

Soigner une migraine

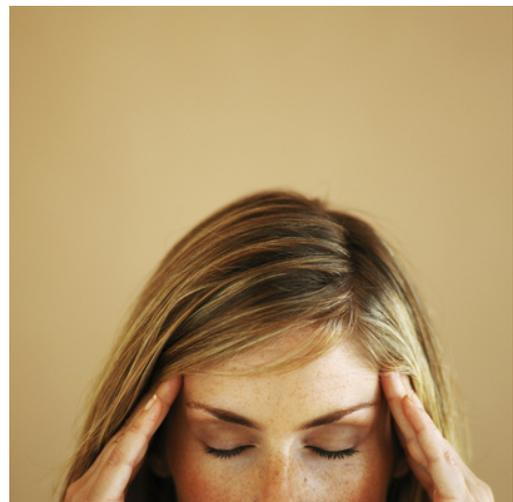
 Débutant

Introduction

Avec 15 % de la population mondiale concernée, la migraine est l'une des affections neurologiques les plus fréquentes.

La migraine peut survenir à tout âge, mais elle débute habituellement entre 10 et 30 ans, plus souvent chez la femme que chez l'homme.

Voici comment soigner une migraine.



Télécharger et imprimer gratuitement

+ de 2000 documents

Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

<http://migraine.ooreka.fr/ebibliotheque/liste>

Matériel nécessaire pour soigner la migraine

Comprimés compléments alimentaires



Selon nature

Comprimés homéopathiques



Environ 2 € le tube

Diffuseur d'huiles essentielles



À partir de 30 €

Huiles essentielles



À partir de 3 € les 10 ml

Serviette



Déjà possédée

Tisane



Environ 5 € les 20 sachets

Évitez les migraines

Mieux vaut prévenir que guérir, voici quelques conseils pour éviter la migraine.

Évitez les facteurs déclencheurs et ayez une bonne hygiène de vie

- Facteurs sensoriels : évitez le soleil, la lumière, le bruit.
- Facteurs climatiques : évitez les changements de température, le vent.
- Facteurs psychologiques : évitez de stresser, de vous mettre en colère.
- Facteurs hormonaux.
- Facteurs alimentaires : évitez de manger des bananes, du chocolat, du lait, des figues, du pamplemousse, de l'ananas, de l'avocat, des oranges ; évitez également l'alcool.
- Tabagisme.
- Manque de sommeil : ayez un sommeil réparateur (7 à 8 heures de sommeil par nuit).

Conseils pratiques

- Boire du café ou du thé fort a un effet bénéfique sur les crises de migraine.
- Faites des exercices de détente.
- Mettez des glaçons dans une serviette et appliquez-la sur la zone douloureuse.
- Utilisez un macaron au menthol (disponible en pharmacie) et appliquez-le sur les tempes.

[Le diagnostic de la migraine](#)

Reconnaître une migraine

- La migraine survient par crise de quelques heures à 3 jours. Entre les crises, le migraineux ne souffre pas.
- La douleur est particulière : le mal de tête ne touche qu'un côté au moins au début ou prédomine d'un côté.
- La douleur de la migraine est pulsatile (elle bat au rythme du cœur). Elle augmente avec l'activité physique même modérée.
- La douleur est très difficile à supporter. Parfois, une migraine peut vous pousser à vous isoler, à aller vous coucher à l'abri de la lumière et du bruit.
- Lors d'une migraine, vous pouvez ressentir des nausées, avoir envie de vomir ou encore ressentir une sensation de fatigue.

Soignez votre migraine avec un traitement médicamenteux

Pour soulager votre migraine, vous pouvez prendre :

- De l'aspirine à doses suffisantes : l'aspirine reste un bon traitement de la crise migraineuse à raison de 1 gramme à chaque prise à renouveler 2 ou 3 fois par jour. Essayez de prendre l'aspirine au tout début de la crise.
- Le paracétamol : un comprimé de 500 mg ou de 1 gramme par prise (attention à ne pas dépasser 3 grammes par jour).
- L'ibuprofène : un comprimé de 200 mg ou de 400 mg par prise (attention à ne pas dépasser 1,2 gramme par jour soit 3 comprimés à 400 mg).

Remarque : tous ces médicaments sont disponibles en pharmacie sans prescription médicale. Votre pharmacien ou votre médecin saura vous conseiller concernant la prise de ces médicaments.

Ne prenez jamais un médicament prescrit à quelqu'un d'autre que vous pour une migraine : certains ont des effets indésirables graves.

Soignez votre migraine grâce à l'aromathérapie

L'aromathérapie reste une bonne alternative pour vous aider à calmer une migraine.

En lotion cutanée

Prenez un flacon de 5 ml et faites un mélange :

- huile essentielle de menthe poivrée : 3 ml ;
- huile essentielle de basilic : 1 ml ;
- huile essentielle de camomille romaine : 1 ml.

Appliquez 2 gouttes de ce mélange sur la zone douloureuse plusieurs fois par jour de fonction de la douleur.

En mélange à diffuser

Prenez un flacon de 15 ml et faites un mélange :

- huile essentielle de menthe poivrée ;
- essence de citron (10 ml).

Versez dans le diffuseur 30 gouttes de ce mélange et laissez diffuser pendant 10 minutes.

Sous forme d'emplâtre

- Utilisez les huiles essentielles de marjolaine, de menthe poivrée et de thym.
- Diluez 3 gouttes de chacune de ces huiles essentielles dans 100 ml d'eau chaude.
- Pliez une serviette en plusieurs morceaux afin de réaliser un grand carré.
- Trempez cette serviette dans le mélange.
- Essorez la serviette pour qu'elle soit mouillée sans gouter.
- Appliquez la serviette sur la zone douloureuse 3 à 9 fois par jour.

En usage interne en utilisant des comprimés neutres

- Utilisez les huiles essentielles d'orange amère, de camomille matricaire et de coriandre.
- Prenez 3 gouttes de l'une de ces huiles essentielles sur un comprimé neutre, en alternant avec les autres huiles essentielles entre 3 et 6 fois par jour pendant les crises de migraines.
- Utilisez avec précaution les huiles essentielles si vous êtes enceinte ou si vous allaitez. Ne pas les utiliser chez les enfants.

Soignez votre migraine grâce à l'homéopathie

L'homéopathie peut vous aider à soulager une crise de migraine. Vous devez prendre 3 granules toutes les demi-heures en commençant dès les premiers symptômes pour assurer l'efficacité du traitement. Selon votre migraine :

- Avec battement : Belladonna 9 CH.
- Avec tête chaude et extrémités froides : Carbo vegetabilis 9 CH.
- Si votre migraine se situe principalement à l'arrière du crâne avec des paupières lourdes : Gelsemium 9 CH.
- En cas de migraine ophtalmique : Iris Versicolor 9 CH.
- Avec diarrhée : Natrum sulfurique 9 CH.
- Avec fatigue : Sepia 9 CH.

- Avec joues rouges : Sanguinaria canadensis 9 CH.

Soignez votre migraine avec la phytothérapie

Les plantes peuvent vous aider à soulager une migraine.

La grande camomille

Vous pouvez utiliser la grande camomille en tisane.

La grande camomille existe aussi en comprimés ou en gélules (disponibles en pharmacie) : prenez 1 à 3 gélules par jour.

Le saule blanc

Vous pouvez utiliser l'écorce de saule blanc, encore appelée l'aspirine naturelle, en décoction, à raison de 3 à 5 tasses par jour :

- Mettez 1 à 2 cuillerées à café d'écorce pour une tasse d'eau froide.
- Portez à ébullition durant 5 minutes avant de filtrer.

Le saule blanc existe aussi en gélules : prenez 3 gélules par jour.

Attention : les contre-indications du saule blanc sont les mêmes que celles de l'aspirine (antécédents d'ulcères, allergie). N'utilisez pas cette plante si vous souffrez d'asthme, si vous êtes enceinte ou si vous allaitez.

La fumeterre

Utilisez la fumeterre quand votre migraine s'accompagne de troubles digestifs : en tisane, en gélules ou en teinture mère.

Autres plantes utiles

Vous pouvez également utiliser :

- l'aubépine ;
- le mélilot ;
- la mélisse ;
- la passiflore ;
- la valériane ;
- la reine-des-prés ;
- le pissenlit.

[Préparer des tisanes maison avec les plantes du jardin](#)

[Phytothérapie et migraine](#)

Soulagez votre migraine avec d'autres médecines naturelles

D'autres médecines naturelles peuvent soulager des crises de migraine.

- l'acupuncture ;
- l'ostéopathie ;
- la massothérapie.

Des professionnels compétents dans ces domaines sauront vous conseiller.

[Migraine et acupuncture](#)

[Migraine et ostéopathie](#)

Quand consulter votre médecin ?

Une migraine peut révéler une autre maladie. Consultez votre médecin si :

- vous avez de la fièvre ;
- vous avez une douleur oculaire ;
- vous avez des vomissements ;
- vous avez une raideur de la nuque ;
- vous avez des problèmes de vue ;
- vous avez des difficultés à parler ;
- vous souffrez d'hypertension artérielle.

Et encore plus de
fiches pratiques !



- [Soulager la fatigue oculaire devant un écran](#)
- [Soulager une migraine](#)
- [Soigner une sinusite naturellement](#)
- [Que faire en cas de fièvre ?](#)
- [Que faire en cas d'insolation ?](#)

© Fine Media, 2016

Ooreka est une marque de Fine Media - 204, rond-point du Pont de Sèvres - 92649 Boulogne-Billancourt cedex

Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media.

Pour toute question : www.ooreka.fr/contact