

Problème de santé	Méthodes naturelles	Médicaments sécuritaires
Nausées et vomissements de la grossesse (NVG)	Prendre des petits repas avant même d’avoir faim Repos Éviter les odeurs fortes Éviter de mélanger les liquides et les solides	Diclectin (aller voir le pharmacien ou médecin)
Brûlures d’estomac et reflux gastrique	Prendre des repas légers Éviter de boire ou de manger 3h avant de dormir Éviter les mets épicés, acides ou gras, la caféine, le tabac et l’alcool Rehaussez la tête du lit de 15 cm	Antiacide de type Maalox, Tums, Gaviscon Prendre 1h après le repas au besoin, durée d’environ 2h, donc vous pouvez en reprendre 3h après un repas. Évitez d’en prendre en même temps que des médicaments (attendre 2h)
Douleur, maux de tête et maux de dos	Repos Massage Exercices réguliers, comme la natation, peuvent prévenir	Acétaminophène (Tylenol, Atasol) Pour les muscles endoloris, vous pouvez utiliser pendant quelques jours du Myoflex en crème
Constipation	Augmenter la consommation de fibres alimentaires (ex : du pain et des céréales de grains entiers ou de son, des fruits frais ou séchés, des noix, des légumes) Hydratation Faire de l’exercice régulièrement selon la tolérance Jus de pruneaux	Supplément de fibres comme le psyllium (Metamucil, Prodiem) ou l’inuline (Benefibre) Capsules de docusate sodique (Colace) ou de docusate calcique (Surfak), à prendre tous les jours vu que ça peut prendre jusqu’à 72h avant d’agir Suppositoire de glycérine (3 jours sans selles) peut être utilisé, agit dans l’heure qui suit
Hémorroïdes	Dormir sur le côté gauche plutôt que sur le dos Prendre des bains de siège à l’eau tiède Éviter de rester debout ou assise pendant de longues périodes.	Compresses d’Hamamélis et de glycérine (Tucks) Pommade de zinc (ex : Anusol) Consulter le médecin si saignements surviennent
Gastroentérite	Hydratation en prenant de petites quantités d’eau ou de solution de réhydratation aux 20-30 minutes Prendre de petits repas une fois les liquides bien tolérés (pas de vomissements depuis 4h), éviter les produits laitiers	Dimenhhydramine (Gravol) peut être pris, consultez le pharmacien pour les posologies Consulter un médecin si signes de déshydratation (urine foncée, bouche toujours sèche), si vous faites de la fièvre ou si vomissements importants et persistants
Allergies saisonnières	Fermez les fenêtres de la maison ou de la voiture lorsque les taux de pollen ou moisissures dans l’air sont élevés Essayer d’éviter l’exposition aux allergènes	Chlorphéniramine (Chlor-Tripolon) Diphenhydramine (Benadryl) Loratadine (Claritin) Cétirizine (Reactine)

Toux	Hydratation (permet d'éliminer les sécrétions)	Sirop de dextrométhorphan (Balminil DM, Benylin DM) Consulter le médecin si la toux persiste pendant plus de 3 jours
Mal de gorge	Gargarisme d'eau salée de 15 secondes à toutes les heures (1/2 c. thé dans 1 tasse d'eau bouillie)	Pastilles pour la gorge Acétaminophène (Tylenol, Atasol) Consulter le médecin si l'état persiste pendant plus de 3 jours
Congestion nasale et rhume	Solution saline nasale (Salinex, sinus-rince ou recette d'eau salée : 1/2 c. thé de sel dans 1 tasse d'eau bouillie)	Décongestionnant en vaporisateur nasal comme Otrivin et Dristan durant maximum 3 jours.
Fièvre	Bain à l'eau tiède Repos	Acétaminophène (Tylenol, Atasol) Si fièvre de 38 à 38,4 pendant plus de 24h ou à plus de 38,5 à 2 reprises, consulter un médecin
Infection vaginale	Avoir une bonne hygiène génitale, éviter les douches vaginales en tout temps, éviter les pantalons et les sous-vêtements serrés	Consultez votre médecin