

# Migraines et maux de tête forment un problème affreux...

## La solution dont la médecine ne parle jamais

Chère lectrice, cher lecteur,

Migraines et maux de tête forment un problème affreux.

La douleur, les nausées, les vertiges, vous empêchent de penser, de lire, de travailler. Il n'y a plus qu'à rester couché dans le noir, et encore cela reste très pénible.

Les médicaments sont souvent inefficaces. Mais si vous avez l'impression d'avoir tout essayé, j'ai une excellente nouvelle pour vous.

### Vieille maison/maison neuve

Une cause fréquente, et souvent ignorée, des maux de tête et des migraines, se trouve dans votre maison :

- **les maisons et immeubles modernes**, sont dévastateurs pour le cerveau : les vernis, résines, peintures, colles et plastiques qui recouvrent les sols ; les tissus et le mobilier moderne, qui sont chargés de composés volatils et retardateurs de flamme ; enfin le formol, les matières synthétiques, les émanations de produits ménagers surchargent l'atmosphère que vous respirez de molécules chimiques.

Ces molécules passent dans votre sang et, pour certaines, dans votre cerveau, qui se retrouve à baigner dans une soupe toxique qui, oui, peut finir par vous donner la migraine ou des maux de tête. L'effet se cumule avec les mois, les années.

- **les maisons anciennes**, faites de bois, de torchis, de briques, de pierres naturelles, avec du carrelage, un plancher, sont en général beaucoup plus saines. Néanmoins, elles sont parfois humides, et les moisissures peuvent provoquer des réactions allergiques à l'origine de vos maux de tête ;

Si vous ne connaissez pas la cause exacte de vos maux de tête, essayez de faire un lien avec le lieu où vous habitez. N'est-ce pas suite à un déménagement, ou à une rénovation, que vos problèmes se sont déclenchés ?

### Éclairage, ondes, polluants : le cocktail qui fait exploser le cerveau

Le problème est aggravé par les lumières froides des néons, LED et, surtout, écrans d'ordinateur, présents dans les habitations modernes.

Ajoutez à cela les ondes électromagnétiques du wifi, de votre smartphone, de votre tablette, de votre téléphone sans fil, de vos appareils radio et autres appareils connectés, et vous comprendrez que votre cerveau souffre et, parfois, s'enflamme !

Surtout que vous retrouvez les mêmes toxiques dans les bureaux.

Les séjours dans notre voiture qui, elle aussi, est faite de plastiques et de tissus synthétiques qui dégagent d'énormes quantités de molécules chimiques, sans même parler, bien sûr, des émissions de SO<sub>2</sub> (dioxyde de soufre), de monoxyde de carbone et de métaux lourds, apportent le coup de grâce à nos neurones.

Les redoutables douleurs se déclenchent.

## **Examinez votre assiette pour trouver le coupable**

Cherchez également du côté des allergies alimentaires discrètes :

En particulier, les céréales (gluten du blé), les produits laitiers (de vache principalement), les noix, les œufs.

Découvrir les allergies alimentaires est souvent extrêmement difficile.

Il semble n'y avoir aucune logique là-dedans. Vous êtes allergique aux aubergines mais pas aux tomates, qui font pourtant partie de la même famille des solanacées. Vous ne supportez pas les prunes, mais les pêches passent comme une lettre à la poste. Les pommes vous irritent, mais pas les poires...

Difficulté supplémentaire : les allergies alimentaires peuvent apparaître et disparaître brutalement.

**Renseignez-vous sur le régime sans FODMAP.** Celui-ci consiste à exclure les glucides à chaîne courte : les **F**ermentescibles, les **O**ligosaccharides (fructanes et galacto-oligosaccharides), les **D**isaccharides, les **M**onosaccharides, les **P**olyols (sorbitol, mannitol, xylitol et maltitol). Il apaise dans 75 % des cas le syndrome du côlon irritable, supprime les ballonnements et peut par ricochet atténuer les maux de tête et les migraines.

L'inconvénient majeur du régime sans FODMAP est qu'il est très contraignant. Vous devez vous promener avec la liste des aliments à exclure, qui est longue comme le bras et complètement contre-intuitive : il faut, par exemple, exclure kaki, melon d'eau, nectarine, pêche blanche, tamarillo, abricots frais ou séchés, figues fraîches ou séchées, dattes, groseilles, pamplemousse complet, prune noire, pruneaux séchés, arilles de la pomme grenade (plus de 60 ml), ail, artichaut, champignons, racine de chicorée, oignon vert (partie blanche), échalote grise, oignon, poireau, topinambour, salsifis, chou de Savoie (plus de 125 ml), chou (plus de 250 ml), choux de Bruxelles, brocoli (plus de 125 ml), bulbe de fenouil (plus de 125 ml), blé, kamut, orge et seigle consommés sous forme de pain, pâtes, craquelins, biscuits, boulgour, couscous, barre de céréales contenant ces céréales ou agents sucrants problématiques, farine d'amarante (plus de 60 ml), manioc, etc.

Pas simple !

## **Déficit en magnésium**

La plupart des personnes manquent de magnésium (environ 77 % de la population en France).

Cela peut provoquer des maux de tête, mais il est facile de compenser ce déficit avec un bon complément alimentaire absorbable, comme par exemple le glycinate de magnésium.

## **Problème de thyroïde**

La glande thyroïde est une des parties de notre corps les plus malmenées par le monde moderne.

N'oubliez pas que vos hormones thyroïdiennes régulent une quantité inouïe de fonctions dans votre corps : humeur, poids, digestion, pulsations cardiaques, respiration, sexualité. Une glande thyroïde qui vacille peut déclencher des maux de tête. La thyroïde fonctionnant en

transformant l'iode en hormones, assurez-vous de bons apports en iode (en consommant du sel marin, par exemple) et en vitamines B.

## **Surveillez votre niveau de stress et la qualité de votre sommeil**

Les maux de tête sont, enfin, souvent provoqués par le stress et le manque de sommeil. Alors, veillez sur vous-même, ménagez-vous, adoptez un mode de vie sain et des techniques de réduction du stress et de l'angoisse.

Si vous voulez plus d'informations sur ce sujet, je vous conseille une de mes lettres sur le rire. Vous pouvez la retrouver [ici](#).

## **Solutions naturelles aux migraines et aux maux de tête**

Vous l'avez compris, le meilleur moyen de soigner durablement vos migraines consiste à traquer la cause et à la régler.

Pour mes lecteurs ayant besoin de solutions immédiates pour se libérer d'un mal de tête, j'ai listé quelques remèdes naturels :

**1/ l'huile essentielle de menthe poivrée et celle de gaulthérie odorante**, à mettre sur les tempes. Ce sont les remèdes naturels les plus connus contre les migraines.

Mais n'oubliez pas les plantes médicinales :

**2/ la partenelle (ou grande camomille, *Tanacetum parthenium* en latin)**. Récemment redécouverte, cette plante médicinale antique peut être utilisée comme remède prophylactique (préventif) contre les migraines ;

**3/ la pétasite (*Petasites hybridus*)**. Elle contient de la pétasine et de l'isopétasine, qui réduisent les spasmes et l'inflammation.

Et enfin... la nutrition !

**4/ Les études ont montré l'efficacité contre les migraines de produits naturels en complément nutritionnelle** : le CoQ10, la mélatonine, le magnésium et les vitamines B (déjà citées).

**5/ Enfin prendre un café bien serré, ou du gingembre confit (très piquant) est également efficace chez certaines personnes.**

À votre santé !

Jean-Marc Dupuis