



# Le mal de tête inexplicable

Les origines des maux de tête sont multiples. Elles peuvent être liées à l'hypertension artérielle, être secondaires à des infections de la sphère ORL telles que la sinusite ophtalmique, le glaucome, ou encore des insuffisances vasculaires cérébrales. Mais quand le mal de tête persiste sans qu'aucune des pathologies précitées puisse être identifiée, alors, doit-on vivre en permanence avec des anti-douleurs ?



PHOTOS.COM

C'est malheureusement le cas de 67 % des personnes qui souffrent et auxquelles il est le plus souvent indiqué que le stress en était la cause. Dans ce cas, les antidépresseurs, les anxiolytiques, représentent la panoplie thérapeutique classiquement utilisée.

Une explication simple peut être donnée. Il n'est en effet pas rare, au lendemain d'un excès d'alcool, de se lever avec un mal de tête. L'action de l'alcool sur l'organisme se situe au niveau du foie qui est le filtre anti-

toxique. Le problème réside dans le fait que les traitements médicamenteux régulièrement prescrits pour soulager ce type de mal de tête ont une certaine toxicité.



PHOTOS.COM

## Le mécanisme qui crée le mal de tête

Le foie est comme une éponge qui renferme dans ses canaux environ 500 ml de sang. L'alcool passe directement à travers les muqueuses de l'intestin grêle dans le foie et modifie son fonctionnement occasionnant une modification de sa densité. À terme, l'excès d'alcool entraîne une maladie, la stéatose. Le volume et la densité du foie augmentent comme un foie gras.

Il suffit alors d'appliquer les principes de la mécanique des forces et des fluides pour comprendre. En effet, le foie est suspendu sous la coupole droite du diaphragme, lui même accroché sur les six dernières cotes. Ainsi, une augmentation de la densité du foie va exercer une traction inclinaison du thorax vers la bas et occasionner une rotation de la cage thoracique autour des vertèbres dorsales. Cette rotation va avoir pour effet de porter l'épaule gauche en avant. Cette position forcée entraîne des forces de tension musculaire disposées en forme de triangle reliant l'épaule aux vertèbres cervicales et dorsales.

Or, les maux de tête sont justement occasionnés par des tensions musculaires issues des quatre premières cervicales. De plus, comme le foie sert de lieu de passage des nutriments issus de l'alimentation vers le sang artériel, il s'en suit des carences et notamment celles de vitamine B indispensable à l'équilibre nerveux.

## Et la migraine ?

Cette douleur concerne qu'une moitié de la tête et part généralement de la base cervicale. C'est en fait un mal de tête dont le niveau est plus élevé, c'est-à-dire pour lequel les tensions sont plus fortes.

Sous la traction des muscles, les premières vertèbres cervicales s'inclinent et occasionnent une compression des vaisseaux et des nerfs qui

## Comment se débarrasser rapidement de la douleur ?

- Commencez par supprimer tous les toxiques et adoptez une hygiène alimentaire qui élimine les inhibiteurs de digestion.
- Prenez des micronutriments tels que le desmodium ou le chrysanthellum qui renforcent la fonction hépatique.
- Pratiquez une monodiète hebdomadaire pendant un mois puis une mensuelle en entretien.
- Consultez un ostéopathe pour un drainage du foie et pour libérer les tensions musculaires.



passent à la base du crâne. Comme une hernie discale, les nerfs qui génèrent la douleur sont comprimés d'un seul côté.

## Le système hormonal en cause

De nombreuses femmes manifestent un état nauséux lors des premiers mois de grossesse. De même, certaines d'entre elles souffrent de douleurs lombaires et de maux de tête à l'approche des règles.

Il y a un rapport entre le système hormonal et le foie, puisque les hormones sont synthétisées à partir du cholestérol qui est produit par le

foie. Aussi, les contraceptifs ou les traitements hormonaux mal adaptés peuvent générer des maux de tête.

La diminution de la densité du foie suspendu sous le diaphragme va augmenter l'amplitude respiratoire et l'oxygénation, or 90 % de l'oxygène du corps est utilisée par 2 % du poids du corps, le cerveau.

■

**Jean-Pierre Marguaritte**

Kiné Ostéopathe

Micronutritionniste

Conseils et informations pratiques dans le Guide Prévention active

[www.sosmaldedos.fr](http://www.sosmaldedos.fr)