

# 01 identifiez les aliments qui provoquent les crises

Les maux de tête sont parfois provoqués par certains aliments : laitages, chocolat, œufs... Votre corps proteste ainsi contre la manière dont vous vous alimentez. Écoutez-le et apprenez à suivre ses indications. Il vous en saura gré.

**Les intolérances alimentaires :** environ 20 % des maux de tête sont déclenchés par certains aliments comme le chocolat, le fromage et les laitages, le vin et l'alcool, les œufs et les viandes grasses... voire d'autres produits, généralement inoffensifs.

Même si rien n'est encore scientifiquement prouvé, ces intolérances alimentaires sont bien connues des grands

migraineux. Si vous avez déjà identifié certains aliments qui déclenchent des crises, la solution est simple : éliminez-les. Sinon, observez bien vos réactions pendant quelques semaines. Vous trouverez peut-être le coupable...

## ●●● POUR EN SAVOIR PLUS

> Certaines personnes sont particulièrement sensibles au glutamate. Très utilisée dans la cuisine chinoise et japonaise, cette substance est un « exhausteur » de goût.

> Entendez par exhausteur : un produit utilisé pour amplifier la saveur des plats, un peu comme le sel chez nous. Il provoque de graves migraines chez certaines personnes.

## À la recherche de l'aliment coupable

• Si vous suspectez un aliment de vous donner des maux de tête, écartez-le complètement de votre alimentation pendant au moins un mois. Vous pourrez ainsi vérifier le bien-fondé de vos soupçons.

• Si vous n'avez aucune suspicion, tenez un journal sur lequel vous noterez dans une colonne tout ce que vous mangez, et dans une autre tout ce qui concerne les crises : date, intensité... Vous verrez ainsi si des corrélations apparaissent. Il ne vous restera plus qu'à les vérifier.

• Attention : n'éliminez qu'un aliment à la fois. C'est le seul moyen de vérifier l'impact de chacun.



## EN DEUX MOTS

\* Portez une attention particulière à certains aliments comme le chocolat, le fromage et les laitages, le vin et l'alcool, voire les œufs et les viandes grasses...

\* Éliminez les aliments suspects.

\* Tenez un journal pour vérifier si vos maux de tête n'ont aucune cause alimentaire.



# 02 changez votre façon de manger

Si vous voulez vous débarrasser de vos maux de tête, c'est le moment de changer d'alimentation. Apprenez à manger plus sain, plus frais, plus varié... Vous serez moins fatigué, moins stressé et... moins sujet aux maux de tête.

**Mangez sain, frais et varié :** une alimentation saine est à la base d'une bonne santé et d'un bon tonus physique et intellectuel. Or, les maux de tête sont souvent provoqués et amplifiés par la tension nerveuse que l'on développe pour faire face à la fatigue et au stress. Un organisme en état de carence vitaminique et minérale se défend moins bien. C'est pourquoi, même si l'impact de l'équilibre alimentaire sur la migraine n'est pas direct, il vaut tout de même

mieux mettre tous les atouts dans votre jeu. Il est temps de prendre le problème à la racine et de changer d'alimentation.

**Les règles de base d'une alimentation saine sont simples :** il faut manger frais et varié. Même si certains aliments vous sont interdits, il vous reste un choix immense. Essayez de consommer des produits de bonne qualité, bio de préférence.

## ●●● POUR EN SAVOIR PLUS

> Si vous avez peur de vous perdre dans les calculs, adoptez la règle du 421. Ne jetez pas les dés !

> Tâchez simplement de manger chaque jour 4 rations de glucides (céréales, fruits et légumes) pour 2 portions de protéines (viande, poisson, œufs) et une ration de lipides (corps gras).

## Un peu de tout, de tout un peu

- D'abord les fruits et légumes (au moins trois portions par repas). Ils apportent les vitamines et les minéraux, ainsi que de l'eau, du sucre et des fibres. Mangez-les crus pour la moitié, car la cuisson détruit certaines vitamines.
- Ensuite, les céréales : elles fournissent de l'énergie et des fibres tout en calmant la faim.
- N'oubliez pas les protéines : viande maigre, poisson, œufs pour ceux qui les supportent... Ce sont les constituants des muscles.
- Enfin, les matières grasses, végétales et crues de préférence (voir p. 22).

- Évitez le sucre blanc (voir p. 16).

> Attention cependant aux nutriments cachés : les graisses cachées dans la viande, les sucres cachés dans les confiseries ou les sodas...

**Un conseil simple :** si vous voulez être sûr de ne manquer ni de vitamines ni de minéraux, veillez à varier régulièrement la couleur des fruits et légumes : rouges, jaunes, verts, violets... Ce sont leurs composants chimiques, dont les vitamines et les minéraux, qui sont responsables de cette couleur. En variant la couleur, on varie les nutriments.



## EN DEUX MOTS

\* Une alimentation saine est source de tonus physique et intellectuel. Or, moins de fatigue veut dire moins de stress et moins de maux de tête.

\* Mangez de tout, raisonnablement. Adoptez une alimentation fraîche, variée et de bonne qualité.

\* N'oubliez pas les aliments bio.



# 03 renoncez au sucre blanc

Certains maux de tête sont dus à une mauvaise gestion du sucre par l'organisme. Les chutes brutales de sucre dans le sang, notamment, provoquent des maux de tête. Apprenez à choisir les « bons » sucres, et à éviter les « mauvais ». Principal ennemi : le sucre blanc.

**Sucres rapides et sucres lents :** Il existe plusieurs catégories de sucres. Certains sont composés de nombreuses molécules (sucres complexes) alors que d'autres n'en contiennent que deux (sucres simples). Les premiers ont besoin d'être digérés pour être réduits en unités simples avant de passer dans le sang. On les appelle les sucres lents. Les seconds passent beaucoup plus vite dans le sang. Ce sont les sucres rapides.

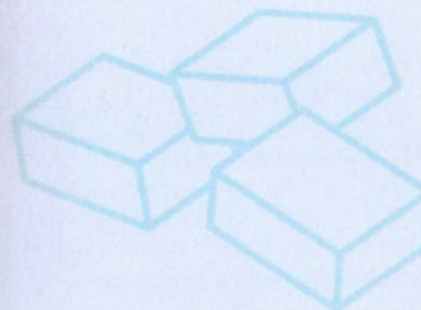
Ensuite, la circulation sanguine se charge d'apporter ce sucre aux cellules. C'est le pancréas qui, en sécrétant l'insuline, régule le taux de sucre sanguin : s'il est trop élevé, nous tombons malades (diabète), s'il est insuffisant, nous sommes faibles (hypoglycémie).

Les sucres complexes se trouvent dans les céréales, les pâtes, le pain... Les sucres simples sont présents dans les

## ●●● POUR EN SAVOIR PLUS

> Le sucre blanc est le seul aliment que l'on peut totalement exclure de l'alimentation sans courir le moindre risque de carence, au contraire.

> Il s'avère que non content d'avoir été totalement « lavé » de ses nutriments par le raffinage, le sucre blanc oblige l'organisme à puiser dans ses propres réserves de nutriments pour le métaboliser.



fruits (fructose) et dans les produits raffinés : le chocolat, les confitures, les bonbons, les sodas, et bien sûr le sucre blanc (glucose).

### Trop ou trop peu !

Lorsque du glucose simple passe rapidement dans le sang (hyperglycémie), l'organisme demande au pancréas de sécréter une grande quantité d'insuline pour ne pas être débordé. Celui-ci obtempère et le taux de sucre sanguin chute. Mais chez certains sujets, cette chute est tellement rapide que l'organisme se trouve

en état de manque. C'est l'hypoglycémie, qui provoque fatigue, vertiges, et surtout maux de tête.

La première solution consiste à manger tout de suite un morceau de sucre blanc pour rétablir l'équilibre. C'est efficace à court terme, mais le processus ne fait que s'amplifier avec le temps. Les personnes sujettes à l'hypoglycémie ont donc intérêt au contraire à se sevrer progressivement de sucre raffiné afin de retrouver un équilibre. Il faut pour cela qu'elles remplacent progressivement les sucres rapides par des fruits et un apport régulier en sucres lents.



### EN DEUX MOTS

- \* Il existe des sucres rapides et des sucres lents.
- \* Les premiers sont parfois responsables de crises d'hypoglycémie qui provoquent des maux de tête.
- \* Évitez surtout le sucre blanc, le miel, les confiseries et le chocolat.



# 04 mangez du pain complet

**Notre corps a besoin d'énergie pour fonctionner. Autrement dit de sucre. Pour éviter tout risque d'hypoglycémie et donc de maux de tête sans le priver de ce dont il a besoin, tournez-vous vers les céréales complètes.**

**Pain, pâtes, riz...** Le discours diététique lié à l'amincissement a fait des ravages. Sous prétexte de réduire la ration calorique, nous avons été conduits à supprimer de notre alimentation des aliments essentiels comme le pain, les pâtes, le riz... Or, ce sont eux qui permettent aux migraineux de se passer de sucre blanc

sans subir de dommages. Ces aliments doivent être le moins raffinés possible. Car, comme pour le sucre, le raffinage élimine certains nutriments indispensables et accélère le métabolisme des sucres. Prenez donc l'habitude de remplacer progressivement tous les sucres rapides de votre alimentation par des sucres lents.

## ●●● POUR EN SAVOIR PLUS

> On appelle « **index glycémique** » la rapidité avec laquelle les composants glucidiques d'un aliment passent dans le sang.

> Les aliments ayant un **index glycémique élevé** sont à proscrire, alors que ceux qui ont un **index glycémique bas** sont à privilégier.

## Tout au long de la journée

• **Au petit déjeuner** : évitez toute prise de sucre blanc et remplacez-le par des céréales complètes. Abstenez-vous de toute boisson sucrée et mangez du pain complet ou des céréales.



• **À midi** : consommez une ration de pâtes, de riz ou de pommes de terre, ou au moins une tranche de pain complet.

• **Au goûter** : évitez les aliments sucrés, sauf les fruits.

• **Au dîner** : mangez un plat de pâtes, de riz, de légumes secs ou de légumes sucrés (carottes, navets, petits pois...).

• **Le soir** : évitez les grignotages sucrés du soir, devant la télé !



## EN DEUX MOTS

\* Notre organisme a besoin de glucose pour fonctionner.

\* Pour lui apporter ce dont il a besoin sans consommer de sucre blanc, tournez-vous vers les céréales, les fruits secs et les légumineuses.

\* Évitez les sucres rapides au petit déjeuner, et mangez un plat de pâtes ou de céréales le soir.

> Parmi les premiers : le miel, le sucre blanc, les confiseries, le chocolat. Parmi les seconds : les fruits secs (amandes, noix, noisettes...), les légumineuses (haricots, lentilles...), les céréales (millet, avoine, maïs, pâtes, pain...). À vous de choisir !



# 05 dites définitivement non au tabac

**Cela va sans dire, et pourtant... Le tabac, outre les divers dégâts qu'il provoque dans l'organisme, est une cause fréquente de maux de tête. Alors, si ce n'est pas encore fait, dites d'urgence stop au tabac !**

**Un facteur aggravant :** Lorsqu'on a très mal à la tête, la simple odeur d'une cigarette suffit à vous dégoûter du tabac. L'idée de fumer devient intolérable. Chez certaines personnes, cette aversion est définitive. Mais une fois la crise passée, les vrais fumeurs recommencent.

**C'est une erreur :** le tabac est un facteur aggravant des maux de tête. Les nombreuses substances qui passent dans le sang, notamment la nicotine, provoquent une modification de la tonicité des vaisseaux cérébraux, laquelle favorise l'apparition des crises.

## ●●● POUR EN SAVOIR PLUS

> Attention à la prise de poids lorsque vous cessez de fumer. Les fumeurs ont tendance à remplacer le plaisir « oral » du tabac par le grignotage permanent.

> Pour éviter cela, prévoyez de vous trouver d'autres activités compensatoires : la pratique d'un sport, l'apprentissage d'une activité artistique (dessin, musique...).

## Toutes les méthodes ont du bon

Si vous êtes décidé à arrêter de fumer, n'hésitez pas à vous faire aider.

• Demandez conseil à votre pharmacien qui dispose d'un arsenal de produits de soutien (patchs, chewing-gums à la nicotine...). Ceux-ci ne font pas de miracle, mais peuvent vous aider à tenir pendant les premiers jours.

• Les groupes de soutien et les programmes de sevrage encadrés sont efficaces pour les personnes qui ont peur de craquer tout de suite.

• Un suivi psychologique s'avère parfois nécessaire, afin de percevoir ce qui se cache derrière la dépendance.

• Enfin, ne négligez pas les médecines douces : acupuncture, auriculothérapie, homéopathie, sophrologie...

> On ne se débarrasse pas du tabac, surtout après de nombreuses années de fréquentation, aussi facilement que l'on jette une vieille paire de chaussures.



## EN DEUX MOTS

\* De nombreuses substances, dont la nicotine, favorisent l'apparition des maux de tête en modifiant la tonicité des parois des vaisseaux sanguins.

\* Pour arrêter de fumer, faites-vous aider.

\* Pour éviter de grossir, trouvez-vous des plaisirs compensatoires autres que la nourriture.



# 06 consommez des acides gras

Pour bien fonctionner, votre cerveau a besoin de graisses ! Si vous le privez de ces constituants essentiels, il fonctionne moins bien. Pour qu'il réponde toujours présent à vos sollicitations, sans jamais rechigner à la besogne, apprenez à lui donner ce dont il a besoin.

## Les neurones aiment le gras...

Pour éviter les maux de tête, il faut mettre toutes les chances de votre côté. Un cerveau bien nourri et bien irrigué vous donnera moins de fil à retordre. Or, le cerveau est un grand consommateur d'acides gras essentiels. Ces nutriments, contenus dans les matières grasses alimentaires, sont les principaux constituants des membranes

neurales. Lorsque les cellules cérébrales viennent à en manquer, elles se rigidifient et laissent moins bien passer les informations. Pour améliorer la mémoire et la concentration et diminuer d'autant le stress et la fatigue intellectuelle responsables de certains maux de tête, il faut donc manger suffisamment de graisses, n'en déplaie à votre balance.

## ●●● POUR EN SAVOIR PLUS

> Certaines huiles sont de véritables médicaments. On ne peut pas les mettre dans la salade car leur goût n'est pas excellent et leur prix de revient est trop élevé, mais on peut les avaler sous forme

de capsules ou à raison d'une cuillerée à café le matin, en cure de trois à quatre semaines, renouvelable. Ce sont soit des huiles de poisson, soit des huiles végétales (onagre et bourrache).



## ... mais pas n'importe lequel !

Toutes les graisses alimentaires ne se valent pas, loin de là. Les graisses d'origine animale (beurre, fromages gras, mais aussi viande grasse et charcuterie) sont riches en acides gras saturés, qui favorisent le cholestérol. À l'inverse, le poisson et les huiles végétales contiennent des acides gras monoinsaturés et polyinsaturés, qui nourrissent les membranes cellulaires sans risquer de boucher les artères.

• Diminuez votre consommation de viande grasse (entrecôtes, porc, agneau...).

> Elles ont des teneurs exceptionnelles en acides gras insaturés.

• Préférez les volailles, moins grasses, et surtout le poisson.

• Remplacez le beurre par de l'huile végétale (olive, colza, maïs, pépin de raisin...), que vous pourrez varier à l'infini, tant pour profiter de leurs saveurs que de leurs compositions, toutes différentes.

• Ne les faites pas chauffer : les acides gras essentiels sont fragiles et s'abîment à la chaleur.



## EN DEUX MOTS

\* Pour bien fonctionner, votre cerveau a besoin de certaines matières grasses.

\* Évitez les graisses animales (beurre, viande rouge, porc, agneau) et préférez le poisson et les huiles végétales crues.

\* Vous pouvez aussi faire régulièrement une petite cure d'huile de bourrache ou d'onagre en capsules.



# 07 faites une cure d'argile

Le mal de tête est parfois provoqué par une accumulation de toxines dans l'organisme. Celui-ci s'encrasse lorsqu'il n'arrive pas à éliminer ses déchets aussi vite et aussi bien qu'il le faudrait. Pour l'aider, pensez à l'argile.

**Le retour à la terre :** Notre organisme fonctionne comme n'importe quelle machine utilisant de l'énergie : il a besoin de carburant et produit des déchets. Nous disposons pour les évacuer d'organes émonctoires : foie, reins, poumons, peau... qui sont parfois dépassés par la tâche. Nous mangeons mal, nous sommes stressés, nous devenons sédentaires, ce qui ne leur facilite pas le travail. Résultat : un organisme encrassé, qui manifeste ses difficultés par de la fatigue, des insomnies, de la nervosité et... des maux de tête.

Depuis des millénaires, on utilise l'argile pour purifier et désintoxiquer l'organisme. Cette terre possède un extraordinaire pouvoir adsorbant : elle attire les éléments nocifs et les évacue. Qu'elle

soit rouge, blanche ou verte, elle peut être utilisée en cure.

**De l'argile à boire :** Le plus efficace est de faire une cure de lait d'argile. Pendant deux ou trois semaines, préparez-vous tous les soirs un verre d'eau pure (eau de source faiblement minéralisée), dans lequel vous aurez versé une cuillerée à dessert d'argile en poudre. Laissez macérer toute la nuit.

Le lendemain matin, vous pouvez avaler l'eau du verre, sans remuer, en laissant au fond l'argile qui s'est déposée pendant la nuit. Si vous vous en sentez le courage, remuez le tout avant de boire. C'est plus efficace, mais certaines personnes supportent mal le goût de terre.

Vous pouvez renouveler ce type de cure au moins une fois par trimestre. Cela vous libérera de vos toxines, et donc de vos maux de tête, tout en rechargeant vos réserves en minéraux essentiels. Attention : n'utilisez jamais d'ustensiles en métal (cuillères, récipient...).

## POUR EN SAVOIR PLUS

> Si l'idée de boire du lait d'argile vous dégoûte, mélangez votre argile en poudre avec un peu d'eau pure pour obtenir une pâte assez épaisse, puis confectionnez des petites boules de la taille d'un petit pois.

> Laissez-les sécher au soleil. Remplacez votre verre de lait d'argile par quatre boulettes, avalées comme n'importe quel comprimé avec un verre d'eau.



## EN DEUX MOTS

- \* L'accumulation de toxines dans l'organisme provoque parfois des maux de tête.
- \* Pour aider votre corps à se nettoyer de l'intérieur, faites régulièrement une cure de lait d'argile.
- \* Si vous n'en supportez pas le goût, préparez des petites boulettes d'argile, à prendre comme des comprimés.



# 08 mangez à des heures régulières

Notre organisme possède ses propres rythmes. Sommeil, éveil, repas... Certaines heures lui sont plus propices que d'autres pour mener à bien toutes ses tâches.

**De nuit ou de jour ?** Notre corps doit faire face à une infinité de fonctions. Pour y parvenir, il lui faut s'organiser. Hormones, sucs gastriques, neurotransmetteurs... sont produits de préférence la nuit ou le jour, le matin ou le soir. Certes, si vous demandez à votre corps de fournir des substances particulières hors de son programme, il fera face. Mais en moindre quantité, de manière plus paresseuse.

## ●●● POUR EN SAVOIR PLUS

> Certaines personnes ont des horaires décalés. Leur organisme fait alors de gros efforts pour s'adapter et a du mal à revenir en arrière. Ne demandez pas à votre corps de passer brutalement d'un rythme à un autre pendant les week-ends et les vacances. Cela le fatigue pour rien.

**Horaires respectés, aliments mieux assimilés...** C'est notamment le cas au niveau alimentaire : les sécrétions gastriques ont aussi leur horaire privilégié. Si vous n'y prenez garde, votre digestion sera plus lente, la gestion des sucres sera moins efficace (voir p. 18), l'assimilation des nutriments se fera moins bien. Certains de ces ralentissements digestifs et métaboliques peuvent en outre favoriser les maux de tête.

Pour ne pas prendre de risque, apprenez à écouter votre corps. Essayez de respecter ce que vous dit votre organisme. Et évitez les horaires en dents de scie.



## EN DEUX MOTS

- \* Notre corps vit à son rythme. Si on le contrarie, il réagit entre autres par des maux de tête.
- \* Essayez de repérer les horaires qui lui conviennent le mieux.

# 09 évitez de jeûner

Lorsqu'on reste plus d'une journée sans manger, on ressent divers maux, dont des maux de tête. En l'absence de nourriture, le corps modifie son fonctionnement. Pour ne pas prendre de risque, évitez de jeûner.

**Le corps fonctionne au ralenti :** lors d'un jeûne forcé, l'organisme commence par utiliser les nutriments qu'il a à sa disposition. Puis il fonctionne au ralenti et ne puise dans ses réserves que ce dont il a strictement besoin. Dans le même temps, il se libère de ses toxines accumulées au niveau intestinal. Celles-ci passent dans le sang au lieu d'être évacuées par les voies habituelles. Il se produit comme une légère intoxication sans gravité. À ceci près que cette libération de toxines provoque des maux de tête chez certains.

**Évitez les carences alimentaires :** pour éviter tout risque de céphalée, il faut donc s'abstenir de mettre l'organisme en état de carence alimentaire. Les jeûnes ne sont pas pour vous.

Mangez régulièrement, et prévoyez un en-cas si vous devez sauter un repas.

## ●●● POUR EN SAVOIR PLUS

> S'il vous arrive, malgré vos précautions, d'être obligé de sauter un ou plusieurs repas malgré vous, prévoyez d'aider votre organisme à éliminer les toxines avec des plantes (boldo, orthosiphon, mauve...) ou du lait d'argile.

## EN DEUX MOTS

- \* Lorsque le corps n'est plus alimenté, il libère dans le sang des toxines intestinales.
- \* Cette intoxication provoque des maux de tête.
- \* Pour éviter cela, ne sautez pas de repas et abstenez-vous de jeûner.





# 10 mangez des fibres

Chez certaines personnes, les maux de tête sont liés à l'équilibre intestinal. Dès qu'elles sont constipées, elles souffrent de céphalées. Pour éviter ce problème, il faut veiller à manger suffisamment de fibres.

**Pas digérables, mais indispensables :** lorsque nous consommons des végétaux, certaines parties sont digérées et métabolisées, d'autres non ; ce sont les fibres. Elles ne sont pas inutiles pour autant et interviennent notamment dans la consistance et l'ampleur du bol alimentaire. Si elles ne sont pas assez abondantes, la quantité totale de nourriture prédigérée qui transite par l'estomac, puis l'intestin grêle jusqu'au côlon est insuffisante.

Les selles deviennent dures, sèches et difficiles à expulser. La constipation s'installe, et les céphalées avec.

De plus, ces fibres savent se gonfler d'eau et absorbent au passage les graisses en excès. Lors d'un repas trop gras, un bon apport en fibres évite un encombrement intestinal, lui aussi facteur de maux de tête.

## POUR EN SAVOIR PLUS

> Si vous avez une alimentation très pauvre en fibres, n'opérez pas une transition trop brutale, cela risquerait d'irriter vos intestins.

> Observez par exemple des paliers en ajoutant 10 g de fibres par jour pendant une semaine, puis 10 g la semaine suivante. Continuez jusqu'à ce que vous ayez atteint une quantité raisonnable.

**40 g par jour :** Veillez donc à manger suffisamment de fibres. Voici les aliments qui en contiennent le plus :

- **les légumineuses :** soja, lentilles, fèves, pois chiches, haricots (17 g pour 100 g).
- **les céréales complètes :** pain complet, maïs, millet, sarrasin, seigle (10 g pour 100 g).
- **les fruits séchés :** dattes, pruneaux, abricots secs, raisins secs, figues sèches (10 g pour 100 g).
- **les oléagineux :** olives, cacahuètes, pistaches, amandes, noisettes (8 g pour 100 g). Essayez de manger environ 40 g de fibres par jour.

> Pour les mêmes raisons, il vaut mieux éviter d'ajouter à l'alimentation des fibres sous forme de tablettes ou de comprimés car elles peuvent irriter l'intestin, contrairement aux fibres alimentaires.



## EN DEUX MOTS

- \* Certaines personnes ont des maux de tête dès que leurs intestins deviennent paresseux.
- \* Il faut manger suffisamment de fibres alimentaires pour ne pas risquer d'encombrement intestinal.
- \* On trouve les fibres dans les céréales, les légumineuses, les fruits secs.



# 11

## chouchoutez votre flore intestinale

Un bon équilibre intestinal passe aussi par une flore en bon état. Les bactéries qui peuplent nos intestins accomplissent du bon travail si l'on ne leur fait pas trop de misères. Apprenez à les chouchouter, surtout si vous avez des maux de tête d'origine intestinale.

**Les bactéries intestinales sont fragiles** : nos intestins sont peuplés de milliards de bactéries qui participent au bon fonctionnement digestif. Elles se reproduisent dans le tube digestif où elles transforment et digèrent les aliments... Mais comme toute entité vivante, elles sont fragiles. Trop de stress, un traitement antibiotique, une alimentation déséquilibrée peuvent en réduire le nombre. La digestion devient paresseuse, tout comme l'élimination

des selles, ce qui provoque des maux de tête chez les personnes sensibles.

### Mangez des yaourts

Pour éviter ces désagréments, il vous faut soigner vos bactéries intestinales comme un hôte bienveillant.

• Consommez chaque jour un ou deux yaourts : ils contiennent des bifidobactéries qui ensemencent votre flore.

### POUR EN SAVOIR PLUS

> Le petit-lait se consomme aussi en cures. On le trouve soit frais, soit en poudre ou en granulés, dans les magasins de diététique.

> Le petit-lait renferme des nutriments essentiels, qui favorisent un bon fonctionnement de l'organisme tout entier, notamment de l'appareil digestif et intestinal.

• Choisissez de temps en temps des yaourts « enrichis en bifidobactéries ».

• Ne jetez pas le petit-lait (le liquide translucide que l'on trouve parfois au-dessus du yaourt), car la flore a besoin de ses constituants pour se nourrir.

• De temps en temps, faites une cure de produits « ventre plat » : ils contiennent des souches de bactéries qui renouvellent votre flore.

> Une cure de petit-lait dure trois semaines (à renouveler tous les trois mois).



### EN DEUX MOTS

- \* Un bon fonctionnement intestinal passe par un bon entretien de la flore bactérienne qui peuple les intestins.
- \* Mangez deux yaourts par jour.
- \* Ne jetez pas le petit-lait, les bactéries l'adorent.



# 12

## relaxez-vous

**Et si vous baissiez la pression ? Les maux de tête constituent aussi parfois un signal que vous envoie votre organisme pour vous demander de vous détendre. Rien de plus simple. Baissez la lumière, décrochez le téléphone, allongez-vous et laissez-vous aller...**

**Le training autogène du docteur Schultz :** le stress et la tension nerveuse déclenchent les maux de tête et les amplifient. Pour les calmer dès qu'ils apparaissent, il faut parfois savoir abaisser son tonus cérébral et nerveux. C'est justement pour aider ses patients à atteindre sur commande un état de détente musculaire et psychique que le docteur Schultz créa dans les années 1920 une technique qu'il a baptisée « training au-

togène ». Le principe en est simple : on commence par provoquer mentalement et physiquement un état de détente que l'on ancre en se répétant une phrase clé. Si l'on pratique régulièrement les exercices (dix minutes matin et soir au début), le corps et le mental finissent par enregistrer les messages. Après quelques semaines, il suffit de prononcer mentalement la phrase clé pour que l'état voulu s'installe très rapidement.

### ●●● POUR EN SAVOIR PLUS

> **Le training autogène peut aussi devenir une véritable psychothérapie.**

> **Pratiquée auprès d'un thérapeute spécialisé, elle permet d'explorer les causes cachées de vos maux de tête, s'ils sont vraiment tenaces.**

**Contrôler la douleur pour l'empêcher de se développer :** dans une pièce silencieuse, bien aérée, aux lumières tamisées, installez-vous confortablement, allongé, les yeux mi-clos.

• Essayez de ressentir le calme en vous. Lorsque vous vous sentez totalement détendu, dites-vous mentalement : « Je suis tout à fait calme ».

• Sentez chaque partie de votre corps s'alourdir : épaules, bras, jambes... Répétez tour à tour : « Je sens mes épaules – mes bras, mes jambes – devenir lourdes ».

• Sentez une chaleur vous envahir, votre cœur battre régulièrement, un vent frais sur votre front... Répétez tour à tour les phrases correspondant à ses sensations.

> **Les séances sont alors guidées par le thérapeute, et assorties d'une période de verbalisation qui permet de mettre à jour des problématiques anciennes et des blessures émotionnelles enfouies.**

Voilà pour le principe de base. Pour lutter contre les maux de tête, vous apprendrez des exercices spécifiques à pratiquer dès que vous sentez poindre la douleur, voire avant, lorsque vous percevrez les premiers signes avant-coureurs. Vous saurez ainsi intervenir à temps pour contrôler l'évolution de la douleur et l'empêcher de se développer.



### EN DEUX MOTS

\* Le stress et la nervosité sont des facteurs aggravants des maux de tête.

\* Le training autogène est une méthode de relaxation simple, qui permet de se détendre sur commande lorsqu'on le désire.



# 13 détendez vos muscles

**Pour éviter les maux de tête, il faut aussi apprendre à détendre son corps, à décriper ses muscles. Diverses techniques permettent d'y parvenir, dont l'eutonie, mise au point par Gerda Alexander dans les années 1950.**

**La théorie :** le terme « eutonie » signifie « bon tonus ». Cette technique corporelle se propose de vous aider à trouver le tonus juste, adapté à chacun de vos mouvements. Musicienne et metteur en scène allemande, Gerda Alexander avait depuis l'âge de dix-sept ans des problèmes de santé qui la limitaient dans ses activités. Elle commença donc tout naturellement à gérer son énergie « à l'économie », de façon à être le plus efficace possible malgré ses difficultés. Elle en fit une technique que l'on pratique aujourd'hui dans le monde entier.

**La pratique :** lors des premiers cours, on apprend à visiter son corps afin d'en explorer toutes les sensations. Par exemple, allongé sans bouger, on essaie

peu à peu de prendre conscience du contact d'un bras sur le sol, du flux du sang dans les veines, de la traction des tendons sur les os... On apprend ainsi à élever son seuil de vigilance corporelle.

Peu à peu, au fil des séances, on revient à la verticalité. On travaille alors sur les micro-mouvements, les mouvements ralentis, les intentions de mouvements... Le but n'est pas d'apprendre des recettes toutes faites, mais de trouver ce qui convient à chacun en fonction de ce qu'il est. Car un mouvement bien préparé, exécuté avec une juste intention, adapté à la situation, libère le tonus au lieu de l'user et économise l'énergie plutôt que de la gaspiller.

Dans le même temps, on apprend à mieux gérer ses sensations physiques, à commencer par la douleur.

## ●●● POUR EN SAVOIR PLUS

> **Ce travail sur le corps permet aussi d'apprendre à détendre des points spécifiques du corps, trop sollicités par les mauvaises postures.**

> **Pour lutter contre les maux de tête, on travaille plus spécialement sur la zone cervicale, souvent incriminée dans l'apparition de la douleur.**



## EN DEUX MOTS

- \* Pour éviter les maux de tête, il faut apprendre à se détendre aussi physiquement.
- \* De nombreuses techniques ont pour but d'enseigner une détente musculaire.
- \* L'eutonie apprend à prendre conscience de son corps pour trouver les mouvements justes, de façon à libérer le tonus musculaire au lieu de l'user.



# 14 respirez à l'orientale

**Rien de tel pour contrôler une douleur naissante que de se concentrer sur sa respiration. Cela soulage la tension physique et mentale tout en améliorant l'irrigation et l'oxygénation de l'organisme, et surtout en détournant l'attention de la douleur sur le souffle.**

## Il y a respiration et... respiration !

La respiration est la seule activité physique qui puisse être à la fois consciente et inconsciente. Quand nous prenons la peine d'y porter attention, nous pouvons la contrôler. Nous apprenons ainsi à agir sur notre équilibre physiologique et psychologique. Lorsque l'on respire calmement et profondément, le mental se calme, le cœur bat plus régu-

lièrement et plus lentement, la tension artérielle s'abaisse... Autant d'éléments qui peuvent venir à bout d'un mal de tête naissant.

À condition toutefois de « bien » respirer. Nous respirons en effet le plus souvent de manière superficielle : l'air pénètre dans la partie supérieure des poumons, puis est rapidement expulsé. Mais si nous utilisons nos muscles abdo-

## ●●● POUR EN SAVOIR PLUS

> **Au début, il faut faire des efforts pour se concentrer ainsi sur sa respiration.**

> **Mais petit à petit, le souffle devient plus ample même lorsqu'on n'y pense pas, on est moins sensible au stress. Cela suffit parfois pour que les maux de tête s'espacent lentement.**

minaux pour faire descendre le diaphragme, nous permettons au thorax de se dilater. La quantité d'air absorbée est bien plus importante, le souffle plus long, l'oxygénation des tissus meilleure. En plus, une telle respiration demande un contrôle mental : en pensant à respirer, nous pensons moins à la douleur.

## Inspirez, soufflez

Les techniques de respiration profonde sont toutes, ou presque, issues de disciplines orientales, notamment du yoga.

- Asseyez-vous confortablement, le dos bien droit, la bouche fermée, et concentrez votre attention sur vos narines.
- Respirez calmement par le nez et portez toute votre attention sur l'air qui frôle vos narines en entrant et sortant.

- Lors de l'inspiration, emplissez bien vos poumons en gonflant l'abdomen ; reprenez votre souffle pendant deux ou trois

secondes, puis relâchez l'air et laissez-le sortir sans forcer.

- Attendez que vos poumons soient complètement vides, puis laissez passer quatre ou cinq secondes avant de recommencer.

Au bout de quelques minutes, vous constaterez que le rythme respiratoire a tendance à se ralentir et se régulariser spontanément. Votre corps et votre mental se calment sans effort de votre part.



## EN DEUX MOTS

- \* Pour contrôler et chasser un mal de tête naissant, le plus simple et le plus efficace est d'apprendre à respirer avec le ventre.
- \* La respiration abdominale consciente est héritée des disciplines orientales comme le yoga.
- \* Elle permet de se détendre et de chasser le stress.



# 15 surveillez votre tension artérielle

Les hausses de tension artérielle provoquent des maux de tête. Même si vous n'êtes pas vraiment un hypertendu, surveillez régulièrement votre tension. Le stress, les soucis, les problèmes peuvent provoquer une hypertension passagère, responsable de certaines douleurs.

**Au rythme des battements du cœur :** la tension artérielle est la mesure de la pression exercée sur les parois des artères par le sang lorsqu'il est propulsé par le cœur dans l'organisme. Elle se mesure par deux chiffres. Le premier, le plus élevé, correspond à la pression au moment où le cœur se contracte (tension systolique) pour propulser le sang. Le second correspond à la pression au moment où le cœur se relâche

(tension diastolique). Une pression normale doit se situer en dessous de 15/9.

**Au-dessus de ce chiffre, des dommages peuvent intervenir :** les parois sont de moins en moins élastiques et finissent parfois par se rompre, provoquant des dégâts importants. Dans le cerveau, cette pression excessive se manifeste d'abord par des céphalées.

## ●●● POUR EN SAVOIR PLUS

> Les traitements médicamenteux de l'hypertension sont réservés aux cas chroniques.

> Lorsque la tension est trop élevée de façon permanente, c'est la seule façon de la maintenir dans des normes raisonnables.

**Ne laissez pas monter la tension :** même si vous n'êtes pas hypertendu, votre tension artérielle peut connaître des montées ponctuelles dans les moments de stress. Si vous avez tendance à avoir des maux de tête lorsque vous êtes fatigué et tendu, vérifiez que les crises ne sont pas dues à une poussée de tension. Si c'est le cas, apprenez à vous détendre : yoga, relaxation, respiration... Vous pouvez aussi avoir recours à un traitement de fond (homéopathie, plantes, acupuncture).

> Mais ces traitements sont lourds, et doivent être pris à vie. C'est pourquoi il vaut mieux essayer de recourir à des méthodes plus douces.



## EN DEUX MOTS

- \* Les maux de tête sont parfois provoqués par une hausse de la tension artérielle.
- \* Des hypertensions ponctuelles peuvent être provoquées par le stress et la fatigue.
- \* Les hypertensions chroniques doivent absolument être traitées pour éviter les complications.



# 16

## évitez les « chaud et froid »

Certains facteurs climatiques provoquent des maux de tête, notamment les brusques changements de température. Si vous y êtes sensible, évitez-les !

**Vasoconstriction, vasodilatation :** nous disposons d'un système très sophistiqué destiné à maintenir notre température interne à un taux stable. C'est ce que l'on appelle l'homéostasie. Lorsque nous sommes confrontés à un brusque changement de température, notre corps ne parvient pas tout de suite à corriger ces écarts. Le système neurovégétatif réagit alors soit par des

vasoconstrictions passagères, soit par des vasodilatations. En modifiant la dimension des vaisseaux sanguins dans le cerveau, les unes et les autres peuvent provoquer des maux de têtes passagers.

**Ni saunas, ni bains trop chauds :** si vous êtes sujets à ce type de réaction, évitez les températures trop froides ou trop chaudes. Essayez de toujours passer progressivement de l'un à l'autre. Ne vous découvrez pas d'un seul coup lorsque vous pénétrez dans une pièce chauffée. Évitez les saunas et les hammams. Ne prenez pas de bains trop chauds...

### ●●● POUR EN SAVOIR PLUS

> Certaines personnes ont des maux de têtes violents et très fugaces (quelques secondes) lorsqu'elles mangent des glaces. Cela provient du même processus physiologique : le corps a besoin d'un temps d'adaptation pour faire face à la baisse de température provoquée par l'aliment glacé.



### EN DEUX MOTS

- \* Le corps a besoin d'un temps d'adaptation pour faire face aux changements de température.
- \* Des phénomènes de dilatation ou de constriction des vaisseaux provoquent des maux de tête.

# 17

## ne buvez pas n'importe quel vin

Par pur choix de gourmet, il convient de ne pas boire n'importe quel vin. À plus forte raison si vous êtes migraineux. Le mauvais vin provoque des céphalées, d'autant plus rapides et intenses qu'il est de piètre qualité.

### ●●● POUR EN SAVOIR PLUS

> Dans tous les cas, la consommation de vin ne doit pas dépasser trois verres par jour. Au-delà de cette dose, les effets bénéfiques du lait de la vigne (protection contre le vieillissement et le cholestérol) sont largement dépassés par les méfaits de l'alcool. Alors, maux de tête ou pas, à consommer toujours avec modération.

**Vin rouge ou vin blanc ?** En France, il est classique d'accuser le vin blanc de provoquer des migraines, alors qu'en Grande-Bretagne c'est le vin rouge qui est montré du doigt. Pourquoi cette différence ? La réponse n'est pas claire. Ce que l'on sait, en revanche, c'est que les boissons alcoolisées contiennent des substances vaso-actives (qui agissent sur la dilatation des vaisseaux sanguins), comme l'histamine, la tyramine, les phénols.

**Tanins et produits chimiques :** une chose est sûre : les vins de bonne qualité provoquent moins de maux de tête que les autres. Cela est dû en partie à l'absence de certaines substances chimiques ajoutés aux vins à bas prix.

Les vins rouges légers, sont moins souvent incriminés que les vins lourds et capiteux. Enfin, les migraineux supportent généralement moins bien le vin blanc que le vin rouge.

### EN DEUX MOTS

- \* Le vin provoque des maux de tête chez certaines personnes, sans que l'on sache au juste pourquoi.
- \* Les vins de mauvaise qualité sont beaucoup plus incriminés que les bons vins.





# 18 étirez votre cœur !

En médecine chinoise, les maux de tête sont attribués à un déséquilibre énergétique. Pour y remédier, les Chinois pratiquent régulièrement le Qi Gong, une sorte de gymnastique énergétique très ancienne qui régularise la circulation de l'énergie dans le corps.

**En excès ou en manque :** pour la médecine chinoise, notre santé dépend de la circulation harmonieuse de l'énergie vitale dans notre corps. Celle-ci parcourt l'organisme dans des sortes de canaux appelés méridiens, nourrissant au passage tous les organes. Si elle vient à manquer, ou au contraire à être en excès, des déséquilibres surviennent, parmi lesquels les maux de tête.

Les céphalées sont souvent consécutives à un excès ou à un manque d'énergie dans le méridien du cœur. Un exercice permet de régulariser la circulation de l'énergie dans cet organe.

## L'étirement du méridien du cœur

- 1 Tenez-vous debout, jambes un peu fléchies, pieds légèrement écartés, dos bien droit.
- 2 Croisez vos bras devant la poitrine en gardant les avant-bras, les poignets et les doigts bien relâchés.
- 3 Levez les bras vers le ciel en les gardant fléchis jusqu'à ce qu'ils entourent votre tête, paumes vers le ciel.
- 4 Étirez les petits doigts et les bords externes des mains avant de descendre vos bras sur le côté.

## POUR EN SAVOIR PLUS

> Les exercices de Qi Gong doivent se pratiquer en état de relaxation mentale : respirez calmement pendant quelques minutes avant de commencer, puis restez bien concentré sur votre souffle. Essayez de calmer le flot de vos pensées et visualisez l'énergie qui circule dans votre corps pour nourrir tous vos organes.



## EN DEUX MOTS

- \* En médecine chinoise, on attribue souvent les maux de tête à un déséquilibre énergétique dans le méridien du cœur.
- \* Un exercice de Qi Gong permet de régulariser cette énergie.
- \* Détendez-vous avant de pratiquer, respirez calmement et restez concentré sur ce qui se passe dans votre corps.

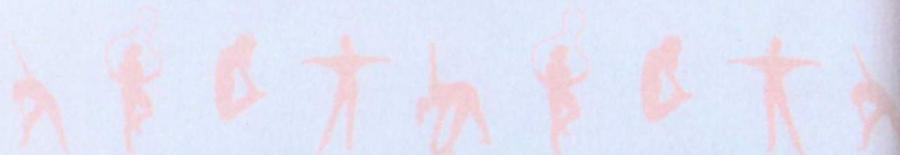


# 19

**courez,  
sautez,  
bougez...**



Faire du sport, voilà un bon moyen d'évacuer le stress, d'éliminer les tensions et les toxines... Autant dire d'éviter certains maux de tête tout en entretenant agréablement son moral et sa santé.



**Moins de tensions, moins de maux de tête :** les bienfaits du sport ne sont plus à démontrer. Une activité physique régulière et raisonnable diminue l'anxiété, facilite le sommeil, entretient le système cardio-vasculaire, favorise l'oxygénation des cellules, augmente l'amplitude respiratoire, active la circulation lymphatique et l'évacuation des déchets, améliore la digestion, dérouille les articulations... Au passage, certains maux de tête n'y résistent pas. Surtout ceux qui sont dus soit à un excès de stress, soit à une accumulation de toxines dans le corps, soit à des problèmes circulatoires.

**Se faire du bien en se faisant plaisir :** qui dit sport ne dit pas forcément com-

pétition. L'essentiel est que vous vous fassiez plaisir en bougeant. Inutile de vous astreindre à un rythme d'enfer. Les bienfaits du sport ne se mesurent pas aux litres de transpiration évacuée et à la souffrance endurée !

Mieux vaut choisir un sport qui fait travailler harmonieusement tout l'organisme : marche, jogging léger, natation, cyclisme...

L'essentiel est de pratiquer régulièrement : quarante minutes deux à trois fois par semaine constituent une bonne moyenne. Cependant, mieux vaut une fois par semaine régulièrement que trois fois pendant un mois et puis plus rien !



●●● POUR EN SAVOIR PLUS



EN DEUX MOTS

> **L'exercice physique peut aussi se pratiquer au quotidien.**

> **Le simple fait de ne plus prendre votre voiture pour faire les courses qui se situent à moins d'une demi-heure à pied de votre domicile, ou de monter les étages à pied au lieu de prendre l'ascenseur, constitue une forme de sport, surtout si vous avez une vie très sédentaire.**

\* Parmi ses nombreux bienfaits, le sport évacue le stress, améliore la circulation sanguine et accélère l'élimination des déchets.

\* Choisissez un sport qui vous fait plaisir; utilisez moins votre voiture et montez les étages à pied.



# 20 oxygéenez-vous !

Respirer, c'est bien. Encore faut-il respirer un air sain et pur, débarrassé de ses pollutions et surtout riche en ions négatifs, véritables vitamines de l'air. Pour cela, rien de tel que les promenades en pleine nature...

**Ions positifs et ions négatifs :** lorsque nous respirons, nous absorbons divers gaz, notamment de l'oxygène. Les atomes d'oxygène sont chargés d'électricité : certains sont positifs, d'autres négatifs. Or, les ions négatifs sont les plus bénéfiques pour l'organisme. Si nous n'en absorbons pas assez, nous risquons fatigue, insomnie et... maux de tête.

**Le recours à la nature :** seulement voilà, les ions négatifs sont beaucoup plus fragiles que les ions positifs. À l'intérieur des maisons, ils disparaissent rapidement. Pour y remédier, plusieurs solutions :

- Aérez régulièrement votre maison. Il suffit de cinq minutes, fenêtres grandes ouvertes, pour renouveler l'air d'une pièce moyenne.
- Faites des balades dans la nature.
- Procurez-vous un ioniseur : ces petits appareils fabriquent des ions négatifs.

## POUR EN SAVOIR PLUS

> Les ions négatifs naissent sous l'effet des rayons ionisants du soleil ou de la désagrégation des gouttes d'eau (cascades, torrents, vagues...). En milieu naturel, on compte jusqu'à 8 000 ions négatifs par cm<sup>3</sup> d'air, contre 3 000 ions positifs. Dans une pièce confinée, la proportion s'inverse au bout d'une heure.



## EN DEUX MOTS

- \* Nous avons besoin de respirer des ions négatifs pour être en forme.
- \* Pour ne pas en manquer, il faut aérer les habitations et faire des balades dans la nature.
- \* Vous pouvez aussi vous procurer un ioniseur.