

EN FINIR AVEC LES MIGRAINES



Association des
chiropraticiens
du Québec

Capsule Santé | Association des chiropraticiens du Québec

1^{er} au 7 mars 2015

Le fait que les femmes soient majoritairement touchées par les migraines a contribué à la fausse conception, à une certaine époque, que les migraines étaient un mal d'ordre psychologique. 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. La migraine touche environ 12% des adultes au Canada et les femmes seraient trois fois plus affectées que les hommes. Pourquoi?

LA GRANDE FAMILLE DES CÉPHALÉES

Il y aurait plus de 120 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, qui non traitée peut durer de 4 à 72 heures et qui 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.

2015 Tournée chiropratique.com

- 10 jan. 2015 - Valinouët
- 17 jan. 2015 - Mont Blanc
- 24 jan. 2015 - Mont St-Sauveur
- 31 jan. 2015 - Stoneham
- 7 fév. 2015 - Ski la Réserve
- 14 fév. 2015 - Mont Garceau
- 21 fév. 2015 - Mont Orford
- 28 fév. 2015 - Val St-Côme
- 7 mars 2015 - Mont Olympia**
- 14 mars 2015 - Mont Gabriel
- 21 mars 2015 - Mont Avila



chiropratique.com

SAVIEZ-VOUS QUE?

Le mot «chiropratique» provient du grec et signifie «fait avec les mains».

Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé de premier contact : vous pouvez donc le consulter sans être recommandé, outre pour les cas de CSST et SAAQ.

De par sa formation universitaire, le chiropraticien possède les compétences nécessaires pour poser un diagnostic chiropratique, ce qui lui permettra de créer un programme de soins correspondant à votre condition physique, à votre âge et à vos objectifs de santé.

La chiropratique centre sa philosophie, son art et sa science sur le maintien de l'homéostasie (équilibre) du corps humain et sur sa capacité innée de guérison naturelle. Elle ne se concentre pas uniquement sur les symptômes ou la douleur, mais cherche à identifier et à soigner la cause du problème.

La chiropratique est fondée sur le fait scientifique suivant : le système nerveux impose son contrôle à toutes les cellules, tissus, organes et systèmes du corps. Un dérangement à la colonne vertébrale peut causer des interférences sur le système nerveux et ainsi provoquer des problèmes au niveau de l'équilibre de santé du corps.

La chiropratique vise le recouvrement et le maintien de la santé globale humaine via l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique.



MIGRAINE OU MAL DE TÊTE?

Plusieurs femmes souffrant de migraines peuvent croire à tort qu'elles n'ont qu'un simple mal de tête. La différence n'est pas facile à faire 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.

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 liées 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 partir de la puberté, et de l'apparition des menstruations, et tendent à disparaître à la ménopause.

LA CHIROPATIQUE 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. Une étude publiée dans le *Journal of Manipulative & Physiological Therapeutic* a démontrée que 84% des participants souffrant de migraines ou de maux de tête dus à la tension souffraient d'au moins deux importantes subluxations au niveau cervical. 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 docteur en chiropratique 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 sur votre vie :

- 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

Prenez votre santé en main, visitez votre chiropraticien régulièrement!