



# Au revoir les maux de tête

Encore aujourd'hui, la science arrive difficilement à établir la cause précise des migraines. On sait toutefois que le stress, la fatigue, les changements hormonaux, la prise de contraceptifs oraux et l'alimentation sont des facteurs qui peuvent en déclencher l'apparition<sup>2</sup>. Au Canada, la migraine touche environ 2,6 millions de femmes et 1 million d'hommes, ce qui signifie que les femmes sont 3 fois plus affectées que les hommes<sup>1</sup>. Pourquoi?

## La grande famille des céphalées

Il y aurait plus de 150 types de céphalées, désignées dans le langage courant de « maux de tête ». Ce terme regroupe plusieurs types d'affectations dont la douleur varie en intensité. La migraine et la céphalée de tension, bien distinctes, sont les deux « maux de tête » les plus souvent rencontrés. La migraine est une forme de céphalée qui revient de façon récurrente et qui, non traitée, peut durer de 4 à 72 heures. Elle s'accompagne, chez certains individus, de troubles visuels et/ou digestifs, ainsi que d'une hypersensibilité à la lumière et aux sons. La céphalée de tension, plus fréquente, s'explique quant à elle par des tensions au niveau des muscles de la mâchoire, du visage, du cou et des épaules. La personne en souffrant ressentira fréquemment une sensation de serrement au niveau du front et des tempes.

## Migraine ou mal de tête ?

Plusieurs personnes souffrant de migraines peuvent croire à tort qu'elles n'ont qu'un simple mal de tête. La différence n'est pas facile à distinguer puisque ces deux types de céphalées peuvent se manifester en même temps. Il est également possible qu'une céphalée de tension puisse se transformer en migraine. Une migraine, contrairement à un mal de tête, affectera souvent un seul côté de la tête et donnera la sensation d'une pulsation. La personne souffrant de migraines pourra également endurer des nausées et avoir de la difficulté à tolérer les sons et la lumière.

Vous en avez marre des maux de tête ? Prenez rendez-vous avec votre chiropraticien pour qu'il puisse vous proposer des conseils personnalisés.





## Saviez-vous que...

Un accident, une chute, une traction inégale, la tension, le surmenage, les mauvaises habitudes de vie ou tout autre facteur susceptible de provoquer un léger désalignement d'une ou de plusieurs vertèbres peuvent entraîner une irritation de la racine des nerfs rachidiens.

Appelé subluxation vertébrale, cet état empêche le bon fonctionnement du système nerveux, responsable des communications de l'ensemble du corps humain. Une interférence dans les communications entre le cerveau et les différentes parties du corps peut donc occasionner des problèmes de santé.

Dernière mise à jour : Janvier 2022

## Pourquoi les femmes ?

C'est en partie la grande incidence des changements hormonaux sur l'apparition des migraines qui cible les femmes comme les plus à risque d'en souffrir. Les fluctuations hormonales reliées au cycle menstruel, et plus particulièrement la chute de l'oestrogène en fin de cycle, peuvent provoquer des crises migraineuses. D'ailleurs, les migraines sont plus fréquentes à l'apparition des menstruations, et tendent à disparaître à la ménopause<sup>2</sup>.

## La chiropratique à la rescousse

Les tensions provoquées par les céphalées peuvent être dues à un mauvais mouvement ou à un mauvais positionnement des vertèbres cervicales. On parlera alors de subluxation vertébrale. Pour remédier à cette dysfonction, l'ajustement chiropratique stimule le système nerveux en rétablissant la mobilité des vertèbres cervicales, entraînant la relaxation des muscles cervicaux et le soulagement de la douleur causée par la tension.

## Prenez le contrôle

Vous souffrez de migraines fréquentes ? Il est conseillé de tenir un journal afin de plus facilement en identifier les déclencheurs. Dès lors, vous pourrez agir plus rapidement à l'apparition des symptômes. Le chiropraticien pourra évaluer, avec la personne souffrant de migraines, les aspects de son mode de vie qui peuvent avoir une incidence sur la fréquence et la sévérité des crises, de manière à mieux contrôler les attaques et possiblement les éliminer. Suivez les conseils suivants pour diminuer l'emprise des migraines :

- Tâchez de réduire votre niveau de stress ;
- Faites de l'exercice physique ;
- Mangez équilibré, sans sauter de repas ;
- Dormez suffisamment, de 6 à 8 heures par nuit.

**Combattez les maux de tête en posant les bonnes questions à votre chiropraticien, il vous aidera à prendre votre santé en main.**

 [chiropratique.com](http://chiropratique.com)

 [blogue.chiropratique.com](http://blogue.chiropratique.com)

 [Assodeschirosqc](#)

 [Assodeschirosqc](#)

 [AssoChiroQc](#)

 [AssoDesChirosQc](#)

## Références

<sup>1</sup> Canadian family physician (s.d.) Cfp.ca/content/cfp/61/8/670.full.pdf

<sup>2</sup> National institute of Neurological Disorders and Stroke (s.d.) Ninds.nih.gov/Disorders/Patient-Caregiver-Education/Hope-Through-Research/Headache-Hope-Through-Research