

| EFFET SECONDAIRE                                    | DESCRIPTION   | FREQUENCE | REMEDE/TRAIEMENT   | CONTRE-INDICATION                           | REMEDE NATUREL  | HYGIENE ALIMENTAIRE  | AIDE A LA MISE EN CONFORT   |
|---|---|-----------|--|---|---|--|---|
| Acouphènes  | <a href="http://fr.wikipedia.org/wiki/Acouph%C3%A8ne">http://fr.wikipedia.org/wiki/Acouph%C3%A8ne</a>   | 6%        | - Ampoules de Manganèse Cobalt   |   | granules homéopathiques -Petroleum 9CH... 5 granulés 3 X par jour matin ,midi et soir<br>-China Rubra 9CH..5 granulés 3 X par jour matin ,midi et soir<br>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'écouter 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.<br>On peut l'écouter en ligne sur : <a href="http://www.simplynoise.com">www.simplynoise.com</a> (gratuit)<br>Ecoute d'ambiances sonores type mer, vagues, forêts...<br><b>Téléchargement gratuit de bruits blancs, "masques pour acouphènes" sur <a href="http://www.virtualdreamer.com/sommeil-sons/acouphene.html">http://www.virtualdreamer.com/sommeil-sons/acouphene.html</a></b><br>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                        | <a href="http://fr.wikipedia.org/wiki/Apn%C3%A9e_du_sommeil">http://fr.wikipedia.org/wiki/Apn%C3%A9e_du_sommeil</a>   | 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<br>-China Rubra 9CH..5 granulés 3 X par jour matin ,midi et soir<br>éviter le café et la menthe 1 H avant et après la prise des granulés  |  | Éviter de fumer avant de se coucher<br>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                                 | <a href="http://fr.wikipedia.org/wiki/Bouffée_de_chaleur">http://fr.wikipedia.org/wiki/Bouffée_de_chaleur</a>   | 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 laborandi 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  | <a href="http://fr.wikipedia.org/wiki/Cauchemar">http://fr.wikipedia.org/wiki/Cauchemar</a>   |           | limiter la prise de baclofène du soir en redistribuant la dose dans la journée   |   | Escholtzia  |  |   |
| Constipation  | <a href="http://fr.wikipedia.org/wiki/Constipation">http://fr.wikipedia.org/wiki/Constipation</a>   |           | Lactulose 2 à 4 sachets par jour   |   | Psylum blond (14e NR)   |  | Massage de l'abdomen circulaire et dans le sens des aiguilles d'une montre  |
| Contractures nuque/dos                              | <a href="http://fr.wikipedia.org/wiki/Contracture">http://fr.wikipedia.org/wiki/Contracture</a>   |           | éventuellement après avis médical, tétrazépam à faible dose car potentialisation avec les effets myorelaxants du baclofène   |   |   |  |   |
| Crampes musculaires                                 | <a href="http://fr.wikipedia.org/wiki/Crampes">http://fr.wikipedia.org/wiki/Crampes</a>   |           | Magné/B6   |   | Eau gazeuse   | Chocolat noir  | Les bains chauds relaxent, en cas de douleurs musculaires persistantes. Boire beaucoup d'eau<br>Remède de grand-mère : mettre un savon de Marseille au pied du lit  |
| Crises de panique nocturnes/anxiété/cauchemars      | <a href="http://fr.wikipedia.org/wiki/Terreur_nocturne">http://fr.wikipedia.org/wiki/Terreur_nocturne</a>   |           | Après avis médical éventuellement 1/2 Lexomil  |   |   |  |   |
| Dépression, idées noires                            | <a href="http://fr.wikipedia.org/wiki/Dépression_(psychiatrie)">http://fr.wikipedia.org/wiki/Dépression_(psychiatrie)</a>                                       | 10%       | antidépresseurs. Consulter un médecin rapidement. Ne pas la laisser s'installer, suivi psy   |   |   |  |   |
| Diarrhées   | <a href="http://fr.wikipedia.org/wiki/Diarrhée">http://fr.wikipedia.org/wiki/Diarrhée</a>   |           | 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   | <a href="http://fr.wikipedia.org/wiki/Flatulence">http://fr.wikipedia.org/wiki/Flatulence</a>   |           | Pas de traitement traditionnel   |   | Charbon de Belloc avec modération sinin 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<br>Hamamélis, Vigne rouge   |  | Dormir les pieds légèrement surélevés pour les jambes lourdes et dormir légèrement en pente pour les fourmillements   |
| Incontinence urinaire                               | <a href="http://fr.wikipedia.org/wiki/Incontinence_urinaire">http://fr.wikipedia.org/wiki/Incontinence_urinaire</a>   |           | 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  | <a href="http://fr.wikipedia.org/wiki/Insomnie">http://fr.wikipedia.org/wiki/Insomnie</a>   | 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.<br>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 œdèmes et prescrira un bilan complémentaire. Possibilité d'un traitement par de l'aldactone.  |   | Chrysanthellum - "Queues de cerises" en gélules   |  | Massages en partant des chevilles jusqu'aux genoux, Jets d'eau froide idem en insistant derrière les genoux   |
| Machoirs métalliques / Goût de métal dans la bouche | <a href="http://fr.wikipedia.org/wiki/Malocclusion_dentaire">http://fr.wikipedia.org/wiki/Malocclusion_dentaire</a>   |           | Pas de traitement traditionnel   |   |   |  | Manger des fruits durs pour renforcer et muscler la mâchoire  |
| Nausées   |   | 17%       | Après avis médical, possibilité d'un traitement par primipéran   |   | 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                                   | <a href="http://fr.wikipedia.org/wiki/%C5%92d%C3%A8me_des_membres_inf%C3%A9rieurs">http://fr.wikipedia.org/wiki/%C5%92d%C3%A8me_des_membres_inf%C3%A9rieurs</a> |           |  | Insuffisance rénale, insuffisance hépatique | Chrysanthellum  | Éviter le sel  | Marche, natation, dormir avec les pieds légèrement surélevés  |
| Peau sèche  | <a href="http://fr.wikipedia.org/wiki/Peau_s%C3%A8che">http://fr.wikipedia.org/wiki/Peau_s%C3%A8che</a>   |           | crème hydratante conseillée par votre pharmacien   |   | Huile de bourrache - huile de jojoba - Huile d'Onagre - Huile de Soja<br>Crème pour peaux atopiques   | S'hydrater en buvant de l'eau (pas plus de 2L par jour)  |   |
| Pertes de mémoire                                   | <a href="http://fr.wikipedia.org/wiki/Amn%C3%A9sie">http://fr.wikipedia.org/wiki/Amn%C3%A9sie</a>   | 9%        | Pas de traitement traditionnel   |   | Phosphore, Sélénium, zinc<br>Eau biocolloïdale  |  |   |
| Rétention d'eau                                     | <a href="http://fr.wikipedia.org/wiki/R%C3%A9tention_urinaire">http://fr.wikipedia.org/wiki/R%C3%A9tention_urinaire</a>   |           | 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                                   | <a href="http://fr.wikipedia.org/wiki/Rétention_aiguë_d'urine">http://fr.wikipedia.org/wiki/Rétention_aiguë_d'urine</a>   |           | avis médical impératif   |   | Gellules d'huile de pépins de courge ( magasins bio)  | Favoriser les aliments diurétiques   | Pour les hommes, uriner assis peut aider  |
| Ronflements   | <a href="http://fr.wikipedia.org/wiki/Ronflement">http://fr.wikipedia.org/wiki/Ronflement</a>   |           | 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<br>Digipuncture (pressions des doigts de la depuis le haut du nez jusqu'à la fin et au dessous des arcades sourcilières   |  | bains frais, brumisateurs<br>Repos dans une pièce noire, lunettes noires<br>Boire au minimum 1l d'eau par jour<br>additionnée d'1 c-à-c de sel<br>limiter les excitants (café, thé)   |
| Perte de poids                                      | <a href="http://fr.wikipedia.org/wiki/Amalgrissement">http://fr.wikipedia.org/wiki/Amalgrissement</a>   | 10%       | régime hypercalorique  |   |   |  |   |
| Prise de poids                                      |   | 6%        | régime hypocalorique   |   |   |  |   |
| Sécheresse oculaire                                 | <a href="http://fr.wikipedia.org/wiki/Sécheresse_oculaire">http://fr.wikipedia.org/wiki/Sécheresse_oculaire</a>   |           | 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                                  | <a href="http://fr.wikipedia.org/wiki/Somnolence#Somnolence">http://fr.wikipedia.org/wiki/Somnolence#Somnolence</a>   | 64%       | Préferer l'imprégnation plutôt que le ciblage. Faire de longs paliers lors de la montée. Guronsan - DYNAMISAN - vitamine C   |   | Vitamine C, Luminothérapie. Taurine energie, capsules effervescentes  |  | Micro siestes. Repos dès que possible   |
| Sudation nocturne intense                           | <a href="http://fr.wikipedia.org/wiki/Sudation">http://fr.wikipedia.org/wiki/Sudation</a>   | 6%        | Pas de traitement traditionnel   |   | Homéopathie : Mercurius Solubius (3x3 granules/jour). - sepia officinalis et- thuya occidentalis  |  | Certains membres s'en sont débarrassés 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                               | <a href="http://fr.wikipedia.org/wiki/Libido">http://fr.wikipedia.org/wiki/Libido</a>   | 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  | <a href="http://fr.wikipedia.org/wiki/Vertige">http://fr.wikipedia.org/wiki/Vertige</a>   | 21%       | en parler à votre médecin traitant car des remèdes existent.   |   |   |  |   |
| Hypomanie   | <a href="http://fr.wikipedia.org/wiki/Hypomanie">http://fr.wikipedia.org/wiki/Hypomanie</a>   |           | Ce n'est pas un ES direct du baclofène, cela concerne les personnes atteintes de bipolarité. Contactez votre ou vos spécialistes, un suivi particulier est nécessaire. Pour un suivi de groupe ou une compréhension en tant que patient, un fil a été créé sur le forum baclofène.com par un de ses membres, à cette adresse <a href="http://www.baclofene.com/index.php?p=topic&amp;t_id=6264">http://www.baclofene.com/index.php?p=topic&amp;t_id=6264</a> |   |   |  |   |