



# CHIROPRATIQUE

RICHARD GIGUÈRE DOCTEUR EN CHIROPRATIQUE | Collaboration spéciale | rgiguere@journalmtl.com

## À tout mal de tête, une solution

**Q**ue faire lorsqu'un mal de bloc tenace élit domicile sur vos tempes et qu'il vous empêche d'accomplir les tâches quotidiennes avec l'aisance des jours de bonne forme? Surtout, que faire lorsque ce même état est récurrent et qu'il semble impossible de le faire disparaître? Intrusion dans l'univers surnois du mal de tête.

### MIGRAINES, CÉPHALÉES, MÂCHOIRE

Il faut savoir que le terme « mal de tête » englobe plusieurs types de problèmes qui varient en degrés d'intensité. La migraine et la céphalée de tension, bien distinctes, sont les deux affections le plus souvent rencontrées.

La migraine est une forme de céphalée (mal de tête) qui revient de façon récurrente et qui s'accompagne, chez certains individus, de troubles visuels et/ou digestifs ainsi que d'une hypersensibilité à la lumière et aux sons. Encore aujourd'hui, la science arrive difficilement à en établir l'origine précise. On sait toutefois que le stress, la fatigue, les changements hormonaux, la prise de contraceptifs oraux et l'alimentation sont des facteurs qui en déclenchent l'apparition.

La céphalée de tension, plus fréquente, s'explique quant à elle par des tensions musculaires au niveau des mâchoires, du visage, du cou et des épaules, les muscles permettant la mobilité du cou étant rattachés à ces dernières. Ce type de mal de tête survient souvent en fin de journée, il provoque des douleurs sur les deux côtés de la tête et il peut être accompagné d'une diminution (douloureuse ou non) des mouvements du cou.

Dans d'autres cas fréquents, il arrive que les maux de tête soient la cause d'un trouble temporo-mandibulaire (mâchoire). La douleur prend alors son origine au niveau des articulations situées devant les oreilles et elle est parfois accompagnée de craquements, de « bruits de sable » ou de blocages au moment d'ouvrir et de fermer la bouche. En plus de maux de tête, ce type de trouble peut entraîner des larmoiements, des névralgies au visage et une irritation chronique de la gorge.

### LA CORRECTION VERTÉBRALE

Les tensions provoquées par les céphalées peuvent trouver leur source dans le mauvais mouvement ou le mauvais positionnement des vertèbres cervicales. On



### ■ Le terme « mal de tête » englobe plusieurs types de problèmes.

parlera alors de subluxation vertébrale.

La subluxation entraîne une irritation nerveuse qui provoque une hypertonicité des muscles du cou, qui est à l'origine du mal de tête. Pour y remédier, l'ajustement chiropratique peut vous aider à stimuler votre système nerveux en augmentant la mobilité des vertèbres cervicales, entraînant la relaxation des muscles cervicaux.

### AU QUOTIDIEN

#### ■ Activité physique

Bougez, simplement et à votre rythme, en commençant par 15 petites minutes par jour. L'exercice physique fait augmenter le taux d'endorphines dans le corps, dont la sécrétion favorise la détente et la résistance au stress.

#### ■ Régime de vie

Les choix de vie du quotidien influencent grandement l'état physique et, par conséquent, la récurrence des maux de tête. Privilégiez une alimentation saine, réduisez votre consommation de caféine et d'alcool, souciez-vous de la qualité de votre sommeil et accordez-vous des pauses.

#### ■ Détendre les muscles

La tension musculaire est directement associée à l'apparition des maux de tête. Pour les soulager, appliquez de

la glace, massez les épaules, le cou et la tête ou prenez un bain chaud.

#### ■ Une question de posture

Une posture adéquate protège votre corps des subluxations vertébrales et des tensions musculaires pouvant entraîner les maux de tête. Souciez-vous particulièrement de l'ergonomie de votre environnement de travail. Si vous parlez régulièrement au téléphone, soutenez le combiné avec votre main en changeant souvent de côté et ne le gardez jamais entre votre épaule et votre cou.

#### ■ Gestion du stress

Mieux gérer son stress, c'est donner un sérieux coup de pouce à sa santé. Des techniques de respiration, la méditation, le yoga, la cuisine, la lecture ou l'écoute de musique sont autant de moyens de se libérer l'esprit et d'évacuer un mal de tête persistant.

#### ■ Tenir un journal

Vos maux de tête sont récurrents? Tenez un journal dans lequel vous inscrirez le plus précisément possible les circonstances de vos douleurs. Il est fort possible que cela vous permette d'identifier un ou plusieurs éléments déclencheurs.

#### Sources:

Association des chiropraticiens du Québec  
Association chiropratique canadienne