



# CHIROPRATIQUE

RICHARD GIGUÈRE DOCTEUR EN CHIROPRATIQUE | Collaboration spéciale

## *Vous ne savez plus où donner de la tête*

**M**igraine ? Mal de tête ? Céphalée ? Vous ne savez plus où donner de la tête... vous êtes sujet à des maux de tête récurrents et fréquents qui vous invalident partiellement ou totalement, pouvant s'étaler de quelques heures à quelques jours ?

Selon Statistique Canada, les femmes seraient trois fois plus affectées par ces douleurs que les hommes, la fluctuation hormonale en serait la première explication.

### 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 migraine touche environ 12 % des adultes au Canada.

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, provoque des douleurs sur les deux côtés de la tête et peut être accompagné d'une diminution (douloureuse ou non) des mouvements du cou.

Dans d'autres fréquents cas, il arrive que les maux de tête soient la cause d'un désordre temporo-mandibulaire (mâchoire). La douleur prend alors origine au niveau des articulations situées devant les oreilles, et 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,



PHOTO D'ARCHIVES

■ Les femmes seraient trois fois plus affectées par des maux de tête que les hommes.

des névralgies au visage et une irritation chronique de la gorge.

### LA CORRECTION VERTÉBRALE

Les tensions provoquées par les céphalées peuvent trouver source dans le mauvais mouvement ou le mauvais positionnement des vertèbres cervicales. On parlera alors de subluxation vertébrale. La subluxation entraîne une irritation nerveuse qui provoque une hypertonicité des muscles du cou, 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 quinze petites minutes par jour. L'exercice physique augmente 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.

#### Question de posture

Une posture adéquate protège votre corps des subluxations vertébrales et des tensions musculaires étant des facteurs de risques. Souciez-vous particulièrement de l'ergonomie de votre environnement de travail. Si vous parlez régulièrement au téléphone, optez sérieusement pour un casque sans fil.

#### 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.

#### Journal de bord

Tenez un journal de bord 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.