

MIGRAINE

Découvrez des remèdes éprouvés pour éliminer rapidement vos maux de têtes



Table des matières

Licence.....	2
Introduction.....	3
Les causes de la migraine.....	6
Modifier votre alimentation.....	8
Les remèdes de grand-mère.....	12
Les traitements physiques.....	16
Conclusion.....	18

Licence

L'auteur s'est efforcé d'être aussi précis et complet que possible lors de la création de cet ouvrage. Malgré ceci, il ne peut, en aucun cas, garantir ou représenter l'exactitude du contenu de cet ouvrage, du fait de l'évolution et de la mutation rapide et constante d'Internet.

Bien que tout ait été fait afin de vérifier ces informations, l'auteur n'assume aucune responsabilité concernant des erreurs, des omissions, d'une interprétation ou d'une compréhension contraire du sujet développé. Toutes formes d'offenses éventuellement ressenties par des personnes, peuples ou organisations seraient purement involontaires.

Dans les livres pratiques de conseils, comme dans toute autre chose, il n'est fait aucune garantie de revenu. Les lecteurs sont avertis et doivent faire appel à leur propre jugement à propos de leurs capacités personnelles à agir en conséquence.

Ce livre n'est pas destiné à l'utilisation en tant que source légale en droits des affaires, en comptabilité ou en conseils financiers. Les lecteurs sont invités à faire appel à des services professionnels compétents en matière de législation, droit des affaires, comptabilité ou dans le domaine du conseil financier.

**Vous pouvez imprimer cet e-book si cela vous en facilite la
Lecture, mais pensez aussi à la nature et à notre
environnement.**

Introduction

D'après le site vulgaris-medical.com, la migraine peut se définir comme :

Un ensemble de symptômes très fréquents, survenant généralement d'un seul côté (mais pas toujours) du crâne et se caractérisant par des céphalalgies (maux de tête) intenses et de nature pulsatile (qui lancent).

Toute personne souffrant de migraines peut attester que la douleur engendrée par les maux de tête est l'une des pires que vous pouvez ressentir. Non seulement elle est atroce, mais parfois on a l'impression qu'elle ne s'arrêtera jamais.

Trois personnes sur quatre souffrant de migraine sont des femmes. Bien que certains hommes puissent aussi souffrir de migraines, les femmes sont beaucoup plus susceptibles de les avoir.

Cette statistique a conduit certains chercheurs à croire que les maux de tête pourraient être liés à des changements hormonaux ou au cycle menstruel. Cependant, le fait que seules certaines femmes souffrent de maux de tête est un mystère.

LE PRINCIPE DE LA MIGRAINE.

La migraine est due à la conjonction de phénomènes neurologiques (les nerfs) et vasculaires (les vaisseaux sanguins).

Sans entrer trop dans les détails, « les douleurs sont probablement provoquées par une dilatation des artères cérébrales et une réaction inflammatoire des vaisseaux et des méninges du cerveau » comme expliqué sur le site larousse.fr.

LES SYMPTÔMES DE LA MIGRAINE.

Les symptômes de la migraine comprennent généralement :

- Des maux de tête unilatéraux (affectant un seul côté de la tête).
- Des pulsations ou des douleurs lancinantes.
- Des nausées.
- Sensibilité à la lumière (photophobie).
- Sensibilité au bruit (phonophobie).

Les migraines durent habituellement de 4 à 72 heures, mais elles peuvent parfois durer sur des périodes plus ou moins longues.

Un des problèmes est que toute activité aggraverait la migraine. Par conséquent, les malades sont vraiment affaiblis par leur état et ils sont incapables d'accomplir les activités quotidiennes jusqu'à la disparition de leur migraine.

LES MIGRAINES AVEC AURA, UN CAS PARTICULIER.

Environ 15 % des personnes souffrant de migraines ont de signes leur annonçant une migraine, ils permettent de prédire quand leur

migraine se produira. Cela peut être utile, car ces personnes peuvent commencer le traitement avant que la migraine commence, le rendant ainsi plus efficace. Cette particularité s'appelle migraine avec aura ou migraine accompagnée.

Les troubles diffèrent selon les individus, et peuvent varier des troubles visuels, olfactifs, gustatifs, ou sensoriels. Par exemple, la personne aura des fourmillements dans les doigts.

Si vous rencontrez n'importe quel type d'aura, vous pouvez vous attendre à souffrir de maux de tête prochainement.

MIGRAINE OU SIMPLE MAL DE TÊTE ?

Les gens confondent souvent migraine et mal de tête, pourtant la différence est bien présente. Pour distinguer les maux de tête des migraines, la Haute Autorité de Santé a validé 5 critères.

- 1. La répétition des crises.** Vous devez avoir au moins 5 crises dans votre vie.
- 2. La durée des crises.** Elles doivent durer de 4 à 72 h.
- 3. La nature des crises.** Elles doivent répondre à au moins 2 des critères suivants : les douleurs sont localisées sur un seul côté de votre tête, elles sont pulsatiles, elles vous empêchent d'effectuer vos activités quotidiennes, elles sont aggravées par l'effort physique.
- 4. Les symptômes associés.** Vous devez ressentir au minimum un de ces symptômes : nausées ou

vomissements, photophobie (lumière), phonophobie (bruit).

5. Les périodes d'accalmie entre les crises.

Si vous souffrez de migraine, les conseils présents dans ce guide vous seront alors précieux. D'ailleurs, ce sera aussi le cas si vous avez un simple mal de tête.

Les causes de la migraine

La communauté médicale n'a aucune certitude concernant les causes de la migraine comme l'explique le Dr Dib, neurologue :

les facteurs déclenchants ne sont pas les causes des migraines : la cause de la migraine n'est aujourd'hui pas connue. Ces facteurs dits déclenchants sont ceux qui interviennent sur le « seuil de déclenchement » d'un mal de tête, c'est-à-dire qui vont faciliter le déclenchement et la fréquence des crises.

Cependant, une équipe du centre de recherche français de l'Inserm a peut-être trouvé une des principales causes de la migraine, elle serait génétique.

Selon Tobias Kurth, directeur de recherche à l'Inserm,

L'un des gènes a été mis particulièrement en cause dans la sensibilité au froid et la douleur, et un autre interagit dans le système nerveux avec d'autres protéines qui modulent la transmission de signaux entre les neurones. L'identification de ces dénominateurs communs permet d'éclairer les origines biologiques de cette affection fréquente et invalidante ».

QUELS SONT LES FACTEURS POSSIBLES D'UNE MIGRAINE ?

Bien que la cause médicale de la migraine soit encore à élucider, il existe de nombreux déclencheurs chez les individus sensibles. Ces déclencheurs peuvent inclure :

- Facteurs psychologiques. Le stress, l'anxiété, la dépression, les situations de conflit, les chocs émotionnels.
- Facteurs alimentaires. Le chocolat, l'alcool, le café, mais aussi le fait de ne pas assez manger ou de sauter un repas.
- Facteurs hormonaux. Les crises sont généralement plus fréquentes avant ou pendant les règles. Elles disparaissent

normalement pendant la grossesse. Dans 70 % des cas, les crises cessent après la ménopause.

- Autres facteurs. Le manque ou l'excès de sommeil, la lumière (luminosité excessive), un effort physique intense, une déshydratation

Des preuves ont montré que tous ces facteurs peuvent potentiellement déclencher des migraines chez les personnes qui sont enclines à les obtenir.

Connaître les facteurs déclencheurs d'une migraine est un bon moyen de la prévenir, parce que si vous connaissez vos déclencheurs, vous pouvez apprendre à les éviter.

Cependant, dans certaines conditions, vous ne pourrez pas empêcher les migraines. Quand elles se produisent, vous devez savoir comment vous en débarrasser rapidement et efficacement.

Dans ce rapport, vous allez apprendre plusieurs moyens rapides et faciles pour arrêter une migraine, et comment l'empêcher de revenir.

C'est parti !

Modifier votre alimentation

Certains aliments sont des déclencheurs extrêmement fréquents pour les migraines, il est donc important de faire quelques changements si vous voulez prévenir les migraines. Parfois, un simple changement alimentaire peut même arrêter une migraine ayant déjà commencé.

L'EAU.

La déshydratation est un déclencheur très commun pour les migraines comme l'explique le docteur Fereydoon BatmanGhelidj :

Si j'en crois mon expérience personnelle, les maux de tête migraineux semblent être une conséquence logique de la déshydratation : une couverture trop épaisse qui empêchera le corps de régler sa température pendant le sommeil, des boissons alcoolisées qui produisent une déshydratation cellulaire, en particulier dans le cerveau, un régime alimentaire ou une allergie provoquant une libération d'histamine, une chaleur excessive non compensée par une ingestion d'eau appropriée. Fondamentalement, la migraine semble être un indicateur de défaut de régulation de la température organique lors d'un stress dû à la chaleur. La déshydratation joue un rôle primordial dans l'irruption de cette affection.

Il est donc important de vous assurer de boire suffisamment d'eau chaque jour (environ 1.5 L). Cela peut aider à prévenir les migraines,

mais parfois l'eau potable peut également vous aider à arrêter une migraine une fois qu'elle démarre.

Certaines personnes préfèrent boire de l'eau glacée, tandis que pour d'autres personnes, cela aggrave leur migraine. Si vous constatez que l'eau froide entraîne un mal de tête, essayez de boire de l'eau tiède.

Remarque : les sodas, les jus de fruits, le thé, le café ou l'alcool ne doivent pas être comptés dans le minimum quotidien comme l'explique le docteur Fereydoon BatmanGhelidj « Il est vrai que ces boissons contiennent de l'eau, mais leurs autres ingrédients sont des agents déshydratants. Ces derniers se débarrassent de l'eau dans laquelle ils sont dissous et puisent ensuite dans les réserves du corps ! »

LA CAFÉINE.

La caféine est un produit chimique étrange. Chez certaines personnes, il peut déclencher des migraines. Pour d'autres personnes, il peut les guérir.

C'est une bonne idée de couper la caféine de votre alimentation si vous souffrez de migraine, mais si vous avez une migraine qui ne disparaît pas à la suite de plusieurs traitements, vous pouvez essayer de boire une tasse de café ou un verre de Coca-Cola pour voir si ça vous aide.

La caféine resserre les vaisseaux sanguins, pouvant soulager la douleur. Elle est utilisée dans plusieurs types de médicaments contre les douleurs, et peut certainement être efficace pour certaines personnes.

Rappelez-vous que la caféine pourrait aggraver la migraine chez les personnes sensibles, par conséquent, utilisez-la comme un dernier recours si rien ne fonctionne.

LE GLUTAMATE MONOSODIQUE.

Le glutamate monosodique, également connu sous le GMS est ajouté dans de nombreux aliments comme un « exhausteur de goût ».

Il a la capacité de donner aux aliments un goût plus intense que la normale, donc il est souvent utilisé dans l'industrie agroalimentaire.

La plupart des gens pensent que le GMS est ajouté seulement dans certains aliments, mais ces jours-ci, il est ajouté dans tous les types d'aliments que vous pouvez trouver dans votre supermarché. On les retrouve dans les soupes, dans les sauces, les repas congelés, et beaucoup plus. Il existe même sous différents noms, de sorte qu'il peut être difficile à identifier.

Le GMS est connu pour être un déclencheur des migraines, il est donc extrêmement important de l'éviter à tout prix.

LES ALIMENTS À ÉVITER.

Certains aliments peuvent déclencher une migraine. Voici la liste des principaux aliments à éviter ou à consommer avec modération (liste non exhaustive) :

Viande rouge	Aubergines	Chocolat
Avocats	Fromages vieillis	Nitrites
Arachides	Framboises	Épices
Bananes	Tomates	Aliments frits, gras ou riches en sucres raffinés.
Bière	Vin	Pizza
Chou	Levure	Noix
Poisson en conserve	Alcool	Beurre de cacahuète
Produits laitiers	Aspirine	

Le Dr Dib explique la raison pour laquelle certains aliments peuvent déclencher des crises :

Les migraineux savent que certains aliments comme l'alcool, le chocolat et le fromage peuvent déclencher des crises (30 % des patients), mais aussi le rôle de l'hypoglycémie (sauter un repas) est également connu. L'explication du rôle de ces facteurs alimentaires viendrait du fait qu'ils contiennent la sérotonine, une substance qui existe dans l'organisme et tout particulièrement dans le cerveau, et qui est impliquée dans les mouvements des artères (vasoconstriction), touchées par la migraine. En dehors d'interdire ces aliments, uniquement chez les patients sensibles à cela, l'efficacité des régimes est plus aléatoire, et n'a pas fait l'objet de publications reconnues dans ce domaine.

COMMENT REPÉRER LES ALIMENTS À ÉVITER ?

Il est difficile de faire une liste exhaustive des différents aliments pouvant entraîner une migraine. De plus, ils n'ont pas toujours le même impact suivant les personnes. Par conséquent, je vous incite à suivre le conseil du Dr Michel Dib :

Plusieurs types d'aliments sont à éviter lorsque l'on est sujet aux migraines. Il ne faut pas pour autant les éliminer tous systématiquement, car ils n'ont pas toujours le même effet chez tout le monde. Il faut donc passer par une phase d'identification : manger cet aliment et voir si oui ou non, il est associé au déclenchement d'une migraine. Dans l'affirmative, il faut l'écarter.

Les remèdes de grand-mère

La plupart des médicaments OTC traditionnels (vendus sans ordonnance) auront du mal à soulager votre migraine, et on ne connaît pas exactement la raison. Les médicaments ne font pas souvent leur travail, mais il existe d'autres remèdes que vous pouvez trouver dans votre pharmacie.

HUILE DE POISSON.

Beaucoup de personnes prétendent que l'huile de poisson peut réduire la douleur liée à la migraine. Elle est connue pour réduire l'inflammation et la constriction des vaisseaux sanguins, pouvant expliquer son taux de réussite.

L'huile de poisson peut être trouvée dans les poissons gras comme le maquereau et le saumon, mais vous pouvez acheter des capsules d'huile de poisson dans la plupart des pharmacies.

HUILE DE MENTHE POIVRÉE.

Certaines personnes affirment que le frottement de l'huile de menthe poivrée sur leur temple arrive à soulager leur migraine. Cela ne fonctionne pas pour tous les individus, mais même si le taux de réussite est faible, cela vaut certainement la peine de l'essayer.

Remarque : certaines personnes réagissent très mal à l'huile essentielle de menthe poivrée, violente crise de tachycardie avec des bourdonnements dans les oreilles. Vous devez donc la manier avec beaucoup de prudence. Effectivement, l'aromathérapie est une science très complexe nécessitant un apprentissage.

VITAMINE B2 (RIBOFLAVINE).

Prendre de la vitamine B2 peut prévenir les migraines chez certaines personnes. Concernant le dosage, vous devrez l'ajuster en fonction de l'intensité de vos migraines et de leur fréquence.

Dans le journal « nomig-baromètre » de 2005, on peut lire à propos de la riboflavine :

La vitamine B2, riboflavine augmente les capacités fonctionnelles des « mitochondries ». Il s'agit des sources d'énergie des cellules du corps, qui aident le corps à rendre l'énergie disponible. D'après des études, la riboflavine est efficace chez environ 44 % des migraineux/migraineuses dans la mesure où elle diminue la fréquence des crises et le nombre de jours avec maux de tête. Les effets secondaires sont rares, même aux doses fortes, de 400 mg par jour.

MAGNÉSIUM.

Le magnésium peut aussi prévenir les migraines, en particulier celles qui sont associées au cycle menstruel et celles qui sont précédées par des « auras » (les sensations étranges que certaines personnes ressentent et pouvant prévenir une migraine).

Essayez 400 à 600 mg de magnésium par jour, mais interrompez ou réduisez la dose si vous avez de la diarrhée, cela peut arriver pour certaines personnes lors de la prise de suppléments de magnésium.

COENZYMEQ10 (COQ10).

Bien qu'il soit coûteux, le CoenzymeQ10 est connu pour réduire la douleur à la tête, y compris les migraines. Essayez 300 mg par jour pour voir si ça vous aide, mais arrêter si vous n'avez aucune amélioration.

Une étude aux États-Unis a été menée par Peter S. Sandor, voici ces explications :

Un manque d'énergie cellulaire dans le cerveau pourrait être une cause de la migraine. La CoQ10 peut donner une impulsion à ces cellules et aide à prévenir la migraine.

Nous avons constaté que la coenzyme 10 a eu un effet significatif sur la réduction de la migraine. Nous avons également constaté que le seul effet secondaire était une éruption cutanée allergique chez un patient. Cela se compare aux effets secondaires de la fatigue, de la prise de poids, de la bouche sèche, et d'autres effets secondaires liés à d'autres méthodes pour prévenir la migraine.

GINGEMBRE.

Si vous avez des nausées pendant votre migraine, essayez d'utiliser le gingembre. Vous pouvez manger du gingembre cru ou

cuit, il peut aussi être pris sous la forme de gélules, ou en buvant du soda au gingembre.

Remarque : regardez les ingrédients avant d'acheter du soda au gingembre pour soulager vos nausées, car certains sodas sont aromatisés de manière artificielle et cela ne fonctionnera pas pour réduire vos nausées.

Il a été prouvé que le gingembre peut aussi réduire la douleur de la migraine, donc cela pourrait être doublement utile.

PÉTASITE.

Le PétaSite est une plante cultivée en Allemagne. Il y a eu des études approfondies ayant montré qu'elle peut traiter efficacement les migraines.

En outre, il a également été prouvé que c'est un traitement efficace contre l'asthme et les nausées. C'est particulièrement efficace pour les personnes souffrant de migraines avec des nausées, et si vous connaissez des personnes faisant de l'asthme dans votre famille, il peut aussi les aider.

Le seul problème est pour l'obtenir. En dehors de l'Allemagne, sa disponibilité est faible. Vous pourrez avoir besoin de le commander sur Internet.

Les traitements physiques

Vous pouvez faire plusieurs choses afin de réduire la douleur de votre migraine. Alors que de nombreux changements au niveau de votre alimentation ou la prise de certains compléments seront utiles, les traitements physiques peuvent, dans de nombreux cas, accélérer le retour à un état normal.

PRIVATION SENSORIELLE.

Certaines personnes trouvent que la privation sensorielle les aide à soulager leur migraine. Comme vous le savez, les personnes souffrant de migraines ont une sensibilité lumineuse et sonore plus importante, et l'exposition aux deux peut aggraver la douleur.

Une bonne façon de profiter de la privation sensorielle est de remplir une baignoire pleine d'eau à la température du sang (37,0 °C) et de s'allonger dedans.

Assurez-vous que la lumière de la salle de bain soit éteinte, et que vous vous enfonciez dans l'eau jusqu'à ce que vos oreilles soient couvertes. Cela vous prive de la majorité de vos sensations, pouvant vous aider à soulager une migraine assez rapidement.

COMPRESSE.

Mettre des compresses autour de la tête peut aider certaines personnes. Dans le passé, les gens ont eu recours à cette méthode, et beaucoup d'entre eux prétendent qu'elle est efficace pour éliminer les migraines très rapidement.

Attachez fermement un bandeau autour de votre tête. Vous pouvez utiliser n'importe quel type de matériel que vous avez à votre disposition.

Remarque : faites attention tout de même à ne pas l'attacher trop fortement au risque d'aggraver la douleur à la tête.

BANDES DE GLACE.

Mettre de la glace autour de la tête peut vous aider à stopper une migraine rapidement. Vous pouvez soit mettre de la glace dans des sacs en plastique, envelopper les sacs dans des serviettes, et mettre cela autour de votre tête, ou vous pouvez acheter des bandes de glace conçues spécifiquement pour les migraines.

Certaines personnes trouvent que la chaleur est plus efficace pour elle que de la glace. Dans ce cas, vous pouvez aussi essayer d'utiliser des serviettes chaudes ou un coussin chauffant si vous trouvez que la glace ne fonctionne pas pour vous.

Conclusion

Les migraines sont douloureuses, mais heureusement, il existe des méthodes efficaces pour les combattre. Quelles que soient celles utilisées, vous devrez faire attention. Je pense notamment aux personnes souhaitant utiliser des médicaments mises à leur disposition librement dans les pharmacies.

Voici quelques règles à respecter pour éviter des problèmes :

Demander des conseils à votre pharmacien si vous avez le moindre doute.

Consulter votre médecin surtout si vous êtes enceinte ou si vous allaitez votre enfant.

- Ne cachez rien à votre médecin.
- Lisez toujours la notice et conservez l’emballage du médicament.
- Évitez le cumul de médicaments.
- Évitez l’alcool.
- Conservez les médicaments dans de bonnes conditions.
- Redoublez de vigilance avec vos enfants.

Si les symptômes de la migraine persistent, je vous conseille vivement de consulter un spécialiste. Lui seul sera en mesure de vous aider dans les situations difficiles.

[AFFILIPAYE](#)