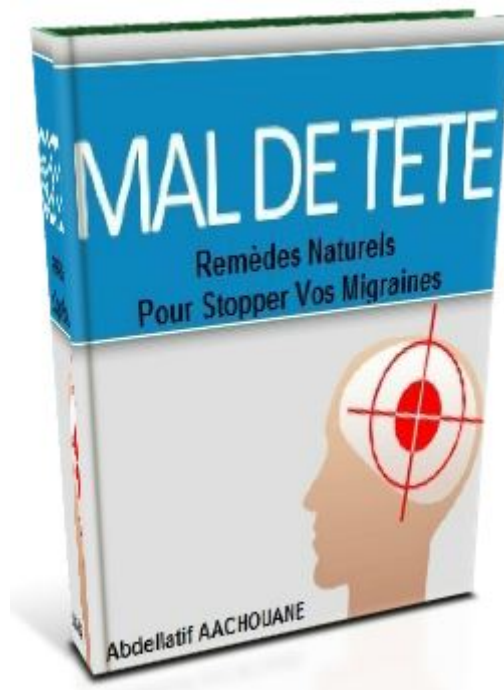


MAL DE TETE

REMEDES NATURELS

Pour Stopper Vos Migraines



Abdellatif AACHOUANE

www.eco-ecolo.com

*Ce document vous est gracieusement offert par : **Abdellatif AACHOUANE***

*Vous pouvez distribuer gratuitement ce document tel quel. (vente interdite)
Cependant aucune modification ne doit être apportée.
Merci de votre compréhension.*

PREAMBULE

COPYRIGHT – Droits d’auteur

*VOUS ETES AUTORISE À DIFFUSER OU DISTRIBUER GRATUITEMENT CET EBOOK
A LA CONDITION DE N’EN APPORTER AUCUNE MODIFICATION*

AVERTISSEMENT LEGAL

*Cet eBook n’a d’autre but que d’être informationnel et ne constitue pas un manuel
médical ni un guide ou méthode d’auto traitement.*

*Si vous pensez avoir un problème médical, nous vous engageons vivement à
consulter votre médecin.*

*Les informations présentées dans cet ouvrage ne doivent en aucun cas être utilisées
pour remplacer une prescription médicale.*

*L’auteur de cet ouvrage ne serait en aucun cas être tenu pour responsable
concernant tous problèmes et ou toutes séquelles faisant suite avec pertinence à la
mise en pratique de ces techniques, fussent ces derniers être expérimentés et ou
exécutés selon une bonne ou mauvaise interprétation de chacun de ces dits
techniques.*

BIENVENUE

J'espère que les paragraphes ci-dessus "**droits d'auteur**" et "**avertissements**" ne vous ont pas trop affecté.

Je pense que vous l'aurez compris, ces paragraphes sont indispensables aujourd'hui, afin de bien délimiter les responsabilités de chacun suivant le dédale des lois rencontrées dans chacun des différents pays Francophones.

Et croyez moi je suis le premier à en être vraiment désolé surtout si vous en avez trouvé le ton dur.

Définition de la migraine

Une migraine, Mal de tête spécifique, se caractérisant par une céphalée intense, pulsatile, touchant généralement une seule moitié de la tête (hémicrânie), associée à des nausées, à des vomissements, à une intolérance à la lumière. Les migraines évoluent généralement par poussées avec des intervalles libres de toute douleur.

La douleur migraineuse répond à des critères précis selon la classification mise à jour en 2005 par l'International Headache Society. C'est une crise douloureuse modérée à sévère, récurrente, unilatérale et pulsatile.

Elle peut être la seule maladie (céphalée primaire), ou être provoquée par une autre maladie (céphalée secondaire). Seule la **migraine céphalée primaire** est décrite ici.

On en distingue deux sous-types : la **migraine sans aura** et la **migraine avec aura**. L'**aura** est un signe neurologique transitoire, prémonitoire de la crise migraineuse. Parfois l'aura persiste lors de la crise ; rarement elle survient aussi après. Ses manifestations neurologiques sont très variées. Le plus souvent il s'agit de taches visuelles, de troubles du langage, mais on peut observer des hallucinations olfactives par exemple ou des bâillements irrépessibles.

Les enjeux de la migraine

La prévalence moyenne de la **migraine** sur une vie est de 18% et la prévalence moyenne estimée sur un an est de 13%. Les migraines avec aura représentent de 20 à 30% des migraines, d'après l'International Association for Study of Pain (IASP, 2011).

Selon une cohorte suisse (Merikangas et coll. BMJ. 2011;343: d5076), la prévalence annuelle de la migraine avec aura est de 0,9% (2,8 femmes pour un homme), et celle de la migraine sans aura de 10,9% (2,2 femmes pour un homme). La prévalence cumulée en 30 ans est de 3% pour la **migraine** avec aura, 36% pour la migraine sans aura, avec une nette tendance à la persistance des crises selon le déroulement initial : 69% des migraineux.

Les **migraineux** souffrent en moyenne 25 jours par an. Pour l'OMS, leur poids sanitaire est supérieur à celui de l'épilepsie dans le monde. Pour Gustavsson et coll. (Eur Neuropsychopharmacol. 2011 21 : 718-79), le coût annuel européen des céphalées en général est de 285 euros par personne.

Il ne semble pas que la migraine augmente le risque de décès en général, mais peut-être le risque cardiaque (Schurks et coll. Cephalalgia. 2011 Sep;31(12):1301-14).

Près de la moitié des patients se soignent par ses propres moyens. Cette automédication fait courir un grand risque d'abus médicamenteux, dont la conséquence est l'installation de céphalées chroniques quotidiennes, ou plus de 15 jours par mois.

Causes et mécanismes de la migraine

La **migraine** est provoquée par un double phénomène vasculaire. D'abord un vaso-spasme, c'est à dire une fermeture des vaisseaux cérébraux, qui peut provoquer les troubles neurologiques de l'**aura** ; puis une vasodilatation réactionnelle qui entraîne un oedème cérébral responsable de la douleur intense et des réactions physiques générales : digestives (nausées vomissements), ophtalmiques (refus de la lumière).

Le spasme initial est déclenché souvent par des émotions, le surmenage et le stress, dont l'influence varie d'un migraineux à l'autre. Le cycle hormonal féminin est à l'origine de migraines dites cataméniales.

Les aliments actifs sur les vaisseaux sanguins sont à risque de migraine chez les personnes prédisposées : chocolat, alcool. Le café a des effets paradoxaux : il entretient un cycle « infernal » en resserrant trop vite les veines, entraînant un spasme, qui est source d'une nouvelle dilatation réactionnelle.

Le facteur familial est avéré mais seuls quelques gènes sont identifiés formellement, comme dans la migraine hémiplésique familiale. Ces gènes codent des protéines transportant des ions à travers la membrane des neurones. On suspecte donc un trouble de l'excitabilité du cerveau, une intrication physiologique entre migraine et épilepsie.

Il existe des « migralepsies » où une aura migraineuse déclenche une épilepsie. Il existe des migraines avec « dépressions corticales envahissantes » (électriques) pour soutenir cette hypothèse. Des troubles de l'inhibition sous-corticale et/ou un dysfonctionnement des interneurons (inhibiteurs ou excitateurs) corticaux sont envisagés (Belcastro et coll. J Headache Pain. 2011;12 :289-294).

Récemment Chasman et coll. (Nat Genet. 2011 Jun 12;43(7):695-8) ont mis en évidence sept polymorphismes potentiellement associés à la migraine avec ou sans aura (le polymorphisme génétique est la variation non pathologique d'un gène). Trois sont déjà validés : c'est-à-dire qu'une personne porteuse est plus susceptible de faire des migraines que la population générale.

Symptômes de la migraine

La céphalée est le symptôme typique de la **migraine**. Selon la classification de l'International Headache Society, une migraine est une crise durant 4 heures à 72 heures.

La douleur doit comporter deux des critères suivants : unilatéralité (c'est-à-dire d'un seul côté de la tête), pulsativité, intensité modérée ou sévère, aggravation par les activités physiques routinières, par exemple la montée ou la descente d'escaliers.

Au moins un de ces signes généraux l'accompagne : nausées/vomissements, refus de la lumière (photophobie), refus des bruits même minimes (sonophobie).

Les migraines avec aura sont moins fréquentes que les migraines sans aura. Les auras sont des signes neurologiques prémonitoires et transitoires, en grande majorité visuels : points lumineux, déformation de la vision... Les auras aphasiques (manque des mots) existent aussi et sont rarement isolées.

On peut avoir une grande variété d'auras plus au moins comportementales et psychiatriques (dépression, apathie soudaine). Elles peuvent être inquiétantes la première fois. La survenue d'une migraine, Mal de tête spécifique, se caractérisant par une céphalée intense, pulsatile, touchant généralement une seule moitié de la tête (hémicrânie), associée à des nausées, à des vomissements, à une intolérance à la lumière. Les migraines évoluent généralement par poussées avec des intervalles libres de toute douleur. typique dans l'heure qui suit permet de rectifier le diagnostic.

Avec quoi ne faut-il pas confondre ?

Avec les autres **maux de tête** : **céphalée** de tension, algie vasculaire de la face, ou encore hémicrânie chronique paroxystique. Ainsi que les céphalées par abus de médicaments.

La seule urgence est l'exclusion d'une hémorragie méningée qui n'est pas si rare : 1% des patients ayant une céphalée aux urgences présente une hémorragie méningée (Perry et coll. BMJ. 2011 Jul 18;343: d4277).

La mortalité de cette affection oscille entre 25 à 50% à 6 mois ; et 30% des survivants conservent des séquelles neurologiques invalidantes au quotidien.

Peut-on prévenir les migraines ?

Oui, en repérant les facteurs déclenchants les crises et en les évitant dans la mesure du possible.

La relaxation ou encore des thérapies de gestion du stress sont d'autant plus efficaces que le patient y adhère bien et les intègre à sa vie quotidienne. Dans certains cas, la migraine disparaît spontanément au cours de la vie sans raison

apparente.

Remèdes naturels pour soulager une migraine

- L'huile essentielle de Lavande

Elle a un effet calmant.

Utiliser quelques gouttes en massage.

Mettre quelques gouttes dans un papier mouchoir et sentir, en fait l'odeur a un effet apaisant.

- **La marjolaine, plante médicinale qui soulage les maux de tête**

Une infusion de marjolaine aide à lutter contre les migraines.

- **Le gingembre pour guérir et soigner les maux de tête**

Une tisane de gingembre a un effet anti-inflammatoire ce qui agit par conséquent sur les **maux de tête** d'origines inflammatoires.

- **Le piment pour soulager les maux de tête**

Manger du piment dégage les sinus et diminue par conséquent les **maux de tête** provoquées par les gripes et sinusites.

- **La verveine pour lutter contre les maux de tête**

Dans le cas d'un **mal de tête** causé par une fatigue nerveuse, utiliser la verveine sous forme de tisane.

- **Le tilleul contre les les maux de tête**

Dans le cas d'un **mal de tête** causé par une sinusite, utiliser une infusion de tilleul.

- **Lutter contre le stress qui peut être une cause des maux de tête**

- En faisant du sport et en se relaxant : le sport ou la marche libèrent certaines substances relaxantes dans l'organisme, ce qui atténue les tensions qui causent,

- les **maux de tête**. Respirer profondément permet d'obtenir un effet relaxant.
- Effectuer des tâches plaisantes, artistiques et en étant en contact avec la nature comme pour le jardinage.
- Effectuer des massages sur le front et sur le cuir chevelu pour se détendre
 - Préparez-vous une décoction à la valériane en faisant bouillir pendant 5 minutes 1 c. à café de racines de valériane. Laissez macérer et refroidir pendant 5 minutes. Filtrez et buvez le soir avant le coucher. A défaut achetez des petits sachets de valériane et buvez en infusion.
 - Mettez de l'eau chaude et du vinaigre de cidre en quantités égales dans un saladier. Inhalez les vapeurs pendant environ 10 minutes.
 - Composez un cataplasme d'argile froide et placez-le sur votre front. Laissez jusqu'à ce que la sensation de fraîcheur disparaisse. Renouvelez l'opération plusieurs fois si nécessaire.
 - Les propriétés de la pomme de terre et de l'amidon qu'elle contient en fait un remède de choix pour soulager les migraines. Coupez des rondelles de p. de terre crue que vous disposez dans un torchon ou un foulard. Posez le bandeau sur le front ou sur la nuque. Renouvelez l'opération plusieurs fois. Il est possible que la p. de terre noircisse à l'intérieur du cataplasme.
 - Mâchez des feuilles de camomille (ou achetez des capsules) pendant plusieurs semaines pour atténuer les crises de migraine ou les maux de tête répétitifs. Ce remède est considéré comme d'antimigraineux par excellence et son efficacité est reconnue par l'O.M.S.
 - Composez un cataplasme d'oignons. Coupez-les en rondelles et hachez-les. Mettez-les dans un linge fin et repliez de façon à pouvoir le placer sur votre nuque. Recouvrez le tout d'un linge en coton, puis d'une écharpe en laine. Gardez pendant une heure
 - Faites bouillir des feuilles de choux vert dans du lait et réduisez en bouillie. Étalez le mélange sur une gaze et mettez sur votre front ou sur

la nuque. Les feuilles de choux favorisent l'élimination des toxines et exercent un effet relaxant. Essayez !

- Faites une infusion de romarin avec 20 g de fleurs et de feuilles et laissez infuser 10 minutes dans l'eau bouillante. Buvez et étendez-vous dans l'obscurité. Vous pouvez aussi utiliser la passiflore et procéder de la même façon.
- Ne négligez pas la relaxation. Toutes les thérapies de mouvement comme le tai-chi chuan, le qi gong ou le yoga sont recommandées pour soulager les céphalées. Les postures du yoga étirent les muscles et diminuent les tensions. Les mouvements respiratoires favorisent la circulation et l'oxygénation.

*Ce document vous est gracieusement offert par : **Abdellatif AACHOUANE***

Vous pouvez distribuer gratuitement ce document tel quel. (vente interdite)

Cependant aucune modification ne doit être apportée.

Merci de votre compréhension.

