

Vivre mieux quand on a la migraine

1 message

PureSanté <news@pure-sante.info>
À : MATTHIEU LOPEZ <LOPEZMATTHIEU@gmail.com>

8 septembre 2017 à 07:23

Pure Santé

Les idées claires sur la santé naturelle

Vivre mieux quand on a la migraine

Chère lectrice, cher lecteur,

J'ai beaucoup de chance, je ne souffre pas de migraine. Parfois un léger mal de tête mais, je touche du bois, c'est à peu près tout.

Pourtant, en observant autour de moi, je me rends compte à quel point les personnes qui sont victimes de migraines subissent une double injustice. Il y a la douleur, bien sûr, et en plus le regard des autres : vous, moi, leur entourage, qui les observons souvent avec l'air de dire : « Bon ça va, il va pas nous emm... avec son petit problème, là ! »

Seulement la migraine, ce n'est pas un « petit problème ».

C'est comme un voile noir qui se pose sur la vie entière. Il y a l'existence normale, et puis il y a la vie... avec la migraine. Ce qui faisait dire à Lewis Carroll, l'auteur d'*Alice au pays des merveilles*, et lui-même migraineux :

« D'habitude je suis très courageux, mais aujourd'hui, j'ai mal à la tête... »

Tout va bien et soudain, il n'y a plus rien d'autre que cette douleur insupportable, comme si un pivot cognait dans tous les recoins du crâne. « Toc-Toc » quand vous faites un pas. « Toc-toc » si vous restez immobile. « Toc-toc » si vous pensez. « Toc-toc » si vous ne pensez rien. Toc-Toc tout le temps !

Et la migraine ne fait pas seulement mal à la tête. Avant même de ressentir la douleur, certaines personnes éprouvent des idées terriblement noires, en proie à un pessimisme morbide : le monde va à sa perte, leur vie est un échec, personne ne les aime, l'humanité est un tas de boue etc.

Face à une telle agression dans la vie de tous les jours, il est vrai que des médicaments – aspirine ou paracétamol, seuls ou associés – peuvent être efficaces s'ils sont utilisés **exceptionnellement**.

Mais leur consommation prolongée peut **transformer le mal de tête en un état permanent** (sans parler de leurs effets secondaires). On parle alors de « céphalées par abus d'antalgiques », beaucoup plus difficiles à soigner ! Ces maux de tête incessants représentent 15 à 20 % des consultations auprès des centres spécialisés dans le traitement des céphalées.

Il est d'autant plus dommage d'en arriver là que des solutions douces existent : relaxation, yoga, hypnose, acupuncture, homéopathie et phytothérapie peuvent prévenir et soulager les maux de tête (céphalées) aussi bien que les migraines.

Première chose à faire : fuir !

Si certains combats réclament courage et engagement, la lutte contre la **céphalée** appelle une autre stratégie : **la désertion. Fuir le bruit et l'agitation.**

Dans le cas d'une céphalée, la douleur s'installe au niveau du front et de la nuque avec le sentiment d'une pression ou d'une tension. Parmi les causes les plus fréquentes, on trouve :

- Un rhume tenace
- Une infection des sinus ou sinusite dont la douleur s'accroît quand on se penche en avant
- Une grippe ou syndrome grippal
- Une infection dentaire non soignée
- Un abus d'alcool ou alimentaire (repas très riche, plutôt gras et pris de façon inhabituelle)
- Un manque de sommeil (l'apnée du sommeil est un facteur déclenchant des maux de tête chroniques)
- Des douleurs pendant les règles
- Une insolation ou un coup de chaleur
- Une fatigue visuelle lorsqu'on fixe par exemple un écran d'ordinateur ou la télévision trop longtemps
- Des verres correcteurs mal adaptés, parfois une divergence ou convergence oculaire qu'il faut corriger par des séances adaptées chez l'orthoptiste, très efficaces !
- Etc.

La fuite, donc, c'est s'allonger au frais dans la pénombre, un gant frais et humide (éventuellement imprégné d'hydrolat de lavande vraie) posé sur le front. Avec généralement de bons résultats. Dans une étude de 1986, 71 % des patients qui utilisaient une poche de glace ont obtenu un soulagement, et la moitié d'entre eux ont déclaré que leur douleur avait immédiatement diminué [1].

En phytothérapie, choisissez des plantes contenant des dérivés salicylés (**saule blanc, ulmaire ou reine des prés en gélule**, 1 gélule 3 à 4 fois par jour) associées à des plantes à caféine (**thé, maté, guarana, Kola...**), mais aussi des huiles essentielles sédatives comme **lavande, marjolaine à coquilles, camomille romaine, ylang ylang...**

L'**huile essentielle de menthe poivrée** est également efficace pour un massage du front, du lobe des oreilles, des tempes et de la nuque.

Et maintenant, que faire face à la vraie torture : la migraine.

Symptômes impressionnants des vraies migraines

La migraine vient du grec *émikranion*, qui veut dire demi-crâne. Les migraines se manifestent par des douleurs lancinantes du côté droit ou gauche de la tête, parfois pendant des heures, voire des jours...

La douleur sourde augmente petit à petit jusqu'à atteindre toute la tête. Elle est pulsatile (avec des battements) : c'est l'horrible toc-toc, cette **sensation de « clou » qui s'enfoncé** et peut s'accompagner de nausées, de vomissements, de photophobie (la personne ne supporte plus la lumière).

Certains symptômes sont plus impressionnants encore, comme des hallucinations auditives, ou encore des paresthésies (fourmillements, picotements) au niveau du visage, bras, mains, jambes... Certains patients sont si inquiets que les médecins font parfois effectuer un scanner pour les tranquilliser et éliminer l'hypothèse d'une tumeur ou d'une ischémie (vaisseau bouché).

tranquilliser et éliminer l'hypothèse d'une tumeur ou d'une ischémie (vaisseau bouché).

Vous voyez ce que je vous disais au début de cette lettre : la migraine, ce n'est pas un « petit bobo ».

Lorsqu'elle arrive, vous pouvez faire la même chose qu'en cas de céphalée : commencer par rester allongé dans une demi-obscurité, appliquer une vessie de glace (cela resserre les vaisseaux) là où vous avez mal, masser les tempes, le dos, et surtout essayer de repérer le « déclencheur » pour mieux agir en conséquence :

- Le cycle menstruel : avant les règles à cause des variations hormonales – on parle alors de migraines cataméniales (il se produit une baisse du taux d'œstrogènes)
 - Les facteurs psychologiques : soucis, surmenage entraînant du stress
 - Les facteurs physiques : efforts physiques ou intellectuels entraînant une forte fatigue
 - Excès ou manque de sommeil, décalage horaire
 - Facteurs environnants : vent, froid ou brusque variation de température, luminosité...
 - Odeurs fortes, parfums...
 - Facteurs alimentaires :
- Allergies alimentaires : œufs, chocolat, fraises, fruits de mer, charcuteries, alcools ; repas trop riches, jeûne de longue durée, changement de rythme alimentaire...
 - Aliments contenant de la *tyramine* comme la banane, le chocolat et certains fromages ; mais aussi *les sulfites* que l'on trouve dans le vin comme agent de conservation, et le *glutamate de sodium* très utilisé comme exhausteur de goût, en particulier dans l'alimentation asiatique.
 - Gluten et lactose : une étude de 2001 menée à l'hôpital de Sheffield, au Royaume-Uni, sur un petit nombre de personnes sensibles au gluten a révélé que la plupart souffrent depuis longtemps de maux de tête. Lorsqu'un régime sans gluten a été instauré chez 9 de ces patients, 7 ont immédiatement arrêté de souffrir et les 2 autres ont dit ressentir des améliorations [2]. Des chercheurs de l'université de Cardiff ont relevé pendant 48 heures les symptômes de l'intolérance au lactose chez 133 patients après que chacun d'eux eût reçu 50 g de lactose, soit l'équivalent de ce que contient un litre de lait. Résultat : on trouve des maux de tête dans 86 % des cas.

Revoir son alimentation, c'est aussi s'interroger sur d'éventuels déficits, en magnésium notamment (qui pourrait expliquer les migraines des femmes qui souffrent de syndrome prémenstruel). On trouve du magnésium dans les légumes verts et secs, les oléagineux, les céréales complètes. Contre les migraines, une cure de trois à quatre mois est nécessaire avant de voir une amélioration.

Autres nutriments à considérer, les vitamines du groupe B et notamment la B2 ou riboflavine, qui intervient dans la production cellulaire d'énergie. Les cellules nerveuses des migraineux pourraient souffrir d'un défaut dans cette production d'énergie, d'où l'idée d'utiliser des suppléments pour améliorer l'efficacité des centrales énergétiques cellulaires (les mitochondries).

Dans une étude contrôlée, la riboflavine à la dose (élevée) de 400 mg/j pendant 3 mois a divisé par deux la fréquence des attaques de migraine, alors que la diminution n'était que de 15 % dans le groupe placebo [3].

Mais quelle que soit la cause de la migraine, il y a une plante qu'il faut absolument découvrir.

80 % de soulagement avec cette plante

La **partenelle** (*Tanacetum parthenium*) est également connue sous le nom de *grande camomille*. Mais avant de vous écrire cette phrase très académique, je trouvais personnellement qu'elle ressemblait à une « super marguerite », avec son beau coussin jaune et ses pétales blanc lumineux.

Je dis super car ses « sommités fleuries » contiennent une substance, le parthénolide, dont on comprend aujourd'hui le rôle étonnant de prévention des crises migraineuses. C'est simple, et fascinant :

Revenons une seconde sur le mécanisme de la migraine : à la suite d'un facteur favorisant (stress, émotion, aliments, cycle menstruel...) il y a libération de sérotonine, qui induit une alternance de contractions et de dilatations des petites artères cérébrales à l'origine de la douleur. Le parthénolide, lui, bloque la libération de sérotonine et prévient ainsi la crise.

Un traitement sur 3 mois permet de diminuer nettement la fréquence et l'intensité des migraines.

Posologie : 2 gélules de partenelle ou 5 ml (1 cuillerée à café) d'EPS (extrait phytostandardisé) dans une tisane de sauge tous les matins pendant 3 mois [4]. De nombreux médecins phytothérapeutes l'utilisent avec **80 % d'effets positifs** si le traitement est poursuivi assez longtemps.

Guy de Maupassant parlait de la migraine avec ces mots : « *La migraine qui broie la tête, rend fou, égare les idées et disperse la mémoire ainsi qu'une poussière au vent, la migraine m'avait saisi. Pendant dix heures, j'ai dû endurer le supplice contre lequel il n'est point de remède.* »

Point de remède ? Il est vrai qu'il n'était pas abonné à *PureSanté* .

Plus sérieusement, j'espère que ces informations seront utiles à ceux qui sont régulièrement confrontés aux migraines. Et qu'aux autres, ceux qui ont la chance d'avoir la tête libre et tranquille, elles feront mieux comprendre à quel point ce n'est pas un mal *exagéré*.

Santé !

Gabriel Combris

Publicités :

NOUVEAU ! Redécouvrez les vertus oubliées des plantes médicinales. Infusions, teintures-mères, décoctions, cataplasmes et onguents, apprenez les secrets de la médecine par les plantes **en vous rendant ici**.

Contre la désinformation : L'action conjointe de l'Union Européenne et des lobbys de l'industrie pharmaceutique menace les médecines naturelles. Bientôt, non seulement les traitements alternatifs risquent d'être interdits, mais les sources d'information sur les médecines naturelles disparaîtront elles aussi.

Prenez dès aujourd'hui les devants ! Abonnez-vous aux **Dossiers de Santé & Nutrition** et restez en permanence au courant des dernières découvertes en pointe de la médecine naturelle.

Découvrez les nouveaux traitements que Bruxelles n'a pas encore eu le temps d'interdire **en regardant la présentation ici**.

Les pieds sur terre : Les pages santé des magazines féminins vous agacent ? Regardez-donc cette vidéo. Elle ne fait pas rêver comme les images de mannequins sur papier glacé mais je peux vous dire que les conseils que vous découvrirez sont efficaces. **Rendez-vous ici pour en savoir plus**.

Secrets de jeunesse pour une vieillesse heureuse : La médecine anti-âge fait actuellement des progrès étonnants. Vous pouvez en bénéficier en suivant les conseils du Docteur Hertoghe, président de l'Association Mondiale de Médecine Anti-âge. **Rendez-vous ici**.

Pour être sûr de bien recevoir la lettre *PureSanté* sans qu'elle se perde dans votre boîte de messagerie électronique, **visitez la page suivante**.

Cette lettre vous a plu ? Pour recevoir nos prochaines lettres *PureSanté* directement dans votre boîte électronique, **rendez-vous ici – inscription gratuite**.

Si vous souhaitez commenter cet article, **je vous invite à le faire ici**

Si vous pensez que ce message pourrait intéresser un ami ou un proche, n'hésitez pas à le lui transférer par email (utilisez la fonction "transférer ce message" dans votre boîte de messagerie électronique). Pour partager cet article, vous pouvez utiliser l'un des réseaux sociaux suivants :



Sources :

[1] Diamond S, Freitag FG. Cold as an adjunctive therapy for headache. Postgrad Med. 1986 Jan;79(1):305-9. PubMed PMID: 3941818.

[2] Hadjivassiliou M, Grünewald RA, Lawden M, Davies-Jones GA, Powell T, Smith CM. Headache and CNS white matter abnormalities associated with gluten sensitivity. Neurology. 2001 Feb 13;56(3):385-8. PubMed PMID: 11171906.

[3] Schoenen J, Lenaerts M, Bastings E. High dose riboflavin as a prophylactic treatment of migraine: results of an open pilot study. Cephalalgia 1994;14: 328-329

[4] Contre-indications : femmes enceintes et allaitantes.

Les informations de cette lettre d'information sont publiées à titre purement informatif et ne peuvent être considérées comme des conseils médicaux personnalisés. Aucun traitement ne devrait être entrepris en se basant uniquement sur le contenu de cette lettre, et il est fortement recommandé au lecteur de consulter des professionnels de santé dûment homologués auprès des autorités sanitaires pour toute question relative à leur santé et leur bien-être. L'éditeur n'est pas un fournisseur de soins médicaux homologués. L'éditeur de cette lettre d'information ne pratique à aucun titre la médecine lui-même, ni aucune autre profession thérapeutique, et s'interdit formellement d'entrer dans une relation de praticien de santé vis-à-vis de malades avec ses lecteurs. Aucune des informations ou de produits mentionnés sur ce site ne sont destinés à diagnostiquer, traiter, atténuer ou guérir une maladie.

PureSanté est un service d'information gratuit de SNI Editions.

Pour toute question, [rendez-vous ici](#).

Service courrier : Sercogest, [44 avenue de la Marne, 59290 Wasquehal - France](#)

Vous recevez ce message à l'adresse LOPEZMATTHIEU@gmail.com car vous avez souscrit à *PureSanté*. Si vous ne souhaitez plus recevoir cette lettre d'information gratuite sur la santé naturelle, rendez-vous sur notre [page de désinscription](#).