TOP Santé

PAYS : France
PAGE(S) : 46,47,48-50
SURFACE : 309 %

PERIODICITE : Mensuel
JOURNALISTE : Florence Heimburger

► **1 juin 2016 - N°309**

NOS EXPERTS

DR DANIEL SCIMECA
médecin homéopathe, phytothérapeute et sophrologue (Paris)

DR MICHEL DIB
neurologue à l'hôpital de La Pitié-Salpêtrière (Paris)

En finir avec LES MAUX DE TÊTE

Une personne sur vingt a mal à la tête souvent, voire presque tous les jours. Et chacun de nous de temps en temps! Des solutions douces et certains médicaments permettent de prévenir les crises ou de les soulager.

Tous droits de reproduction réservés

Pickanews

TOP Santé

PAYS : France
PAGE(S) : 46,47,48-50
SURFACE : 309 %

PERIODICITE : Mensuel
JOURNALISTE : Florence Heimburger

► **1 juin 2016 - N°309**

Selon l'OMS (Organisation mondiale de la santé), environ 70 % des hommes et 80 % des femmes souffrent de maux de tête de manière occasionnelle ou répétée. Le plus souvent sans gravité mais néanmoins pénibles, ces douleurs apparaissant au niveau du crâne sont en général des céphalées de tension (voir ci-contre), des migraines (non diagnostiquées deux fois sur trois) ou des céphalées mixtes, combinant les deux.
Leurs causes sont diverses et peuvent être liées au stress, au syndrome prémenstruel, à l'hypertension ou à la fatigue oculaire. Mais aussi à l'excès d'alcool ou de café, au tabac, à la pollution, à des problèmes de sommeil ou de thyroïde, à la surconsommation de médicaments. Beaucoup plus rarement, elles peuvent annoncer un AVC (accident vasculaire cérébral) ou une méningite.
Pour les maux de tête les plus fréquents, on peut limiter les risques en adoptant une bonne hygiène de vie et des méthodes pour se détendre. *« Si, malgré tout, les crises persistent ou ont un caractère inhabituel, mieux vaut prendre l'avis d'un médecin généraliste, voire d'un neurologue »*, recommande le Dr Michel Dib, neurologue. ■

FLORENCE HEIMBURGER

Une bonne hygiène de vie permet de réduire les crises

« Adopter une bonne hygiène de vie fait du bien à l'ensemble de l'organisme et permet de réduire les crises », souligne le Dr Daniel Scimeca, médecin homéopathe. En effet, le manque de sommeil, une mauvaise alimentation et le stress sont des facteurs déclenchants. Les nuits trop courtes, les grasses matinées, le décalage horaire et le travail de nuit peuvent donc être en cause. Autres situations à éviter : sauter un repas ou prendre son petit déjeuner tard, ne pas s'hydrater assez...
Alcool, charcuterie et aspartame peuvent aussi favoriser les maux de tête. Enfin, mieux vaut manger à heures fixes et lentement, éviter le surpoids et essayer de limiter le stress, les émotions fortes et les odeurs pouvant incommoder.

L'exercice est un excellent moyen d'évacuer la tension

Très utile pour évacuer le stress et régulariser le sommeil, la pratique d'une activité physique prévient les crises de céphalées de tension et les migraines. *« On est beaucoup moins victimes de céphalées de tension quand on fait du sport régulièrement,* indique le Dr Scimeca. *En revanche, il ne faut pas courir quand on a mal à la tête : l'exercice aggrave la douleur. »*

Migraine ou céphalée de tension ?

Si la migraine est une maladie liée à la circulation et aux vaisseaux, les céphalées de tension sont liées aux contractures musculaires et aux nerfs. Mais les deux types de maux de tête peuvent être déclenchés par le stress, la fatigue physique et psychique. Toutefois, la migraine aura tendance à se manifester plutôt le week-end, en phase de décompression, et la céphalée de tension, en semaine, quand c'est le « rush ». Consulter un médecin, voire un neurologue, permet de faire un diagnostic précis.

C'EST UNE CÉPHALÉE DE TENSION SI...

- **La douleur est globale.** Elle provient des muscles qui entourent la boîte crânienne et exercent une pression sur cette dernière. Mais elle est relativement supportable (entre 3 et 4/10 sur les échelles d'évaluation). Elle n'empêche pas de continuer ses activités.
- **Elle peut durer plusieurs jours, parfois plus.** Et même devenir chronique.
- **Elle peut être atténuée par la chaleur.** Parfois par la prise d'alcool, qui détend les muscles, le sommeil, la distraction (sortir, s'aérer...) ou le simple fait de s'alimenter si on a faim.

C'EST UNE MIGRAINE SI...

- **La douleur est pulsatile.** Elle est due à un vaisseau qui se dilate : ça « tape » dans la tête. Elle est localisée au niveau du front, des tempes ou des yeux, d'un seul côté. Elle peut augmenter progressivement pour devenir très intense (de 7 à 10/10), à tel point que la personne est obligée d'interrompre son activité.
- **Elle s'accompagne de nausées, voire de vomissements.** Parfois d'une gêne à la lumière (photophobie) ou au bruit (sonophobie), éventuellement d'auras visuelles (flashs, étoiles, taches brillantes ou colorées, flou...), sensitives (picotements au niveau des bras, des jambes, des mains ou du visage...) ou même auditives (sifflements, bourdonnements, voix...).
- **Les crises durent entre 1 heure et 3 jours (72 heures au maximum).** Elles sont espacées de plusieurs jours, semaines ou mois.
- **La douleur est exacerbée par l'alcool, les règles, les odeurs.** En revanche, elle s'apaise si la personne s'allonge dans un endroit tranquille et sombre et qu'elle s'endort.

Tous droits de reproduction réservés

Pickanews

TOP Santé

PAYS : France
PAGE(S) : 46,47,48-50
SURFACE : 309 %

PERIODICITE : Mensuel
JOURNALISTE : Florence Heimburger

► **1 juin 2016 - N°309**

Les huiles essentielles détendent le cou et la nuque

Les huiles essentielles (HE) de menthe ou de lavande appliquées en massage ou en automassage ont un effet décongestionnant. L'HE de menthe provoque une sensation de froid. Ajouter 1 goutte d'HE de menthe, 2 gouttes d'HE de lavande à de l'huile d'avocat. Appliquer en massage sur la nuque, les épaules et les zones douloureuses. Les huiles essentielles sont déconseillées pendant la grossesse, l'allaitement et en cas d'épilepsie.

Produits prêt à l'emploi

- Roll'on maux de tête, Phytosun Arôms, 8,90 € les 4 ml.
- Roll-on mal de tête, Nature & Découvertes, 7,50 € les 10 ml.

La phytothérapie s'utilise en prévention des crises

• **Le cassis :** en traitement préventif, il peut se prendre en gélules 20 jours par mois pendant 3 à 4 mois. Durant la crise, il possède la même efficacité que les AINS (anti-inflammatoires non stéroïdiens).
• **Le ginkgo biloba :** connu pour favoriser la dilatation des vaisseaux sanguins, il est utile en cas d'insuffisance veineuse et améliore aussi la circulation cérébrale.
• **La passiflore :** elle apaise les céphalées de tension liées notamment au stress ou à la déprime.
• **Le millepertuis :** il soulage les céphalées liées au stress chez les personnes souffrant de dépression légère. Prendre 1 à 3 gélules par jour (selon les conseils du laboratoire), soit 200 à 500 mg/jour. Gare aux interactions avec la pilule contraceptive et les traitements antiviraux (sida, hépatites...).
• **Le houblon :** cette plante riche en phyto-œstrogènes, est recommandée dans les céphalées d'origine hormonale.
• **L'harpagophytum :** il agit sur les céphalées liées aux douleurs articulaires.
• **La reine-des-prés :** elle calme les douleurs associées à de l'arthrose ou à des rhumatismes.
• **Le chardon-marie :** il réduit les « migraines vésiculaires » (avec problème de vésicule biliaire) et les céphalées liées à une mauvaise digestion ou à l'abus de médicaments.

Prix : ils varient en fonction des produits. Ces remèdes ne sont pas remboursés par la Sécurité sociale.

L'homéopathie s'adapte à chaque situation

• **Si les maux de tête sont associés au stress, à la spasmophilie ou au travail sur écran :** Actaea racemosa 9 CH, à raison de 5 granules, 2 fois par jour.
• **Ils apparaissent lors des règles :** Natrum carbonicum 9 CH, 5 granules, 2 fois par jour.
• **Ils sont déclenchés par un écart alimentaire (chocolat, charcuterie, alcool...) :** Nux vomica 9 CH, 5 granules, 2 fois par jour.
• **Ils surviennent lors de la ménopause, avec des bouffées de chaleur :** Lachesis 7 CH, 5 granules, 2 fois par jour.
• **Ils sont provoqués par l'anxiété :** Ignatia 9 CH, 5 granules, 2 fois par jour.
• **Ils sont causés par une atmosphère enfumée :** Tabacum 9 CH, 5 granules, 2 fois par jour.
• **S'il s'agit de maux de tête post-traumatiques :** Natrum sulfuricum 9 CH, 5 granules, 2 fois par jour.
• **Pour un traitement de fond,** il est préférable de consulter un médecin homéopathe.

Prix : les remèdes homéo sont remboursés à 30 % par la Sécurité sociale.

DITES, DOCTEUR...

Quand prendre des médicaments ?

En cas de migraine, prendre un antalgique dès le début de la crise. Les anti-inflammatoires non stéroïdiens (ibuprofène, kétoprofène aspirine...) sont recommandés. Si on n'est pas soulagé dans l'heure qui suit, on peut prendre un deuxième comprimé. Si les crises sont fréquentes, commencer par un médicament spécial migraine de la famille des triptans.
S'il s'agit de céphalées de tension, inutile de se précipiter sur les médicaments. Ils sont rarement efficaces. *« Seul le kétoprofène, sur prescription médicale, soulage les deux types de maux de tête. Il est donc à privilégier en cas de doute »,* estime le Dr Dib. Si les crises reviennent souvent, un traitement de fond est préférable : on peut faire appel aux myorelaxants, aux benzodiazépines (Valium®, Levotrip®...) et aux bêta-bloquants. Un traitement à suivre sous contrôle médical.

Tous droits de reproduction réservés

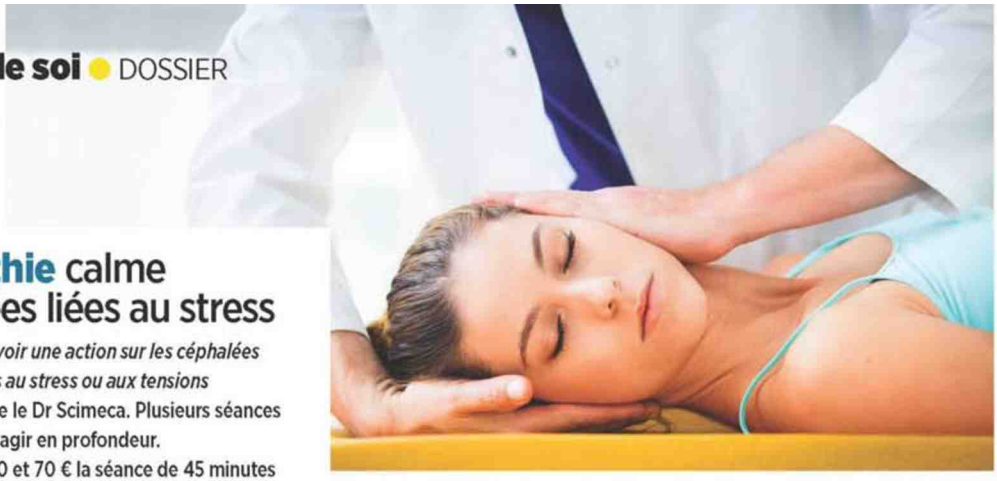
Pickanews

TOP Santé

PAYS : France
PAGE(S) : 46,47,48-50
SURFACE : 309 %

PERIODICITE : Mensuel
JOURNALISTE : Florence Heimburger

► **1 juin 2016 - N°309**



L'ostéopathie calme les céphalées liées au stress

« L'ostéopathie peut avoir une action sur les céphalées non migraineuses liées au stress ou aux tensions musculaires », explique le Dr Scimeca. Plusieurs séances sont nécessaires pour agir en profondeur.
Prix : compter entre 40 et 70 € la séance de 45 minutes à 1 heure, que certaines mutuelles remboursent en partie.

L'acupuncture détend et soulage efficacement

« Selon une méta-analyse (synthèse de plusieurs études) issues de la base de données Cochrane, l'acupuncture apaise les céphalées de tension, probablement en favorisant la détente, indique le Dr Dib. *En revanche, elle n'a pas d'effet sur les migraines. »* Le Dr Scimeca ajoute, lui, que *« l'acupuncture auriculaire (stimulation de points au niveau de l'oreille) a une action remarquable sur tous les types de maux de tête. Une efficacité reconnue par l'OMS ».*
Prix : compter de 35 à 75 € la séance de 45 minutes à 1 heure, remboursée en partie si elle est pratiquée par un médecin acupuncteur conventionné.

La kinésithérapie agit sur la tension musculaire et la douleur

Les massages du crâne ou du bas et du haut du dos permettent de soulager les céphalées de tension de deux façons : par effet direct sur les muscles, mais aussi par effet indirect, en relaxant.
Prix : prise en charge par la Sécurité sociale si les séances sont prescrites par un médecin.

L'hypnose médicale est efficace... si on est réceptif

« Des études ont montré que l'hypnose a un effet similaire aux AINS sur la migraine et la céphalée de tension », affirme le Dr Dib. Mais l'hypnose n'agit que chez un patient sur deux. Pour un traitement de fond, plusieurs séances sont nécessaires, avec apprentissage de l'autohypnose pour pratiquer soi-même ces exercices avant et pendant une crise. Deux ou trois séances d'affilée sont nécessaires.
Prix : de 140 à 200 € la séance de 45 minutes à 1 heure, partiellement remboursée, si pratiquée par un médecin.

La sophrologie est indiquée si le mal de tête est chronique

Il s'agit d'une méthode de travail sur le corps, la conscience du corps et la présence corporelle. *« La personne se trouve dans un état quasi autohypnotique qui permet de relâcher certaines zones du corps et de mieux prendre ses distances par rapport à la douleur »,* explique le Dr Scimeca. *« Il n'existe pas d'études scientifiques ayant démontré les effets de la sophrologie et de la méditation,* précise le Dr Dib. *Mais on peut imaginer que ces deux méthodes, qui ressemblent à l'hypnose pratiquée par les médecins ou les psychologues, ont une efficacité voisine de l'hypnose. »*
Prix : entre 40 et 90 € en individuel (200 € l'année, en groupe). Les séances ne sont pas prises en charge par la Sécurité sociale. Mais certains comités d'entreprise et des mutuelles peuvent rembourser une partie des frais.

▶ **DEUX GUIDES CONTRE LE MAL DE TÊTE**
Comprendre les différents maux de tête et leurs traitements, des médecines douces aux médicaments en passant par la relaxation.
« Migraine ou céphalée? En finir avec les maux de tête », Dr Michel Dib, éd. Josette Lyon, 17 €.
« Les migraines, c'est fini », Dr Daniel Scimeca (avec Shuai Zhang), éd. Alpen, 14,90 €.

▶ **SPÉCIAL ADOS**
L'association Sparadrap édite un guide illustré pour aider les adolescents et fait un sort aux idées reçues. Leur mal de tête, c'est pas du cinéma !
« J'ai trop mal à la tête! », 5 €. À commander ou à télécharger gratuitement sur www.sparadrap.org

Tous droits de reproduction réservés

Pickanews