des substances qui diminuent ou empêchent certaines réactions chimiques à l’intérieur du corps. Ils préviennent entre autres la formation de radicaux libres, des entités très réactives et potentiellement dommageables.

L’idée de prendre des suppléments antioxydants afin d’empêcher des dommages aux cellules plait à l’esprit... mais c’est beaucoup plus compliqué qu’il n’y paraît.

En pratique, on ignore largement les effets des antioxydants sur le corps.
À vrai dire, de vastes études ont même démontré que des antioxydants pouvaient augmenter la mortalité chez des héros en santé!

Les chercheurs à l’origine de ces études ont conclu que les suppléments d’antioxydants sont non seulement inefficaces pour prévenir des maladies, mais peuvent aussi être dangereux.

Outre les suppléments, on trouve des antioxydants dans les fruits et légumes. Certains sont même surnommés superaliments sous prétexte qu’ils en contiennent beaucoup.

J'ai besoin d'une plume de phénix pour mon ami... il est bizarre.

Oublie le phénix et prends plutôt un de mes superaliments. Ça guérit tout, même la pétrification !

À vrai dire, de vastes études ont même démontré que des antioxydants pouvaient augmenter la mortalité chez des héros en santé !

Les chercheurs à l’origine de ces études ont conclu que les suppléments d’antioxydants sont non seulement inefficaces pour prévenir des maladies, mais peuvent aussi être dangereux.

Outre les suppléments, on trouve des antioxydants dans les fruits et légumes. Certains sont même surnommés superaliments sous prétexte qu’ils en contiennent beaucoup.

J'ai besoin d'une plume de phénix pour mon ami... il est bizarre.

Oublie le phénix et prends plutôt un de mes superaliments. Ça guérit tout, même la pétrification !

Malheureusement, les bénéfices promis par les superaliments sont typiquement exagérés, peu plausibles et rarement supportées par des preuves scientifiques.

BÊTA-CAROTÈNE
VITAMINE E
VITAMINE A (haute dose)

Les chercheurs à l’origine de ces études ont conclu que les suppléments d’antioxydants sont non seulement inefficaces pour prévenir des maladies, mais peuvent aussi être dangereux.

Outre les suppléments, on trouve des antioxydants dans les fruits et légumes. Certains sont même surnommés superaliments sous prétexte qu’ils en contiennent beaucoup.

J'ai besoin d'une plume de phénix pour mon ami... il est bizarre.

Oublie le phénix et prends plutôt un de mes superaliments. Ça guérit tout, même la pétrification !

Malheureusement, les bénéfices promis par les superaliments sont typiquement exagérés, peu plausibles et rarement supportées par des preuves scientifiques.

BÊTA-CAROTÈNE
VITAMINE E
VITAMINE A (haute dose)

Les chercheurs à l’origine de ces études ont conclu que les suppléments d’antioxydants sont non seulement inefficaces pour prévenir des maladies, mais peuvent aussi être dangereux.

Outre les suppléments, on trouve des antioxydants dans les fruits et légumes. Certains sont même surnommés superaliments sous prétexte qu’ils en contiennent beaucoup.

J'ai besoin d'une plume de phénix pour mon ami... il est bizarre.

Oublie le phénix et prends plutôt un de mes superaliments. Ça guérit tout, même la pétrification !

Malheureusement, les bénéfices promis par les superaliments sont typiquement exagérés, peu plausibles et rarement supportées par des preuves scientifiques.
Le résultat n’est pas toujours bénéfique ; parfois, ce sont des effets secondaires qui apparaissent sans raison. On parle alors d’effet nocebo.

Il est plutôt rare que des médecins prescrivent des placebos (des pilules de sucre sans effet). C’est même considéré non éthique selon plusieurs associations médicales internationales.

Cependant, l’utilisation de placebos est tout à fait indispensable en recherche pour réaliser des études cliniques.

Dans ces dernières, on crée deux groupes : le premier reçoit le vrai traitement et le second reçoit le placebo.

En comparant les deux groupes, on peut savoir quelle partie de l’efficacité est réelle et quelle partie est due à l’effet placebo.

Fait intéressant : la couleur des placebos a un impact sur la perception de l’effet obtenu.

Les héros ont tendance à présumer que ce sont toujours leurs interventions qui ont un impact direct sur leur santé.

Or, il existe un phénomène, appelé ‘régexion vers la moyenne’, qui explique que la gravité et les symptômes de la plupart des problèmes de santé fluctuent... 

... pour finalement se rapprocher d’un état moyen ou normal.
En d’autres mots :

Quand on est dans le pire état possible, ça peut juste aller en s’améliorant puis on finit pas aller pas mal mieux puis ça empire de nouveau. Cette notion est extrêmement importante en matière de santé, car on entreprend en général des traitements quand on est ‘à notre pire’. Par conséquent, quand notre état s’améliore, c’est difficile de savoir si c’est l’effet du traitement ou le cours normal de la maladie...

S’ils ne tiennent pas compte de la régression vers la moyenne, les héros sont portés à surestimer l’effet des traitements, que ce soit les potions de vie médicamenteuses ou les approches mystérieuses des pseudo-magiciens. Heille r’garde, j’ai trébuché sur cette roche-là l’autre jour, pis depuis mes hémorroïdes vont mieux. Je pense que c’est une roche magique...

Les héros adoptent parfois des habitudes sans trop savoir pourquoi. Ces habitudes ne sont pas forcément mauvaises... mais pas forcément utiles non plus.

Les probiotiques, par exemple, sont des trésors rares et fort intéressants. Ce sont des concentrés de bactéries inoffensives qui empêcheraient d’autres bactéries jugées nuisibles de prendre trop de place dans l’intestin et ailleurs. C’est bien... mais encore faut-il en prendre pour de bonnes raisons.
Nos connaissances quant aux probiotiques s’accumulent et suggèrent des applications prometteuses, dont la prévention de la diarrhée causée par les infections et les antibiotiques.

Malheureusement, les affirmations des marchands reflètent peu (et exagèrent largement) les connaissances scientifiques actuelles :

**CE SONT DE BONNES BACTÉRIES QUI VIVENT DÉJÀ DANS L’INTESTIN**

En fait, la majorité des probiotiques sur le marché contiennent des bactéries étrangères qui ne sont PAS naturellement présentes dans l’intestin. Difficile de prédire leur effet chez l’humain.

**UNE SEULÉ CAPSULE CONTIENT DES DIZAINES DE MILLIARDS DE BACTÉRIES**

C’est vrai... mais combien faut-il prendre de bactéries pour que ce soit efficace ? Et combien d’entre elles survivent à l’acidité de l’estomac pour se rendre à l’intestin ? On l’ignore.

**C’EST UN TRAITEMENT SÉCURITAIRE**

Chez une personne en bonne santé, les probiotiques semblent sécuritaires. Mais introduire des bactéries étrangères dans l’intestin d’une personne déjà malade est risqué. On en sait peu à ce sujet.

**C’EST BON POUR LA SANTÉ**

Les marchands adorent les affirmations vagues, car elles sont tellement générales qu’on ne peut ni les définir clairement ni les contredire !

---

**Comment puis-je perdre du poids facilement ?**

La perte de poids comporte deux aspects :

- Diminuer l’apport en calories
- Brûler plus de calories

Diminuer l’apport en calories suppose que l’on mange moins et/ou mieux. Mais certains héros optent plutôt pour des suppléments coupe-faim :

Cette fibre synthétique occupe de l’espace dans ton estomac pour couper ta faim. Tu pourras aussi manger plus de légumes verts et de légumineuses, qui sont bourrés de fibres, mais bon...

Cet extrait de Garcinia gummi-gutta n’a pas démontré qu’il pouvait conduire à une perte de poids significative dans les études. Mais té les études, faut en prendre et en laisser !
Pour brûler plus de calories, l’idéal est de faire de l’activité physique. Mais certains héros préfèrent les stimulants :

Ma p-p-potion brune con-con-contient tous les bbbbbbrûleurs de graisse con-n-nus : thé vert, pim-m-ment, café-fé-fé-féine, cocaïne... ç-ça marche au b-b-boutte !

Vois-tu ce qui cloche ? Les héros tentent de perdre du poids rapidement, facilement et sans efforts.

Or, ces approches sont vouées à l’échec et ne permettront pas une perte de poids durable.

Plutôt que de prendre des suppléments, il faut viser de bonnes habitudes de vie, sans chercher de solution facile. Bref, revenir à la base.

Devrais-je me mettre un suppositoire ?

En matière de suppositoires, il existe deux types de héros :

> Ceux qui les adorent et cherchent toute opportunité de s’en mettre un.
> Ceux qui aimeraient mieux se faire écarteler vivants plutôt que d’en voir un en photo.

Bref, les suppositoires suscitent des réactions aussi vives d’un côté que de l’autre.
Les suppositoires ont une utilité réelle dans certains cas bien précis :

**LE HÉROS NE PEUT PAS AVALER**

Chez un héros qui a des vomissements importants, qui a l’estomac très irrité ou qui est tout simplement incapable d’avaler, les suppositoires sont parfaits pour administrer un remède.

**ON VEUT UN EFFET LOCAL**

C’est l’idéal si on veut obtenir un effet directement dans l’intestin ou le rectum, par exemple dans le cas d’un laxatif ou d’un anti-inflammatoire intestinal.

Dans tous les autres cas cependant, les suppositoires sont rarement indispensables. C’est surtout une question de préférence.

Plusieurs héros ne jurent que par les suppositoires pour le rhume, qui contiennent souvent de l’eucalyptus et du camphre pour créer un effet rafraîchissant.

Pourtant, ces suppositoires offrent peu, voire pas d’avantage sur des pastilles ordinaires.

De plus, ils comportent un risque d’atteinte neurologique (incluant des convulsions) chez les enfants.

Bref, si un héros choisit les suppositoires, il doit réaliser que c’est essentiellement parce qu’il aime cette voie d’administration.

---

**Mes médicaments sont-ils trop forts ?**

C’est pourtant évident, regarde ! La potion rouge donne 200 points de vie, alors que la bleue donne 100 points de magie. Donc la potion rouge est plus puissante. Me semble que c’est pas compliqué ?!

Comparer différents remèdes, potions et élixirs entre eux n’est pas évident.

Quand on a affaire à des substances différentes, on ne peut pas estimer leur force simplement en regardant la quantité d’ingrédients.

Prenons deux remèdes :

**Tonique du feu sacré**
- contient 3 mg d’écailles de dragon

**Philtre infernal**
- contient 6 mg de poudre de Baal
Supposons maintenant qu’on tente de comparer la puissance de ces deux remèdes.

Aucun héros n’oserait juger de leur force en comparant le nombre de milligrammes (3 vs 6 mg) de chaque ingrédient...

Ce serait comme comparer des pommes et des œufs de cocatrix.

La même logique s’applique dans les royaumes qui utilisent les médicaments : on ne peut pas les comparer en regardant le nombre de milligrammes, car l’ingrédient actif n’est pas le même.

Ce qu’on peut faire, par contre, c’est comparer l’effet des deux traitements selon le résultat obtenu, en utilisant une mesure similaire.

Une conclusion qui tient la route de terre battue serait : du point de vue de l’AGILITÉ, le Tonique du Feu Sacré est plus puissant.
Wow ! Je viens de faire le cauchemar le plus bizarre de ma vie.

Ça va, chéri ?

J’essayais d’expliquer des choses sur la santé, mais j’arrêtai pas de parler de trucs pas rapport comme des dinosaures constipés et des poux télépathes... et je faisais des références obscures à des vieux films et des jeux de Nintendo... c’était vraiment n’importe quoi.

Et je gage que tu leur disais de ne pas acheter de produits à la pharmacie quand ça ne sert à rien, comme d’habitude ? Et à choisir les bons traitements pour les bonnes raisons ?

Parfois, toutes les raisons sont bonnes pour s’enfuir dans son imaginaire.

J’espère que ce livre t’a permis de t’évader un moment des bobos du quotidien.

Pis j’imagine que tu te sentais coupable de ne pas avoir parlé de tous les petits problèmes et traitements possibles ? Et que tu t’en voulais de révéler aux gens que le sirop contre la toux ne sert à rien ?

Hahaha, c’est exactement ça ! Tu me connais mieux que je me connais moi-même... merci mon amour.

Tiens, prends des granules homéopathiques, ça va t’aider à te rendormir.

Granules homéopathiques, WTF ?!

Ouin... c’est sûr.

Héhé... ça ressemblait à ça en effet.

Te connaissant, je suis sûre que tu fiais ça pour intéresser les gens à des sujets plutôt plates en général... et pour les encourager à mieux comprendre leurs petits bobos plutôt que de paniquer.
Si écrire le premier tome du Pharmachien a été difficile, écrire celui-ci a été l'équivalent de me faire marcher dessus par un éléphant pendant que je suis en feu et couché sur du verre brisé. Aoye.

Bref, c'est moi qui étais en mode survie...

Je tiens par-dessus tout à remercier les lecteurs et lectrices du Pharmachien, dont la fidélité et la patience n'ont pas de limites. Je sais que j'ai très peu publié sur le web pendant un bout de temps... mais au final, ça m'a permis de créer un livre rempli de nouveau contenu ! Vous êtes vraiment les meilleurs lecteurs du monde. C'est MOI qui suis fan de vous autres !

Merci également à tous les gens qui détestent le Pharmachien et le font savoir par leurs commentaires injurieux sur le web, car vous me prouvez chaque jour que ce que je fais est utile et grandement nécessaire.

Un ÉNORME MERCI à mes réviseur(e)s scientifiques, qui sont de vrais héros. Non seulement ils m'ont aidé à trouver le contenu médical du livre, mais ils l'ont révisé et ont proposé de multiples améliorations. La page qui suit leur est dédiée.

Merci à Marc-André Audet et à toute la gang des éditions Les Malins d'avoir embarqué avec moi dans cette seconde quête mystique, ainsi que d'avoir autant confiance que le contenu sera à la hauteur de mes divagations insolites.

Merci à mes parents, à mon frère et à mes ami(e)s qui me soutiennent constamment sans trop savoir où je m'en vais avec tout ça (note : je n'en ai aucune idée moi-même).

Merci à India qui m'a inspiré malgré elle pour plusieurs chapitres (en particulier celui des moustiques), a trouvé le sous-titre du livre et me fait boire des jus détox


Va-t-il y avoir un tome 3 ? Peut-être... mais il faudrait d'abord que j'écrive un chapitre intitulé : « Comment survivre à un épuisement mortel puis en ressusciter (grâce au pouvoir du Reiki) ». 
Voici les vrais héros de ce livre !

Alexandre Melkoumov est pharmacien à Montréal et étudiant aux cycles supérieurs en recherche pharmaceutique. Il m’a aidé à composer et a révisé les chapitres 4, 5 et 12. C’est lui qui a eu l’excellente idée d’un chapitre sur les lendemains de veille.

Étienne Dauphin est pharmacien à Coaticook et titulaire d’une maîtrise en chimie organique. Il se décrit comme sceptique et n’est pas un grand fan de l’homéopathie. Il a révisé les chapitres 1 et 7. Ses commentaires étaient tellement précis et détaillés que j’hallucinais.

Josyane Pinard est infirmière bachelière à Trois-Rivières et étudiante à la maîtrise en sciences infirmières. Elle a révisé le chapitre 8. Elle a aussi trouvé des blagues qui étaient tellement drôles que je n’ai pu faire autrement que de les intégrer instantanément dans le chapitre.

Julie Grenier est pharmacienne à Québec et titulaire d’une maîtrise en pharmacie. Elle m’a aidé à composer les chapitres 6, 11, 15 et 17 et a révisé vraiment beaucoup de chapitres du livre de son propre chef. Sérieux, je ne sais pas ce que j’aurais fait sans elle !

Louis Daigle est médecin d’urgence et omnipraticien au Centre hospitalier régional de Lanaudière et à Rawdon. Je lui ai réservé les sections pour lesquelles l’avis d’un do-que-teur était incontournable : il m’a aidé à composer et a révisé les chapitres 3, 13, 14 et 16.

M. Larivière (aussi appelé Maxime L.) est un pharmacien-mystère qui travaille sur la planète Gelgamek. Autrement dit, il préfère l’anonymat intergalactique. Il m’a aidé à composer les chapitres 2, 7, 8, 10 et 16, puis a révisé les chapitres 2 et 18. Ses idées étaient géniales.
À PROPOS DU CONTENU DE NATURE MÉDICALE DE CE LIVRE :
L'information que renferme ce livre ne doit pas être utilisée pour des fins de diagnostic ou de traitement. Le contenu présenté n’est que de nature générale, dans un objectif de sensibilisation, et n’est pas destiné à remplacer les conseils de un médecin ou d'un autre professionnel de la santé. De plus, le contenu de ce livre est destiné à un public adulte (plus de 18 ans) en bonne santé. Les dessins de maladies se veulent les plus réalistes possible, mais ne représentent pas forcément la réalité. Les cas particuliers (enfants, personnes ayant des maladies chroniques ou autres cas) n’y sont pas abordés. Communiquer avec un professionnel de la santé pour tout conseil relatif à ces situations particulières en matière de santé ou de médicaments.

Les sections « Quand consulter » ne sont pas exhaustives; plusieurs autres situations pourraient nécessiter une consultation médicale, même pour des problèmes de santé qui semblent mineurs.

Les réviseurs scientifiques m’ont fourni une aide précieuse pour préciser et améliorer les chapitres, mais ultimement, c’est moi qui ai eu le dernier mot sur le contenu. Autrement dit, s’il y a des inexactitudes ou des oublis, j’en suis le seul responsable.

À PROPOS DES RÉFÉRENCES UTILISÉES :
Quand je cite un “PMID”, ça signifie que j’ai utilisé une publication scientifique qui a été répertoriée à un sujet mentionné. Pour la consulter, il suffit d’aller sur pubmed.com et d’y chercher le numéro PMID.

Ma référence principale en termes de bobos quotidiens, non seulement pour ce livre mais dans ma pratique de pharmacien, est le livre suivant : Patient Self Care, Canadian Pharmacists Assoc.; 2e édition (29 juillet 2010). C’est de là que proviennent mes sections « Quand consulter », entre autres.

CHAPITRE 1 : BLESSURES, CROUPES ET BRÛLURES :
- Je me suis vraiment fait plaisir avec ce chapitre ! Terminateur 2 : Judgment Day (1991) est l’un de mes films préférés de tous les temps et je me suis fait un méchant fun à inclure toutes les citations de la traduction française dont je me souvenais. Je m’excuse d’avance pour les enfants qui liront “Reste cool, sac à merde,” mais c’est tiré mot pour mot du film.

- Frotter une plaie ou non ? J’entretendrais cette notion mais après discussion avec mon réviseur, on l’a enlevée, car elle ne semble pas supportée par des preuves scientifiques.
- Commentaire hyper intéressant de mon réviseur : “Le peroxide d’hydrogène est autant un poison pour nos cellules que pour les bactéries. Le peroxide sur n’importe quel tissu vivant va juste prouver qu’il contient de l’enzyme catalase. L’oxygène formé fait un paquet de micro-embolismes qui n’empêche pas la formation d’une plaie.”

- La recette pour un bouchon de cérume est tirée de “Conseils d’usage si vous faites des bouchons de cérume dans les oreilles”, Centre de santé et de services sociaux de Québec–Nord (consulté le 3 avril 2015).

- Les sections “Quand consulter” ne sont pas exhaustives; plusieurs autres situations pourraient nécessiter une consultation médicale, même pour des problèmes de santé qui semblent mineurs.

- Les réviseurs scientifiques m’ont fourni une aide précieuse pour préciser et améliorer les chapitres, mais ultimement, c’est moi qui ai eu le dernier mot sur le contenu. Autrement dit, s’il y a des inexactitudes ou des oublis, j’en suis le seul responsable.

CHAPITRE 2 : CONSTITUTION :
- Ce chapitre est un hommage à Jurassic Park (1993).

- Il existe plusieurs recettes de “purée laxative”, à base de fruits fermentés et lancers, notons qu’ils sont parfois faibles, en particulier avant un examen ou une chirurgie, lorsqu’ils sont recommandés par un professionnel de la santé. Ce que je dis dans ce chapitre est en lien avec leur utilisation routinière pour la constipation.

- Il y a davantage de données probantes sur le bisacodyl que sur le séné, tel que décrit dans la revue de littérature suivante : PMID 21737769. Après une longue réflexion, j’ai tout de même déterminé uniquement ce dernier, car il est vasteusement utilisé en pratique avec peu d’effets secondaires.

- Il existe plusieurs recettes de “purée laxative”, à base de fruits fermentés et lancers, notons qu’ils sont parfois faibles, en particulier avant un examen ou une chirurgie, lorsqu’ils sont recommandés par un professionnel de la santé. Ce que je dis dans ce chapitre est en lien avec leur utilisation routinière pour la constipation.

- Il y a davantage de données probantes sur le bisacodyl que sur le séné, tel que décrit dans la revue de littérature suivante : PMID 21737769. Après une longue réflexion, j’ai tout de même déterminé uniquement ce dernier, car il est vasteusement utilisé en pratique avec peu d’effets secondaires.

- Il existe plusieurs recettes de “purée laxative”, à base de fruits fermentés et lancers, notons qu’ils sont parfois faibles, en particulier avant un examen ou une chirurgie, lorsqu’ils sont recommandés par un professionnel de la santé. Ce que je dis dans ce chapitre est en lien avec leur utilisation routinière pour la constipation.

- Il y a davantage de données probantes sur le bisacodyl que sur le séné, tel que décrit dans la revue de littérature suivante : PMID 21737769. Après une longue réflexion, j’ai tout de même déterminé uniquement ce dernier, car il est vasteusement utilisé en pratique avec peu d’effets secondaires.

- Il existe plusieurs recettes de “purée laxative”, à base de fruits fermentés et lancers, notons qu’ils sont parfois faibles, en particulier avant un examen ou une chirurgie, lorsqu’ils sont recommandés par un professionnel de la santé. Ce que je dis dans ce chapitre est en lien avec leur utilisation routinière pour la constipation.

- Il y a davantage de données probantes sur le bisacodyl que sur le séné, tel que décrit dans la revue de littérature suivante : PMID 21737769. Après une longue réflexion, j’ai tout de même déterminé uniquement ce dernier, car il est vasteusement utilisé en pratique avec peu d’effets secondaires.

- Il existe plusieurs recettes de “purée laxative”, à base de fruits fermentés et lancers, notons qu’ils sont parfois faibles, en particulier avant un examen ou une chirurgie, lorsqu’ils sont recommandés par un professionnel de la santé. Ce que je dis dans ce chapitre est en lien avec leur utilisation routinière pour la constipation.

- Il y a davantage de données probantes sur le bisacodyl que sur le séné, tel que décrit dans la revue de littérature suivante : PMID 21737769. Après une longue réflexion, j’ai tout de même déterminé uniquement ce dernier, car il est vasteusement utilisé en pratique avec peu d’effets secondaires.

- Il existe plusieurs recettes de “purée laxative”, à base de fruits fermentés et lancers, notons qu’ils sont parfois faibles, en particulier avant un examen ou une chirurgie, lorsqu’ils sont recommandés par un professionnel de la santé. Ce que je dis dans ce chapitre est en lien avec leur utilisation routinière pour la constipation.

- Il y a davantage de données probantes sur le bisacodyl que sur le séné, tel que décrit dans la revue de littérature suivante : PMID 21737769. Après une longue réflexion, j’ai tout de même déterminé uniquement ce dernier, car il est vasteusement utilisé en pratique avec peu d’effets secondaires.

- Il existe plusieurs recettes de “purée laxative”, à base de fruits fermentés et lancers, notons qu’ils sont parfois faibles, en particulier avant un examen ou une chirurgie, lorsqu’ils sont recommandés par un professionnel de la santé. Ce que je dis dans ce chapitre est en lien avec leur utilisation routinière pour la constipation.

- Il y a davantage de données probantes sur le bisacodyl que sur le séné, tel que décrit dans la revue de littérature suivante : PMID 21737769. Après une longue réflexion, j’ai tout de même déterminé uniquement ce dernier, car il est vasteusement utilisé en pratique avec peu d’effets secondaires.

- Il existe plusieurs recettes de “purée laxative”, à base de fruits fermentés et lancers, notons qu’ils sont parfois faibles, en particulier avant un examen ou une chirurgie, lorsqu’ils sont recommandés par un professionnel de la santé. Ce que je dis dans ce chapitre est en lien avec leur utilisation routinière pour la constipation.

- Il y a davantage de données probantes sur le bisacodyl que sur le séné, tel que décrit dans la revue de littérature suivante : PMID 21737769. Après une longue réflexion, j’ai tout de même déterminé uniquement ce dernier, car il est vasteusement utilisé en pratique avec peu d’effets secondaires.
CHAPITRE 10 : INSOMNIE

- Je n’ai aucune idée de ce qu’est supposé être une amnésie de Faxedanu, mais c’était un jeu très addictif au Nintendo.

CHAPITRE 11 : VERRUES

- Si tu n’as pas vu le film The Fly de David Cronenberg (1986), tu dois sérieusement te demander où je vais chercher mes idées pareilles.
- Toute réflexion cynique sur la vie de couple est involontaire. Dans la réalité, je suis un vrai romantique.
- Les traitements topiques guérissent le quart des verrues : PMID 22972052.
- Faire disparaître les verrues par l’hypnose non hypnotique : PMID 3387508.

CHAPITRE 12 : LENDEMAIN DE VIEILLE

- Un vieil adage déclare : « Liquor before beer, the sky is clear. Beer before liquor, never been sicker ». La traduction québécoise la plus proche serait : « Bière sur fort, d’accord. Fort sur bière, à terre ». Malheureusement, je n’ai rien pu trouver de scientifique pour supporter une telle idée.
- Mi-sotique adulte mesure 5,5 mm et que celui-ci mesure 120 mm, ça fait 22 fois plus grand que l’échelle… me semble que mes calculs ont de l’allure, non ?

CHAPITRE 14 : REFUX GASTRO-ŒPSOHAGIEN ET BRÛLÉOMES D’ESTOMAC

- Ce chapitre est un clin d’œil à la série The Simpsons, dont je suis un fan fini.
- L’aspiration n’est pas bien protégé contre l’acidité de l’estomac : PMID 18923189.
- Évidemment, être exposé à des déchets nucléaires est loin d’être aussi banal que suggéré dans ce chapitre. Les victimes développent un syndrome d’irradiation aiguë qui est toujours grave et parfois mortel.

CHAPITRE 15 : MOUSTIQUES

- Ce chapitre est un hommage à The Evil Dead (1981). Les loups-garous de ma jeunesse sont ceux de Faxanadu, mais c’était un jeu très addictif au Nintendo.
- Les vampires de ma jeunesse sont ceux de Castlevania.
- Le combat avec l’hémostroïde est inspiré des Livres dont vous êtes le héros de ma jeunesse, plus particulièrement ceux de la collection L’expédition de Léonce et la Bataille des Légendes.

CHAPITRE 16 : ÉCÉMA

- Ce chapitre est un hommage à The Evil Dead (1981). Les fans hardcore remarqueront que l’explication de cette maladie est faite avec un sourire dans l’incarnation « Klaatu Barada Nikto » pour y revenir dans la conclusion.
- Pour être plus précis à propos de la démangeaison de contact, j’affirme que la démangeaison allergique de la dermatite irritative. Cette dernière est causée par un contact avec une substance chimique ou biologique, et son intensité dépend de la concentration de la substance impliquée et du temps d’exposition.
- Précision de ma réviseure : les démangeaisons dues à l’eczéma ne sont pas causées par l’histamine, donc elles ne correspondent pas au blocage histaminique que l’on souhaite un effet directement au niveau de la fin de l’intestin, on choisit généralement un véhicule plus pratique.

CHAPITRE 17 : VAGINITÉ À LEVURES

- Références principales pour le mythe des mets épicés : PMID 16708161.
- Étude sur le mythe des mets épicés : PMID 10759684.
- Étude sur le groupe sanguin O : PMID 10554479.
- Étude sur le mythe des mets épicés : PMID 2015311477.
- Étude sur la vitamine B : PMID 16033124.

CHAPITRE 18 : LE GRAND JEU DES QUESTIONS FAQ

- Ce chapitre est basé sur mon affection pour le rétro-gaming, en particulier sur les consoles NES et SNES. Parmi les jeux auxquels je fais allusion ici : Chrono Trigger, Super Mario Bros, Duck Hunt, Zelda, Earthbound, Final Fantasy, Castlevania.
- L’œsophage n’est pas bien protégé contre l’acidité de la concentration de la substance impliquée et du temps d’exposition.
- Afin de m’inspirer pour ce chapitre, j’ai demandé sur Facebook si les femmes trouvaient ça gênant de poser des questions sur les vагinites aux pharmaciens masculins. La réponse unanime : oui ! Mais on m’a surtout fait remarquer qu’il y a peu de confidentialité dans le chapitre, ce qui m’a motiвé à écrire le message de la dernière page.
- Notons aussi que les traitements antifongiques à base de crèmes ou d’ovules peuvent être très différents même durant les menstruations.

CMR hydratantes ! Car oui, certaines sont sans aucun doute supérieures. Mais je m’abstiens, vu que je ne nomme aucune marque de commerce dans ce livre. Demande à ton pharmacien(ne), il/elle sa fera un plaisir de te le dire.

CHAPITRE 19 : AI-JE BESOIN DE PROBIOTIQUES ?

- Références principales pour ce chapitre : « Le traitement de la vaginite infectieuse d’origine fongique », Québec Pharmacie (vol. 51, no 1, janvier 2004).
- Afin de m’inspirer pour ce chapitre, j’ai demandé sur Facebook si les femmes trouvaient ça gênant de poser des questions sur les vагinites aux pharmaciens masculins. La réponse unanime : oui ! Mais on m’a surtout fait remarquer qu’il y a peu de confidentialité dans le chapitre, ce qui m’a motiвé à écrire le message de la dernière page.
- Notons aussi que les traitements antifongiques à base de crèmes ou d’ovules peuvent être très différents même durant les menstruations.

Ah et pour terminer... Non, la police principalement utilisée dans ce livre n’est pas « Comic sans MS », franchement. Elle s’appelle « Halogen » (http://gfonts.blogspot.ca).
Le danger le plus imminent qui te guette, c'est toi-même. Ton corps est un véritable aimant pour les bibittes, les maladies et d'autres bobos. Et vu que tu le traînes partout, c'est une menace constante. Bref, tu es une véritable bombe ambulante. Heureusement, après avoir lu ce livre, tu vas être le Rambo de la maladie, un expert de la survie à la maison. Car après tout, si tu peux te sortir des pires situations imaginables, telles que décrites dans cet ouvrage, tu pourras forcément survivre aux plus banales. Tu apprendras entre autres à combattre un tyrannosaure intestinal (et la constipation), à te débrouiller en cas d’ingestion de déchets nucléaires (ou si tu as des brûlures d’estomac) et à survivre à une zombification oculaire (et à une conjonctivite).

Olivier Bernard est un humanoïde organique exempt de toute mutation visible à l’œil nu. Il affectionne particulièrement les sujets sérieux tels que les dinosaures, les explosions et les zombies. Occasionnellement, lorsqu’il n’est pas en train de travailler sur sa machine à voyager dans le temps, il pratique le métier de pharmacien au Québec.

VOIR AUSSI :

Le premier tome du Pharmachien, intitulé Différencier le vrai du n’importe quoi en santé et publié en 2014, a connu un énorme succès au Québec et est également disponible en Europe. Sa couleur rose malade le rend facilement identifiable parmi les ouvrages de recettes détox.

lepharmachien.com