



**JEAN-PIERRE  
MARGUARITTE**

OSTÉOPATHE  
MICRONUTRITIONNISTE

# Le mal de tête Une origine digestive !

Les céphalées représentent le premier motif des consultations médicales. 67 % des personnes en souffrent avec des origines multiples. Un point s'impose pour les comprendre et les soulager.

**S**i la sinusite, l'hypertension artérielle voire la méningite beaucoup plus grave ont leur propre explication, l'origine des céphalées est liée à une augmentation de la tension du liquide dans la duremère, sorte d'amortisseur qui se situe entre le cerveau et le crâne.

## La circulation artérielle en cause

Cette tension intracrânienne est généralement liée à la compression du système vasculaire dont l'origine peut être mécanique et hormonale. En effet, autant les tensions musculaires cervicales et l'arthrose que la carence de sérotonine favorisent l'apparition de céphalées. La compression de l'artère vertébrale qui se situe à la base du

crâne, modifie la pression artérielle. Le stress et la fatigue inhibent la sécrétion de sérotonine, neuro-méiateur qui agit comme une hormone.

## Et la migraine ?

Elle survient lorsque l'intensité de la force mécanique qui se projette sur les vertèbres cervicales augmente et comprime le nerf d'un côté ou de l'autre du crâne. La compression vasculaire est alors associée à celle du nerf.

## Mais quel rapport avec la digestion ?

Les deux principales fonctions de l'organisme qui peuvent être mises en cause sont celles du foie et de l'intestin. Je rajouterais cependant le système hormonal de la femme qui est directement lié respectivement à la thyroïde et au foie en rapport anatomique direct et indirect avec les vertèbres cervicales.

### BON À SAVOIR

L'origine vasculaire s'explique par le fait que le paracétamol ou la caféine qui favorisent la dilatation des vaisseaux, diminuent la douleur. La caféine a cependant un effet perverse car elle reste un toxique qui en excès épuise le foie.

## > Le foie exerce une compression vasculaire indirecte mécanique

Prenons l'exemple d'un excès d'alcool ou d'une indigestion liée à une alimentation trop chargée en graisses. C'est le foie qui est sollicité et comme il est logé sous la coupole droite du diaphragme, la répétition des excès finit par avoir une incidence sur sa consistance qui le fait évoluer de l'état d'éponge qui témoigne de sa bonne santé vers celui de pâte à modeler. L'augmentation de sa densité exerce une traction sur le diaphragme lui-même suspendu sous les côtes. On observe alors une rotation de la cage thoracique autour de son axe vertébral, l'épaule gauche se projette en avant occasionnant ainsi une tension des muscles de la nuque qui s'attachent sur la base du crâne et les premières vertèbres cervicales où passe l'artère vertébrale.

## > L'hyper-perméabilité intestinale diminue l'absorption de la sérotonine

La sérotonine est un neuro-méiateur dont la carence a une répercussion sur la qualité du sommeil, le comportement, la sensibilité émotionnelle, le sentiment d'injustice et peut même installer un état dépressif. Elle agit également sur la dilatation des vaisseaux capillaires et c'est ainsi qu'elle peut déclencher une céphalée.

L'acide aminé qui est le précurseur de la sérotonine est le tryptophane. Ce dernier est apporté par les protéines animales, mais compte tenu des désordres intestinaux souvent fréquents, cet apport reste souvent insuffisant et une complémentation nutritionnelle peut s'avérer parfois nécessaire. Il se trouve principalement dans les œufs, la viande, la morue et la lotte, les fromages à pâtes dures, les noix, et les noisettes, la banane, les légumes secs et le riz complet.

## Comment un ostéopathe peut-il agir ?

L'ostéopathe est un véritable accélérateur de guérison. Il commence par

un drainage hépatique. La diminution de la traction du foie exercée sur le diaphragme va avoir notamment pour effets de relancer le débit artériel et assurer ainsi une meilleure oxygénation et un relâchement des tensions cervicales.

Pour compléter ce travail de fond et obtenir un soulagement immédiat, il exerce des manœuvres douces visant à libérer les tensions musculaires cervicales. Son travail consiste en fait à stimuler des petits récepteurs nerveux qui vont relâcher le muscle dans lequel traversent 80% des artères. Un travail sur le crâne visant à normaliser les tensions de la duremère termine la séance de soins.

## Votre participation est indispensable

Pour soulager le foie, vous devez commencer par réduire votre consommation de toxiques et adopter une hygiène alimentaire qui élimine les inhibiteurs de digestion. Pratiquez une monodiète hebdomadaire pendant un mois puis une mensuelle en entretien pour engager une détoxification hépatique. La bile dont la qualité est liée au bon fonctionnement du foie ayant un rôle majeur dans la protection l'intestin, l'absorption de la sérotonine sera d'autant meilleure. Pour accompagner ce processus de remise en santé, l'apport de micronutriments est utile de façon à renforcer la fonction du foie et favoriser l'élimination.

Je rappelle que 90% de l'oxygène du corps sont utilisés par 2% du poids du corps : le cerveau qui régit notre faculté d'adaptation aux émotions et au stress. Un cerveau mal oxygéné vieillit plus vite. Ses connexions nerveuses peuvent se détériorer et occasionner des pertes de concentration et de mémoire. ■ J.P.M.

*Annuaire des ostéopathes-experts  
EUROSTÉO sur le site  
www.europromosteo.com*