

Cas pratique



MIGRAINE



Hippocrates



GÉNÉRALITÉS

Migraines et céphalées, c'est-à-dire l'ensemble des maux de tête, sont une problématique extrêmement fréquente et handicapante.

On peut assez rapidement identifier les migraines, ou céphalées, sur lesquelles on peut apporter un soulagement.



Pour cela, en général, trois questions suffisent...



QUESTION A POSER

"Vous arrive-t-il de vous coucher sans migraine et de vous réveiller, ou d'être réveillé, par la migraine ?"

Quelqu'un qui se réveille avec la migraine, ou qui est réveillé par la migraine, évoque ce que j'explique dans le cours sur la migraine : une compression du nerf (Arnold le plus souvent) pendant le sommeil, car la personne dort : cou et mâchoires tendues.

La douleur résulte d'une compression du nerf pendant le sommeil.

Si la réponse est OUI, la question suivante va préciser les choses :

"Vous arrive-t-il de vous lever, le matin, avec la nuque raide ? les épaules tendues ? Si oui, est ce que la chaleur d'une douche, quelques mouvements de dérouillage, vous soulagent, au moins en partie ?"

La chaleur et le mouvement prolongé détendent les muscles et les relâchent. La pression sur le nerf diminue alors et la douleur, ou la gêne, disparaît. Ceci confirme que la douleur migraineuse de la personne est directement liée à cet état de tension.



La troisième question est plus délicate, car la majorité des gens qui le font ne savent pas qu'ils le font. C'est en s'observant pendant quelques jours, qu'en général on peut répondre à la question :

"Avez-vous l'habitude de serrer les dents ?"



Si la réponse est OUI, on aura la confirmation du mécanisme qui entraîne les douleurs.

Si la réponse est NON, il faudra, avec diplomatie, amener la personne à s'observer pendant quelques jours :

En expliquant

1. que les dents ne devraient jamais se toucher, sauf quand on mâche,
2. qu'en général les gens qui le font ne s'en rendent pas compte, mais en s'observant quelques fois par jour pendant quelques jours, c'est facile de s'en rendre compte.



LES CONSEILS

Les conseils que l'on peut donner :

- Toujours rester très diplomate.

En disant à quelqu'un qui souffre de migraines depuis dix ans : « *c'est parce que vous serrez les dents* » de manière brutale, vous n'obtiendrez rien, si ce n'est une incrédulité et le fait que la personne va penser que vous n'y connaissez rien.

Avec délicatesse, dire que "très souvent, les migraines et les céphalées sont déclenchées ou aggravées par ce phénomène de pression puissante qui part des mâchoires et du cou, et comprime le nerf d'Arnold".

(Montrer le trajet du nerf sur le crâne, qui part de la nuque et se termine à la racine du sourcil. Souvent la personne reconnaîtra le trajet de sa douleur).

Dire que "*si c'est le cas, il est possible au moins d'améliorer les choses*".



De toutes façons, si la personne est là et vous parle de son problème, c'est qu'elle cherche une solution complémentaire de son éventuel traitement anti migraineux.

Si vous êtes **convaincant et non intrusif**, et que la personne est dans le cas que je décris, elle acceptera de s'observer et peut être de s'engager dans la bonne direction.

Alors, que dire ? :

"Je vais vous conseiller quelques produits naturels adaptés à votre problématique. Faites quand même l'essai de vous observer pendant quelques jours, et de voir si votre cou et vos mâchoires sont tendus dans la journée, et également la nuit si vous vous réveillez. Et on en reparlera si vous le voulez."





PRODUITS NATURELS

Une plante "anti-migraineuse", la **partenelle**, ou grande camomille *Chrysanthemum parthenium*.

Des plantes ayant des vertus anxiolytiques et myorelaxantes :

1. En usage local : le soir, sur la nuque et les épaules : quelques gouttes du mélange HE *Laurus nobilis* et HE *Rosmarinus officinalis camphoriferum* 2ml de chaque diluées dans 30 ml d'HV de *tamanu Calophyllum inophyllum*.
2. Par voie générale : **Camomille romaine**, *Anthemis nobilis*, pour ses vertus anti-inflammatoires. **Pavot de Californie** *Eschscholzia californica*, pour ses vertus anxiolytiques et inducteur du sommeil si la personne se plaint de mal dormir.



Exemple de conseil :

- le matin, deux gélules de **Chrysanthemum parthenium** ES 250 mg
- le soir **un massage léger** avec quelques gouttes de la préparation avec les HE, et la prise de deux gélules de **Anthemis nobilis** ES 250mg.



- Si trouble du sommeil, une à deux gélules de **Eschscholzia californica** ES 250 mg

Début de crise :

- Magnésium (de préférence sous forme de glycérophosphate de magnésium) -vérifier le dosage en magnésium élément-donner 200 mg de magnésium élément-renouveler la prise 2 heures après.
- En usage local, dès le début de la crise (au stade aura), et en l'absence de contre-indication, une goutte d'huile essentielle de **Menthe poivrée** (*Mentha piperata*) en massage sur tempe ou milieu du front (attention éviter proximité des yeux, effluves très irritantes)
- En pharmacie penser au crayon au menthol.
- Penser à se relaxer, une à deux gouttes de **Lavande officinale** (*Lavandula officinalis*) ou **Lavande vraie** (*Lavendula vera*) sur un mouchoir (de préférence en coton-le papier est trop absorbant) et respirer profondément 5 fois de suite ; possible de faire un stick inhale avec 10 gouttes d'HE de **lavande vraie** ou de **lavande officinale** et respirer à la demande autant de fois que nécessaire.
- Technique de relaxation (si possible) ; yoga-cohérence cardiaque (applications à télécharger cohérence cardiaque 3-6-5) ...

Autres conseils associés :

- Repérer les **facteurs déclenchants** :
 - Changement de **pression atmosphérique**
 - Stress-manque de sommeil
 - **Oestrogènes** (syndrome prémenstruel) favoriser la prise de magnésium, ainsi qu'une alimentation pauvre en graisses et sucres, riche en végétaux, quelques jours avant les règles
 - **Facteurs alimentaires** : souvent des signes digestifs associés (nausées-vomissements)

Pour certaines personnes aliments fermentés (choucroute...), fromages à pâte dure, roquefort, harengs, chocolat, graisses cuites, charcuteries, boissons alcoolisées (contiennent beaucoup d'histamine)...ce qui ne veut pas dire « ne pas consommer ces aliments mais repérer ces aliments , et penser à éviter le cumul de facteurs déclenchants(charcuteries + vin + chocolat+ fromage à pâte dure ...+ stress !) »

- **Caféine** : une consommation de 2 à 3 tasses de café ne pose pas de problème -une consommation de plus de 5 tasses par jour peut poser problème chez le migraineux.

De même un migraineux, gros consommateur de café qui va brutalement diminuer ou arrêter sa consommation de café, peut voir augmenter la fréquence de ses crises migraineuses (syndrome de sevrage).

- Adopter une alimentation riche en oméga 3 (modèle alimentaire méditerranéen crétois) et diminuer les oméga 6 source d'inflammation (limiter graisses saturées, excès de sucres, produits transformés et industriels...).
- Limiter l'excès de nitrites (agent de conservation des charcuteries) ; chez certains migraineux, la flore intestinale va transformer ces nitrites en catabolites déclenchant des migraines (5% des migraines)
- Eviter aliments ayant un taux élevé de glutamate (E621-) exhausteur de goût, on parle de « syndrome du restaurant chinois ».
- Traiter le terrain digestif, les personnes ayant un « syndrome de l'intestin irritable ont davantage de migraines
- Veiller à avoir un bon sommeil-apprendre à gérer les émotions et le stress



Rappels

Laurier, *Laurus nobilis*

- Antibactérienne à tropisme ORL et pulmonaire
- Antivirale à tropisme ORL et pulmonaire
- Mucolytique Expectorante
- Antalgique
- Décontracturante (par voie locale)
- Antispasmodique digestif

Contre-indication :

- H.E. déconseillée dans les 3 premiers mois de la grossesse.
- Sensibilisation de type allergique possible.

Romarin, *Rosmarinus officinalis camphoriferum*

- Antalgique
- Légèrement anesthésiant
- Antispasmodique
- Décontracturante

Contre-indication :

- L'huile essentielle est neurotoxique, épileptisante (camphre).
- Son usage doit être évité en usage interne car elle peut engendrer néphrites et gastro-entérites.
- Éviter pendant la grossesse et chez l'enfant.

Camomille romaine (*Anthemis nobilis*)

- antidépressive,
- anxiolytique,
- sédative,
- normotensive,
- antiseptique
- antalgique et anti-inflammatoire

Contre-indication :

- Risque d'allergie commune avec d'autre Asteraceae

Pavot de Californie (*Eschscholzia californica*)

- Spasmolytique
- antispasmodique,
- myorelaxante,
- hypnotique,
- inductrice du sommeil,
- anxiolytique à faible dose,
- sédative à forte dose

Contre-indications :

- Pas d'effet toxique connu,
- Contre-indication en cas de glaucome,
- Eviter chez la femme enceinte et chez l'enfant de moins de 6 ans.