

INFO-SANTE / 1

MAUX DE TETE ET MIGRAINE

LE CONSTAT: ENVIRON LA MOITIE D'ENTRE NOUS SOUFFRE DE MAUX DE TETE AU MOINS UNE FOIS PAR AN.
IL EXISTE DEUX TYPES DE CAUSES A CES MAUX:

- LES CEPHALEES DE TENSION, ASSEZ COURANTES.
- LES MIGRAINES, MOINS FREQUENTES .

HEUREUSEMENT, RAREMENT GRAVES LES MAUX DE TETE PEUVENT CEPENDANT GENER SENSIBLEMENT NOTRE QUOTIDIEN ET ETRE REVELATEURS D'UNE MALADIE.

QUELS EN SONT LES SYMPTOMES:

Les CEPHALEES DE TENSION (sans rapport avec une H.T.A.) se ressentent surtout au niveau du front et de la nuque. Ce sont des douleurs perçues comme une pression ou un serrement exerce sur ces parties de la tete. Douleur progressive ou brusque, elles peuvent durer plusieurs heures ou jours.

Les MIGRAINES se manifestent par des douleurs lancinantes du cote droit ou gauche de la tete, parfois durant des heures voir des jours. La douleur suit les battements du Coeur. D'autres symptomes peuvent s'y associer;

- intolerance a la lumiere, au bruit, aux odeurs...
- des nausees, vomissements...
- vertiges cas de la migraine basilaire.
- Troubles visuels (voile noir, points scintillants...) cas de la migraine ophtalmique.

-

Les CEPHALEES CERVICALES, liees a de l'arthrose des vertebres cervicales, se font ressentir a l'arriere du crane.

La CEPHALEE DE HORTON (ou algie vasculaire de la face), est caracterisee par des douleurs intenses et soudaines sur un cote du visage au niveau de la tempe (de la joue ou derriere l'oeil).

Les enfants peuvent avoir de la migraine des 2 ans , mais aussi les bebes . Souvent il est difficile de s'en rendre compte car ils ont du mal a decrire cette sensation douloureuse.

INFO-SANTE / 2 MAUX DE TETE ET MIGRAINE

QUELLES SONT LES CAUSES DES CEPHALEES?

Les causes des CEPHALEES DE TENSION restent inconnues.
Toutefois, on a pu constater les facteurs qui en favorisent l'apparition.

- le stress
- le surmenage
- la fatigue
- les troubles du sommeil
- des troubles visuels (glaucome...)
- Des lunettes mal adaptees
- L'exces de temps passé devant des ecrans (tv, ordi, smart phone...)
- Le bruit
- L'exces de lumiere (soleil, lumiere directe ...)
- Certains aliments
- Intoxication alimentaire
- allergies
- Les produits chimiques dans les aliments
- L'exces ou l'arret brusque de café de the, l'exces d'alcool
- Des problemes d'arthrose aux cervicales
- Des variations hormonales (femme enceinte, l'arrivee des regles...)
- Certains medicaments (l'abus d'antalgiques...)
- Micro ou Attaque Accident Vasculaire Cerebral (represente une alerte)
- La sinusite...
- Certains facteurs hereditaires....etc

QUELLES SONT LES CAUSES DE LA MIGRAINE?

Les causes de la migraine ne sont pas connues.

On a constate que l'irrigation du cerveau est modifiee avant et après une crise. Avant la migraine, une contraction des vaisseaux est un signe premonitoire. Puis une dilatation brutale se produit et est responsable de la migraine.

Les facteurs qui en favorisent l'apparition sont souvent identiques a ceux decrits ci-dessus.

Les MAUX DE TETE peuvent etre revelateurs de maladies necessitant un diagnostique medical parfois urgent. (A.V.C. , infection cerebrale, glaucome, intoxication...).

MAUX DE TETE ET MIGRAINE

PREVENTION: si les MAUX DE TETE ordinaire n'entraînent généralement pas de complication, il nous est difficile de savoir si ils sont anodins ou le signe d'une maladie plus ou moins grave. Dans ce doute, mieux vaut consulter son medecin, surtout lorsque l'on a violemment mal a la tete ou lorsque des douleurs a la tete se prolongent.

COMMENT PREVENIR LES MAUX DE TETE?

Nous avons vu le nombre important de facteurs qui declenchent les maux de tete et qui varient d'une personne a l'autre. Il faut donc essayer de trouvez ceux qui vous concernent. De corriger ou d'eviter certains d'entre-eux par exemple certains aliments, l'excès de café, de soleil...

COMMENT SOULAGER LES MAUX DE TETE?

Biensur, le premier reflexe est de s'auto-medicationner avec un antalgique qui soulagera rapidement. Mais attention! L'abus d'antalgiques peut transformer des maux de tete occasionnels en etat permanent. Tout se passe comme si après chaque prise d'antalgique, le soulagement est suivi par un rebond du mal de tete. Ces cas de CEPHALEES PAR ABUS D'ANTALGIQUES representent 15% des consultations dans les centres specialises. Les mecanismes ne sont pas encore elucides, mais le sevrage progressif d'antalgiques, responsables de ces maux de tete incessants, est necessaire.

La prise en charge medicale des maux de tete s'est considerablement amelieoree ces dernieres annees grace a de nouvelles familles de medicaments qui soulagent les personnes migraineuses.

INFO-SANTE / 4
MAUX DE TETE ET MIGRAINE

COMMENT SOULAGER LES MAUX DE TETE AU NATUREL?

Nous allons repondre aux differents facteurs declenchant ces maux.

Biensur, les facteurs qui declenchent ces maux varient d'une personne a l'autre. Il important de determiner si les maux ont une origine que vous pouvez eviter, par exemple, certains aliments, une boisson, un comportement stressant...

Sur le fond, toute mesure permettant de vous detendre attenuera vos cephalées de tension.

- LE SRESS: il peut-etre lie a des elements exterieurs a votre vie controlables ou pas. Eviter de s'exposer a ceux-ci, n'est pas toujours possible. Alors, il faut compenser un peu tous les jours, en se mettant au calme, en faisant de lentes respirations abdominales (position assise ou allongee). Marche douce dans la nature. Ecoute de musique douce, lecture agreable ...
- LE SURMENAGE: il est evident que trop en faire (quelque'en soit le domaine) est source de fatigue nerveuse. Alors, il faut savoir se mettre "en pose" et se reposer. Tenir compte de ses capacites physiques et de son age pour les activites sportives, de jardinage, de travaux...ne pas se mettre dans le "rouge" car gare a l'H.T.A. , aux problemes cardio-vasculaires, aux problemes physiques... Ne pas oublier la sieste, et de bonnes nuits de recuperation.
- LA FATIGUE: elle peut-etre physique avec raison (comme dans le cas du SURMENAGE) ou sans raison apparente. Dans le deuxieme cas, qu'elle soit physique ou psychique, il faut s'en inquieter et consulter son medecin pour faire un bilan.
- LES TROUBLES DU SOMMEIL: le manque de bonnes nuits de sommeil, engendrera un desequilibre autant physique que psychique. Nous manquerons d'energies vitales et serons fatigues. Pour avoir les reponses essentielles, pour trouver un bon sommeil, reportez-vous a l'INFO-SANTE du 10/12/2016
- LES TROUBLES VISUELS: il faut s'en inquieter et consulter un specialiste, surtout si ils sont persistants. Faire verifier l'adaptation de ses lunettes chez l'opticien.
- L'EXCES DE TEMPS DEVANT LES ECRANS: attention DANGER pour tout le systeme cerebral et surtout pour les enfants dont cette dependance construira un desequilibre comportemental et des retards scolaires. A vous d'agir avec bon sens!

INFO-SANTE / 5
SUITE DES FACTEURS DECLENCHANTS

- **LE BRUIT:** est un facteur important venant perturber une bonne qualite de vie dans la journee et le sommeil la nuit. Il est insidieux, par accoutumance et conduit a des maux de tete et des maladies chroniques. L'eviter autant que possible...meme en utilisant des boules "quies".

- **L'EXCES DE LUMIERE:** que ce soit par sur-exposition au soleil ou a la lumiere directe d'une lampe, il conduit a des fatigues oculaires qui creent des maux de tete. Mais aussi, sont causes de maladies graves des yeux, DMLA, MEMBRANE HYPER-RETINIENNE SUR-EPAISSE....ATTENTION porter des lunettes de soleil lorsque que vous-y etes expose, et des filtres pour lunettes contre la lumiere BLEUE des ecrans.

- **CERTAINS ALIMENTS:** l'alimentation est l'un des facteurs les plus important creant les maux de tete. C'est souvent par exces de graisses saturees que le foie est surcharge de triglycerides et de trop de mauvais cholesterol. Maux de tete s'en suivent et bien d'autres maladies graves sur le plan cardio. L'exces de produits laitiers est aussi une consequence a cela en raison de la mauvaise assimilation du lactose. Le gluten du ble est responsable de maux de tete.... Que faire? Un regime sur 2 a 3 semaines qui sera sans l'un de ces groupes d'aliments. Si l'amelioration est notable, il faudra re-introduire tres progressivement ceux-ci et en manger de temps en temps par petites quantites. Bien d'autres aliments sont aussi responsables et sont intolerants pour notre systeme digestif...soyez vigilant en remarquant ce que vous avez mange lors de vos maux de tete.

- **INTOXICATION ALIMENTAIRE:** est liee a des aliments apportant des toxines par manque d'hygiene ou pollution lors de leur conditionnement....soyez preventif, manger rapidement les produits frais, viandes, poissons, crudités...emballer soigneusement et garder au refrigerateur les restes pour le lendemain...

INFO-SANTE / 6
SUITE DES FACTEURS DECLENCHANTS

- ALLERGIES: ce domaine est tres vaste se reporter a l'INFO-SANTE du 10/2014. qu'elles soient dues aux aliments, aux pollens, aux pollutions atmospheriques...elles sont sources de maux de tete et d'autres soucis de santé. Que faire? Reperer les aliments declencheurs, eviter les endroits ou il y a beaucoup de pollens, de pollutions, prendre une douche et shampoing le soir pour eviter de garder les pollens sur ses cheveux...bien aerer la maison qui concentre beaucoup de pollutions.
- LES PRODUITS CHIMIQUES DES ALIMENTS: les conservateurs, additifs divers, colorants non naturels ... sont des perturbateurs endocriniens qui conduisent parfois aux cancers. Les maux de tete representent des intolerances plus ou moins graves. Que faire? Il est evident, que choisir de manger des produits de l'agriculture raisonnee, bio ou de votre potager ou verger vous mettra a l'abri de ceux-ci. Eviter les plats tous prêts, les conserves industrielles... et faire sa cuisine "maison" est aussi indispensable a la bonne santé. Soyez vigilant et lisez les etiquettes des plats tout prêts...!
- L'EXCES ou L'ARRET BRUSQUE DE CAFÉ, DE THE: sont responsable de maux de tete. Il faut simplement etre raisonnable quant a leur consommation. Il en va de meme pour les boissons ALCOOLISEES.
- L'ARTHROSE CERVICALE: les douleurs aux cervicales engendrent souvent des maux de tete. Que faire? Tenir sa tete droite, masser ses cervicales avec une huile chauffante et ou decontractante, dormir avec un oreiller ergonomique...
- LES VARIATIONS HORMONALES: celles-ci concernent les femmes enceintes, l'arrivee des regles, la menopause...certaines plantes voir l'homeopathie peuvent attenuer leurs effets, sinon consulter votre gynecologue.
- CERTAINS MEDICAMENTS: ils peuvent etre responsable de maux de tete. Lire la notice et en referer a son medecin. Soyez prudent dans l'auto-medication surtout avec les antalgiques. Les medicaments doivent etre achetes uniquement en pharmacie.

INFO-SANTE / 7
SUITE DES FACTEURS DECLENCHANTS

- MICRO ACCIDENT VASCULAIRE CEREBRAL: les maux de tete brusques et nouveaux peuvent etre le signal d'alerte d'un micro A.V.C. encore une fois il faudra s'en inquieter. Si, ils sont accompagnes de difficultes visuelles, d'elocutions... appeler le 15 ou etre accompagne aux urgences hospitalieres.
- LA SINUSITE, RHINITE ...: tous ces phenomenes inflammatoires du systeme O.R.L. peuvent engendrer des maux de tete. Si les maux de tete apparaissent AVEC un probleme O.R.L. Biensur, voir son medecin pour se soigner.
- CERTAINS FACTEURS HEREDITAIRES: si vous etes ne dans une famille de "migraigneux" helas vous pourriez etre aussi concerne. Meme dans ce cas, n'amplifiez pas ce probleme en respectant certaines regles de bonne conduite pour votre santé, comme exposees ci-avant.