

## Soulager le mal de tête

### La grande camomille

On utilise depuis des siècles les feuilles de la grande camomille (*Tanacetum parthenium*) pour prévenir et lutter contre les migraines récurrentes. De nos jours, l'Organisation Mondiale de la Santé et l'ESCOP (European Scientific Cooperative On Phytotherapy) reconnaissent officiellement l'efficacité de cette plante herbacée originaire des Balkans pour la prévention et la diminution de la fréquence et de l'intensité des crises de migraine. On expliquerait en partie l'effet préventif de la grande camomille contre les migraines par la présence d'un agent actif dans les feuilles appelé la parthénolide.

**Posologie** : On préconise de mâcher de 125 mg à 250 mg de feuilles séchées par jour ou de prendre cette même quantité sous forme de gélules de poudre de feuilles séchées ou de feuilles lyophilisées (normalisées à 0,2% de parthénolide).

Il ne faut pas confondre la grande camomille avec la camomille allemande (*Matricaria recutita*) ou romaine (*Chamaemelum nobile*), deux plantes différentes et qui n'ont pas les mêmes propriétés pharmacologiques.

### La menthe poivrée

Probablement originaire du Moyen-Orient, la menthe poivrée (*Mentha x piperita*) est une plante vivace qui résulte d'un croisement entre la menthe verte (*Mentha spicata*) et la menthe aquatique (*Mentha aquatica*). On utilise l'huile essentielle de menthe poivrée, extraite des parties aériennes de la plante, par voie externe comme remède aux maux de tête. L'usage de cette huile essentielle est reconnu par l'Organisation Mondiale de la Santé, l'ESCOP et la Commission E<sup>1</sup>. Une étude<sup>2</sup> clinique avait montré l'efficacité de l'huile essentielle de menthe poivrée par voie externe pour atténuer le mal de tête (= céphalée de tension). Selon les résultats de cette étude, procéder à un massage circulaire avec une solution d'éthanol comprenant 10% d'huile essentielle de menthe poivrée soulagerait efficacement les maux de tête, autant qu'une dose de 1 000 mg d'acétaminophène (Tylenol®).

**Posologie** : Par voie externe, on recommande de déposer entre 2 et 3 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée pure ou diluée dans un peu d'huile végétale (par exemple l'amande douce) ou d'eau tiède sur le front, les tempes ou au niveau de la nuque et de masser circulairement les zones concernées. Si le mal de tête persiste, renouveler l'opération toutes les 15 à 30 minutes. Attention, il ne faut pas appliquer l'huile essentielle de menthe poivrée trop près des yeux.

Les huiles essentielles renferment de puissants principes actifs et sont contre-indiquées chez les femmes enceintes et les jeunes enfants. Il est indispensable de prendre certaines précautions et de respecter scrupuleusement les posologies. En cas de doute, demandez conseil auprès d'un professionnel de santé.

### L'écorce de saule

L'usage de l'écorce de saule blanc (*Salix alba*) dans le traitement des maux de tête est officiellement

reconnu par la Commission E et l'ESCOP. En phytothérapie, on utilise généralement l'écorce des jeunes branches du saule blanc, un arbre vivant dans les régions humides de l'hémisphère nord (Europe, Russie, Asie Centrale, Afrique du Nord...) et pouvant atteindre une hauteur de 25 mètres. L'écorce de saule produit de la salicine, une substance active transformée par l'organisme en acide salicylique et dont la structure chimique est proche de celle de l'aspirine. Les propriétés fébrifuges (prévenir et faire disparaître la fièvre) et analgésiques (réduire la douleur) de l'écorce de saule blanc permettraient ainsi de soulager efficacement le mal de tête.

**Posologie** : Porter à ébullition entre 150 et 250 ml d'eau avec 2 à 3 g d'écorce de saule puis laisser mijoter pendant environ 5 minutes. On préconise de boire jusqu'à 4 tasses de ce mélange par jour. Il est également possible d'opter pour la prise quotidienne d'extrait normalisé en salicine : prendre 60 mg de salicine de 1 à 4 fois par jour.

L'écorce de saule est contre-indiquée chez les personnes allergiques à l'acide acétylsalicylique (Aspirine®). En cas de doute, il est préférable de consulter un professionnel de santé.

## La Reine-des-prés

Tout comme l'écorce de saule blanc, la Reine-des-prés (*Filipendula ulmaria*), somptueuse plante herbacée vivace pouvant atteindre 1m50 et vivant dans les prairies ou les prés humides du continent européen, contient dans ses fleurs blanches des dérivés salicylés, de puissants agents actifs aux propriétés anti-inflammatoires, antalgiques et fébrifuges. La Reine-des-prés, ainsi que l'écorce de saule blanc, sont d'ailleurs à l'origine de la découverte de l'acide acétylsalicylique, plus communément appelé l'aspirine. Grâce à sa forte teneur en flavonoïdes et en salicylés, on reconnaît l'usage de la Reine-des-prés dans le traitement des maux de tête. L'avantage de cette plante est que son utilisation n'entraîne pas d'effets secondaires sur l'estomac : contrairement à l'aspirine, les dérivés salicylés présents dans les fleurs de la Reine-des-prés protègent la muqueuse gastrique.

**Posologie** : Pour soulager les maux de tête, il est généralement recommandé de faire infuser 1 à 2 cuillères à soupe de fleurs séchées de Reine-des-prés dans 250 ml d'eau bouillante, de filtrer la préparation et de boire jusqu'à 3 tasses de tisane par jour.

Les personnes allergiques à l'aspirine ne doivent pas utiliser cette plante dans le traitement des maux de tête.

## Le pétasite

En phytothérapie, on utilise les extraits normalisés de rhizome de pétasite (*Petasites officinalis*) pour prévenir et traiter les attaques de migraine. Deux essais cliniques publiés au début des années 2000 ont démontré l'efficacité de cette plante herbacée dans la prévention de la migraine. Dans l'étude la plus ancienne<sup>1</sup>, la prise quotidienne d'extraits normalisés de pétasite (Petadolex®) pendant 3 mois a permis de diminuer significativement la fréquence des crises de migraine. Le second essai<sup>2</sup> a clairement confirmé les résultats du premier, les participants ayant pris chaque jour 150 mg d'extrait de pétasite durant 4 mois ont constaté une forte baisse des attaques de migraine.

**Posologie** : Les personnes plus sujettes aux crises de migraine peuvent prendre au cours d'un repas entre 50 mg et 75 mg d'extrait normalisé de pétasite, 2 fois par jour pendant 4 à 6 mois.

A l'état brut, le pétasite renferme des substances (= alcaloïdes de pyrrolizidine) toxiques pour les poumons et le foie. Les extraits normalisés de rhizome de pétasite, quant à eux, ne sont pas

dangereux et sont très bien tolérés par l'organisme.

## le romarin

En cas de migraine ou de céphalée, l'utilisation du romarin (*Rosmarinus officinalis*) est une bonne alternative aux médicaments antalgiques. Cette plante vivace originaire du bassin méditerranéen soulagerait les maux de tête grâce à son action anti-inflammatoire, et en particulier la migraine provoquée par le froid. On utilise traditionnellement le romarin en infusion ou en inhalation pour prévenir ou traiter le mal de tête.

**Posologie** : Infuser 2 g de romarin séché, l'équivalent d'une cuillère à café, dans 150 ml d'eau bouillante pendant 10 minutes, filtrer et boire la tisane dès l'apparition des maux de tête. Si la douleur persiste, il est possible de prendre jusqu'à 3 tasses de tisane de romarin par jour.

En inhalation, faire bouillir une poignée de romarin séché dans 1L d'eau, verser le tout dans un grand bol, se couvrir la tête avec une serviette puis bien respirer les vapeurs de la solution jusqu'à ce que le mal de tête disparaisse.

L'huile essentielle de romarin peut également être efficace en cas de migraine, disposer 1 à 2 gouttes de cette huile essentielle de romarin sur les tempes, le front ou la nuque et frictionner en prenant bien soin d'éviter tout contact avec les yeux.

Les huiles essentielles renferment de puissants principes actifs et sont contre-indiquées chez les femmes enceintes et les jeunes enfants. Il est indispensable de prendre certaines précautions et de respecter scrupuleusement les posologies. En cas de doute, demandez conseil auprès d'un professionnel de santé.

## La lavande vraie

La lavande vraie (*Lavandula angustifolia*) est une plante vivace originaire du bassin méditerranéen. Très appréciée pour son odeur forte et agréable, la lavande vraie est principalement connue pour ses propriétés calmantes et apaisantes. L'huile essentielle de lavande vraie, obtenue par distillation complète des sommités fleuries, soulagerait les migraines et les céphalées de tension. Cette huile essentielle est considérée comme la « panacée universelle » car elle possède de nombreuses propriétés thérapeutiques et permet de soulager de nombreux maux tels que l'agitation, l'anxiété, l'insomnie, les inflammations des voies respiratoires, les douleurs musculaires, l'hypertension artérielle, les troubles gastriques, etc. Ses propriétés anti-inflammatoires et anti-douleurs en ferait un excellent allié pour lutter contre les maux de tête et les attaques de migraine.

**Posologie** : Pour soulager les maux de tête et favoriser l'endormissement, on préconise de mélanger 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie avec un peu d'huile végétale comme l'amande douce, de déposer la solution sur les tempes ou le front et de procéder à un massage circulaire. Sinon, porter à ébullition environ 1L d'eau, puis ajouter entre 2 et 4 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie. Verser le tout dans un grand bol, couvrir sa tête avec une serviette et inspirer les vapeurs pendant plusieurs minutes.

Les huiles essentielles renferment de puissants principes actifs et sont contre-indiquées chez les femmes enceintes et les jeunes enfants. Il est indispensable de prendre certaines précautions et de respecter scrupuleusement les posologies. En cas de doute, demandez conseil auprès d'un

professionnel de santé.

## le Ginkgo biloba

Le Ginkgo biloba, arbre sacré en Chine et au Japon, fait partie de la plus ancienne famille d'arbres connue, les ginkgoaceae apparus il y a plus de 270 millions d'années, bien avant l'ère des dinosaures. On utilise principalement les feuilles du Ginkgo biloba car elles sont riches en flavonoïdes, en quercétine, en bilobalides et en ginkgolides. Grâce à ses propriétés vasodilatatrices et neuroprotectrices, ainsi qu'à son effet antioxydant, cet arbre favorise la circulation sanguine et protège les cellules nerveuses. L'Organisation Mondiale de la Santé et la Commission E reconnaissent l'usage de l'extrait normalisé de feuilles de Ginkgo dans le traitement des symptômes de la démence, notamment les pertes de la mémoire, les troubles de la concentration, la dépression, les acouphènes et les maux de tête d'origine vasculaire. En augmentant le flux sanguin cérébral, le Ginkgo biloba permettrait de soulager les maux de tête.

**Posologie** : Prendre de 120 à 240 mg d'extrait normalisé de Ginkgo biloba, en 2 ou 3 prises au cours de la journée. On préconise de commencer le traitement en prenant 60 mg par jour afin d'éviter d'éventuels effets secondaires comme des troubles digestifs, une agitation ou même des maux de tête. Il s'agira ensuite d'augmenter progressivement la dose si le mal de tête persiste.

## L'eucalyptus

L'eucalyptus est originaire d'Australie. On retrouve une grande variété d'espèces partout dans le monde (Europe, Australie, Afrique du Nord, Madagascar, Sri Lanka, Amérique du Sud...) puisque ce sont des arbrisseaux ou des arbres qui s'acclimatent facilement partout, peu importe l'environnement. On utilise traditionnellement l'eucalyptus pour traiter les affections des voies respiratoires et soulager les douleurs rhumatismales. Toutefois, la propriété analgésique de l'huile essentielle d'eucalyptus, en partie due à la présence d'eucalyptol dans les feuilles de l'arbre pourrait entraîner de légers bénéfices contre les maux de tête.

**Posologie** : Il est préconisé de diluer 1 à 2 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus dans un peu d'huile végétale puis de frictionner les tempes et le front avec quelques gouttes de la solution. Attention, il faut éviter tout contact avec les yeux.

## la mélisse

Utilisée depuis des siècles pour ses vertus calmantes et relaxantes, la mélisse officinale, également appelée mélisse citronnelle (*Melissa officinalis*) à cause de son parfum citronné, permettrait de diminuer la douleur causée par les migraines ou les céphalées de tension. Les effets antiviraux et anti-douleurs de la mélisse permettraient de lutter non seulement contre les crises de migraine mais aussi contre les infections virales, souvent responsables d'intenses maux de tête.

**Posologie** : La mélisse peut être utilisée en infusion pour calmer les maux de tête. Ajouter de 1,5 g à 4,5 g de parties aériennes séchées de la mélisse à environ 150 ml d'eau bouillante, filtrer la préparation et boire jusqu'à 3 tasses de tisane par jour.