

EFFET SECONDAIRE	DESCRIPTION	FREQUENCE	REMEDE/TRAITEMENT	CONTRE-INDICATION	REMEDE NATUREL	HYGIENE ALIMENTAIRE	AIDE A LA MISE EN CONFORT
Acouphènes	http://fr.wikipedia.org/wiki/Acouph%C3%A8ne	6%	- Ampoules de Manganèse Cobalt		granules homéopathiques -Petroleum 9CH... 5 granulés 3 X par jour matin ,midi et soir -China Rubra 9CH..5 granulés 3 X par jour matin ,midi et soir éviter le café et la menthe 1 H avant et après la prise des granulés.	Limiter, alcool, café, sel	Le "bruit blanc" qui, en l'écoutant longtemps et régulièrement les diminue considérablement!! Ca agit en profondeur et on peut de temps en temps l'alterner avec le "bruit brun" plus grave. On peut l'écouter en ligne sur : www.simplynoise.com (gratuit) Ecoute d'ambiances sonores type mer, vagues, forêts... Téléchargement gratuit de bruits blancs, "masques pour acouphènes" sur http://www.virtualdreamer.com/sommeil-sons/acouphene.html Bailler et déglutir pour détendre les tensions
Articulations douloureuses			Paracétamol 1g quatre fois par jour	atteinte hépatique sévère	Structum ou Chondrosulf		Eviter les viandes rouges et limiter le sport.
Apnées/détresse respiratoire	http://fr.wikipedia.org/wiki/Apn%C3%A9e_du_sommeil	3%	Consulter obligatoirement votre médecin qui pourra vous prescrire des examens complémentaires comme un enregistrement polygraphique du sommeil		granules homéopathiques -Petroleum 9CH... 5 granulés 3 X par jour matin ,midi et soir -China Rubra 9CH..5 granulés 3 X par jour matin ,midi et soir éviter le café et la menthe 1 H avant et après la prise des granulés		Éviter de fumer avant de se coucher Ne pas dormir sur le dos mais sur le côté.Essayer de dormir la tête surélevée par des coussins, cela facilite l'ouverture des voies respiratoires. Appareillage à oxygène ? À voir impérativement avec votre médecin prescripteur
Bouffées de chaleur	http://fr.wikipedia.org/wiki/Bouffée_de_chaleur	6%	Atarax 25 mg le soir au coucher en cas de bouffées de chaleur nocturne. A voir avec votre médecin traitant	insuffisance respiratoire connue sévère	Sanguinaria Canadensis 4 CH en cas de fortes bouffées de chaleur , Pilocarpus Jaborandi 4 CH en cas de bouffées de chaleur couplées à des sueurs chaudes, Lithium Tigrinum 4 CH en cas de bouffées de chaleur couplées à des sueurs froides, Lycopus Virginicus 4 CH et Spigelia Anthelmia 4 CH en cas de bouffées de chaleur couplées à des palpitations, Aconitum napellus 5 CH en cas de bouffées de chaleur nocturnes couplées à de l'agitation et de l'anxiété		
Cauchemars	http://fr.wikipedia.org/wiki/Cauchemar		limiter la prise de baclofène du soir en redistribuant la dose dans la journée		Escholtzia		
Constipation	http://fr.wikipedia.org/wiki/Constipation		Lactulose 2 à 4 sachets par jour		Psyllum blond (14e NR)		Massage de l'abdomen circulaire et dans le sens des aiguilles d'une montre
Contractures nuque/dos	http://fr.wikipedia.org/wiki/Contracture		éventuellement après avis médical, tétrazépam à faible dose car potentialisation avec les effets myorelaxants du baclofène				
Crampes musculaires	http://fr.wikipedia.org/wiki/Crampes		Magné/B6			Chocolat noir	Les bains chauds relaxent, en cas de douleurs musculaires persistantes. Boire beaucoup d'eau Remède de grand-mère : mettre un savon de Marseille au pied du lit
Crises de panique nocturnes/anxiété/cauchemars	http://fr.wikipedia.org/wiki/Terreur_nocturne		Après avis médical éventuellement 1/2 Lexomil				
Dépression, idées noires	http://fr.wikipedia.org/wiki/Dépression_(psychiatrie)	10%	antidépresseurs. Consulter un médecin rapidement. Ne pas la laisser s'installer, suivi psy				
Diarrhées	http://fr.wikipedia.org/wiki/Diarrhée		Imodium (mais uniquement quelques jours)			Yaourts au son	
Fatigue		64%	Privilégier l'imprégnation plutôt que le ciblage en répartissant les dose tout au long de la journée		Vitamine C, Gelée royale		
Flatulences	http://fr.wikipedia.org/wiki/Flatulence		Pas de traitement traditionnel		Charbon de Belloc avec modération sinon risque de constipation	Probiotiques : Yaourts, Kéfir.Attention aux aliments qui ferment facilement comme les crudités	
Fourmis dans les extrémités / Jambes lourdes			Pas de traitement traditionnel		Vitamine B6 Hamamélis, Vigne rouge		Dormir les pieds légèrement surélevés pour les jambes lourdes et dormir légèrement en pente pour les fourmillements
Incontinence urinaire	http://fr.wikipedia.org/wiki/Incontinence_urinaire		Rééducation périnéale (effet myorelaxant du baclofene)		Cypres, Causticum	Eviter les aliments diurétiques. Boire de plus petites quantités d'eau, mais plus souvent.	Plusieurs témoignages auraient tendance à indiquer qu'une montée trop rapide de baclofène favorise l'incontinence urinaire
Insomnie	http://fr.wikipedia.org/wiki/Insomnie	31%	Après avis médical Stilnox – Imovane - Mélatonine (hormone du sommeil)		Camomille, Tilleul, Passiflore, Valériane		Relaxation, lectures, éviter la télévision
Intolérances tactiles			Melatonine/serotonine - consulter votre médecin et/ou un neurologue		Neurobiane en pharmacie 1 gélule vers 16-18h en dehors de toute protéine (viande, poisson, produits laitiers etc... deux heures avant et deux heures après absorption) et une au coucher deux heures après le dîner. C'est un produit naturel, le tryptophane, précurseur de la sérotonine. Laboratoire PILEJE. Prendre également D.Stress (magnésium bien absorbé) 2 matin, 2 midi, 2 soir, le tout pendant 15 jours		Luminothérapie
Jambes qui gonflent			consulter impérativement un médecin qui fera le bilan de ces oedèmes et prescrira un bilan complémentaire. Possibilité d'un traitement par de l'aldactone.		"Queues de cerises" en gélules, Pissenlit,		Massages en partant des chevilles jusqu'aux genoux, Jets d'eau froide idem en insistant derrière les genoux
Machoires métalliques / Goût de métal dans la bouche	http://fr.wikipedia.org/wiki/Malocclusion_dentaire		Pas de traitement traditionnel		Pour le goût, rajouter au dentifrice du bicarbonate de soude. Favoriser les aliments qui stimulent la production de salive comme les agrumes		Manger des fruits durs pour renforcer et muscler la machoire
Nausées		17%	Après avis médical, possibilité d'un traitement par primpéran		Nux vomica (homeopathie); du jus de citron dans l'eau tiède (avec du miel pour adoucir) et le gingembre.	Boire un petit peu de coca tout au long de la journée	
Oedèmes aux pieds	http://fr.wikipedia.org/wiki/%C5%92d%C3%A8me_des_membres_inf%C3%A9rieurs			Insuffisance rénale, insuffisance hépatique		Éviter le sel	Marche, natation, dormir avec les pieds légèrement surélevés
Peau sèche	http://fr.wikipedia.org/wiki/Peau_s%C3%A8che		crème hydratante conseillée par votre pharmacien		Huile de bourrache - huile de jojoba - Huile d'Onagre - Huile de Soja Crème pour peaux atopiques	S'hydrater en buvant de l'eau (pas plus de 2L par jour)	
Pertes de mémoire	http://fr.wikipedia.org/wiki/Amn%C3%A9sie	9%	Pas de traitement traditionnel		Phosphore, Sélénium, zinc Eau biocolloïdale		
Rétention d'eau	http://fr.wikipedia.org/wiki/R%C3%A9tention_urinaire		Après avis médical impératif Aldactone (traitement sur une période courte de 5 à 10 jours)		Complexe vitaminé homéo : magnésium + calcium + oméga 3		Drainages lymphatiques
Rétention d'urine	http://fr.wikipedia.org/wiki/Rétention_aiguë_d'urine		avis médical impératif		Gellules d'huile de pépins de courge (magasins bio)	Favoriser les aliments diurétiques	Pour les hommes, uriner assis peut aider
Ronflements	http://fr.wikipedia.org/wiki/Ronflement		limiter la prise de baclofène du soir en redistribuant la dose dans la journée. Préférer l'imprégnation plutôt que le ciblage		Humidificateur d'air		Essayer de dormir la tête légèrement surélevée
Maux de tête/Sensation d'étau sur la tête		6%	Doliprane 1000		Massage à l'huile d'origan sur les zones douloureuses Digipuncture (pressions des doigts de le depuis le haut du nez jusqu'à la fin et au dessous des arcades sourcilières		bains frais, brumisateurs lunettes noires additionnée d'1 c-à-c de sel Repos dans une pièce noire, Boire au minimum 1l d'eau par jour limiter les excitants (café, thé)
Perte de poids	http://fr.wikipedia.org/wiki/Amaigrissement	10%	régime hypercalorique				
Prise de poids		6%	régime hypocalorique				
Sécheresse oculaire	http://fr.wikipedia.org/wiki/Sécheresse_oculaire		larmes artificielles		Sérum physiologique, collyre, complément Oméga3		
Sécrétions dans la gorge, toux			Pas de traitement traditionnel . Arrêt du tabac fortement conseillé		poumon histamine 15ch, (drosera 15ch+cuprum9ch àà) et (natrum sulfuricum,kalium carbonicum 7ch àà) 5 granules matin et soir.		
Sensation de froid aux extrémités			Pas de traitement traditionnel				
Somnolence/Fatigue	http://fr.wikipedia.org/wiki/Somnolence#Somnolence	64%	Préferer l'imprégnation plutôt que le ciblage. Faire de longs paliers lors de la montée. Guronsan vitamine C		Vitamine C, Luminothérapie. Taurine energie, capsules effervescentes		Micro siestes. Repos dès que possible
Sudation nocturne intense	http://fr.wikipedia.org/wiki/Sudation	6%	Pas de traitement traditionnel		Homéopathie : Mercurius Solubius (3x3 granules/jour). - sepia officinalis et- thuya occidentalis		Certains membres s'en sont débarrassées en prenant une dernière prise de baclo vers 22H. Les sudations nocturnes seraient elles dues à un manque de baclofène la nuit ?
Troubles de la libido	http://fr.wikipedia.org/wiki/Libido	15%	en parler à votre médecin traitant car des remèdes existent pour les hommes		Ginseng, maca (2 à 3 semaines de cure) - SAUF EN CAS D'HYPERTENSION		huiles essentielles
Vertiges	http://fr.wikipedia.org/wiki/Vertige	21%	en parler à votre médecin traitant car des remèdes existent.				