



Quand vous avez l'impression que votre tête est serrée dans un étau, l'huile essentielle de menthe poivrée peut vous soulager.

Tempête dans le crâne

De nouveau mal à la tête! La faute au temps peut-être. Il a une influence sur notre bien-être – du moins une petite.

Difficile de surmonter les aléas du quotidien quand ça cogne dans le crâne, que la tête est parcourue de douleurs sourdes, lancinantes, pulsatiles. En automne, bien des gens sont particulièrement sensibles aux variations de la météo et se plaignent de troubles divers, tels que fatigue, problèmes cardiovasculaires, douleurs arti-

culaires ou encore, justement, de maux de tête et de migraine. Le temps peut effectivement être un facteur déclencheur. **Christina Koppe**, du Service météorologique d'Allemagne, s'intéresse depuis longtemps aux éventuels effets du climat et de la circulation atmosphérique sur notre santé. «Une chose est sûre: le

temps et le climat ont des effets, même limités, sur la santé», assure cette spécialiste en biométéorologie. Si l'on considère le corps humain comme un grand vase sur lequel s'exercent différentes influences, comme le stress, les maladies chroniques et donc les influences environnementales, et bien le temps peut ef-

fectivement parfois être la goutte d'eau qui fait déborder le vase. Des interactions multifactorielles sont très certainement en jeu lorsque les troubles de la santé sont liés à la météo. «Un organisme sain et en forme peut plus rapidement s'adapter à un changement de temps qu'un organisme affaibli», résume Christina Koppe.

Le temps change vite en automne

Lors des changements de saison, le corps doit s'adapter aux nouvelles températures et aux nouvelles conditions climatiques pour pouvoir conserver une température idéale de 37 °C. «Pour ce faire, le corps a besoin d'environ 10 % de plus d'énergie en hiver qu'en été», explique la météorologue. Ce qui influence aussi la régulation hydrique et électrolytique de l'organisme. Mais pourquoi les gens sont-ils particulièrement nombreux en automne à ressentir les effets de la météo et à souffrir de maux de tête soudains, inexpliqués et persistants? «En automne, le temps change souvent et surtout très vite. Les tempêtes d'automne amènent de l'air chaud et humide, puis suivent des épisodes plus frais avec de l'air sec», détaille Christiane Koppe. Le corps a donc parfois de la peine à s'acclimater à ces fréquents changements. Si la recherche n'a pas encore étudié les origines physiologiques précises de ce phénomène, une chose est sûre: «Les périodes de haute pression en automne, comme durant l'été indien, sont bénéfiques à la santé, les troubles diminuent.» Peut-être aussi parce que ces journées permettent de faire encore une fois le plein de soleil.

Sortir à l'air frais

Pour se préparer à affronter les variations météorologiques de l'automne, Christina Koppe recommande de faire des balades au grand air. Car même un léger entraînement d'endurance renforce les capacités de défense de l'organisme. Le corps apprend en outre à s'adapter à tous les temps, qu'il pleuve, qu'il vente ou fasse soleil. En plus de dormir suffisamment et d'adopter une alimentation saine, le sauna peut aussi être utile. «Mais avec modération. Et les personnes qui souffrent de problèmes cardiovasculaires devraient d'abord en parler à leur médecin», précise notre interlocutrice. L'an dernier,

le Service météorologique d'Allemagne a réalisé un sondage représentatif et demandé aux participants quel temps pesait le plus sur leur moral et leur physique. «Nous n'avons pas pu définir un temps précis sur la base des réponses obtenues. Mais ce sont surtout les changements de temps et les conditions climatiques tempétueuses qui sont le plus souvent ressentis comme négatifs. A l'inverse, la plupart des gens se sentent bien à très bien quand il fait beau, sans qu'il fasse trop froid ou trop chaud.»

Des douleurs différentes

Les personnes qui souffrent régulièrement de maux de tête savent bien qu'ils peuvent prendre des formes très différentes. La *Tribune du droguiste* vous présente un aperçu des maux de tête les plus fréquents et vous explique ce que vous pouvez faire contre.

— Céphalée de tension:

La douleur, qui peut être lancinante ou ressentie comme une pression, se déploie des deux côtés du crâne. Elle peut durer plusieurs jours. On parle de douleur chronique si elle se manifeste plus de 15 jours par mois. Il faut alors consulter un médecin. L'activité physique ne modifie pas le ressenti de la douleur. En cas de douleurs aiguës, il peut s'avérer bénéfique de sortir au grand air, d'appliquer de l'huile essentielle de menthe poivrée sur les tempes ou de prendre des comprimés contre le mal de tête. Les exercices de relaxation et la gymnastique peuvent aussi faire du bien. Enfin, adopter une meilleure posture peut aussi atténuer les douleurs. A l'inverse, mieux vaut éviter, même en cas de douleurs chroniques, de prendre régulièrement et à long terme des analgésiques. Pour savoir à quelle fréquence et combien de temps vous pouvez prendre un analgésique, renseignez-vous auprès de votre médecin ou de votre droguiste.

— Céphalée en grappes:

Elle se caractérise par des douleurs très fortes, lancinantes et brûlantes. Elles se concentrent sur un côté de la tête, généralement autour de l'œil. Les douleurs peuvent durer jusqu'à trois heures, disparaître et réapparaître plus tard. Plusieurs semaines peuvent s'écouler entre deux crises. Durant les crises, l'œil af-

Puzzles

pour rêveurs.



Meilleure qualité.
Plus grand choix.

Ravensburger

fecté est souvent rouge et larmoyant et la paupière gonflée. Les personnes concernées ressentent souvent le besoin de bouger. Il faut absolument éviter de prendre des médicaments vasodilatateurs car ils sont susceptibles de déclencher de nouvelles crises. En revanche, l'administration d'oxygène, sous contrôle médical, peut être utile. Conseil général: les personnes sensibles ou sujettes aux céphalées devraient toujours porter des lunettes de soleil car une lumière vive peut aussi être un facteur déclencheur.

— Migraine:

Elle se manifeste par des douleurs pulsatiles ou lancinantes qui touchent généralement un hémicrâne. Elle peut durer jusqu'à 72 heures d'affilée. En général, l'effort physique augmente l'intensité de la douleur. La migraine s'accompagne souvent de nausées, de vomissements et d'hypersensibilité à la lumière (photophobie) ou au bruit (phonophobie). La crise migraineuse est souvent précédée de signes annonciateurs, tels que des troubles visuels, des parésies ou des dysesthésies. Il est alors recommandé de

prendre au plus vite un médicament. Se retirer dans une pièce calme et dormir peut aussi aider. En prévention, les préparations à base de pétasite ou de grande camomille peuvent être utiles, de même que la relaxation et l'acupuncture. Il est également conseillé d'adopter un rythme de sommeil régulier, de pratiquer un sport d'endurance et de manger à heures fixes. Mieux vaut en revanche éviter les séances de sauna.

— Céphalée provoquée par des médicaments

Les douleurs peuvent aussi bien ressembler à celles de la migraine qu'à celles des céphalées de tension. Elles surviennent tous les jours, au moins 15 jours par mois. Elles sont provoquées par la prise quotidienne d'analgésiques ou d'antimigraigneux. Il est donc conseillé de réduire la consommation de ces médicaments sous contrôle médical ou surveillance clinique. Après le sevrage, continuer à éviter de prendre régulièrement des analgésiques.

Pour toutes les formes de céphalées, il est conseillé de tenir un journal de la douleur. Il aide à identifier les facteurs déclencheurs et, dans l'idéal, à les éliminer.

Texte: Denise Muchenberger / trad: cs

Photo: Flavia Trachsel

Soigner les maux de tête en douceur

— Sels de Schüssler: le «Sept chaud» aide en cas de maux de tête aigus. Dissoudre dix comprimés de Magnesium phosphoricum D6 (n° 7) dans un demi-verre d'eau bouillie et boire immédiatement. Si nécessaire, répéter toutes les 15 minutes.

— Phytothérapie: prendre trois fois par jour un comprimé de ginkgo sous forme de cure pendant un à trois mois permet d'améliorer la circulation sanguine et donc l'apport d'oxygène au cerveau. Les autres plantes qui calment les douleurs sont l'écorce de saule, la pétasite et la mélisse.

— Spagyrie: les essences d'iris, de belladone, de jasmin sauvage et de pétasite présentent de puissantes propriétés antispasmodiques et décontractantes.

— Homéopathie: les complexes homéopathiques comprenant notamment du jasmin sauvage ont fait leurs preuves contre les céphalées. Hepar Sulphuris est un remède classique contre les maux de tête. Il convient en particulier aux personnes qui sont très sensibles au froid et dont les maux de tête surviennent quand souffle un vent froid.

— Aromathérapie: les huiles essentielles de lavande, de camomille romaine, de sauge sclérée et de menthe poivrée peuvent aider à calmer les douleurs.

Les principes actifs comme le paracétamol, l'acide acétylsalicylique ou l'ibuprofène conviennent pour une utilisation ponctuelle, quand les douleurs doivent disparaître rapidement. Mais il ne faut jamais prendre des analgésiques à long terme: ils s'utilisent de manière ciblée et à court terme.



Mardi
11h45



Vendredi
9h45

Lundi (d)
9h30



Lundi (f)
9h40

Mardi
14h15



Mardi
13h20

Mardi
10h45



Mardi
10h15

Lundi
13h20



Mercredi
9h45

Mardi
10h15



Mardi
11h20

... un simple clic pour podcaster, télécharger ou recommander les émissions de santé.
vitagate.ch/fr/emissions

vitagate.ch

Un clic quotidien pour votre santé.

LA SANTÉ À L'ANTENNE EN OCTOBRE

A l'antenne dès le 6 octobre

› Tempête automnale dans la tête

Quand le temps donne des maux de tête

A l'antenne dès le 13 octobre

› Regarde-toi dans les yeux!

Lutter contre le syndrome de l'œil sec

A l'antenne dès le 20 octobre

› Se ronger les ongles: stop!

Conseils pour en finir avec cette mauvaise habitude

A l'antenne dès le 27 octobre

› Un automne très agréable

De la tisane contre la grisaille

Partenaires: les émissions de santé hebdomadaires sont présentées par la caisse-maladie CPT online et l'Association suisse des droguistes.

