Santé

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Générations plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): **- (2011)**

Heft 24

PDF erstellt am: **03.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

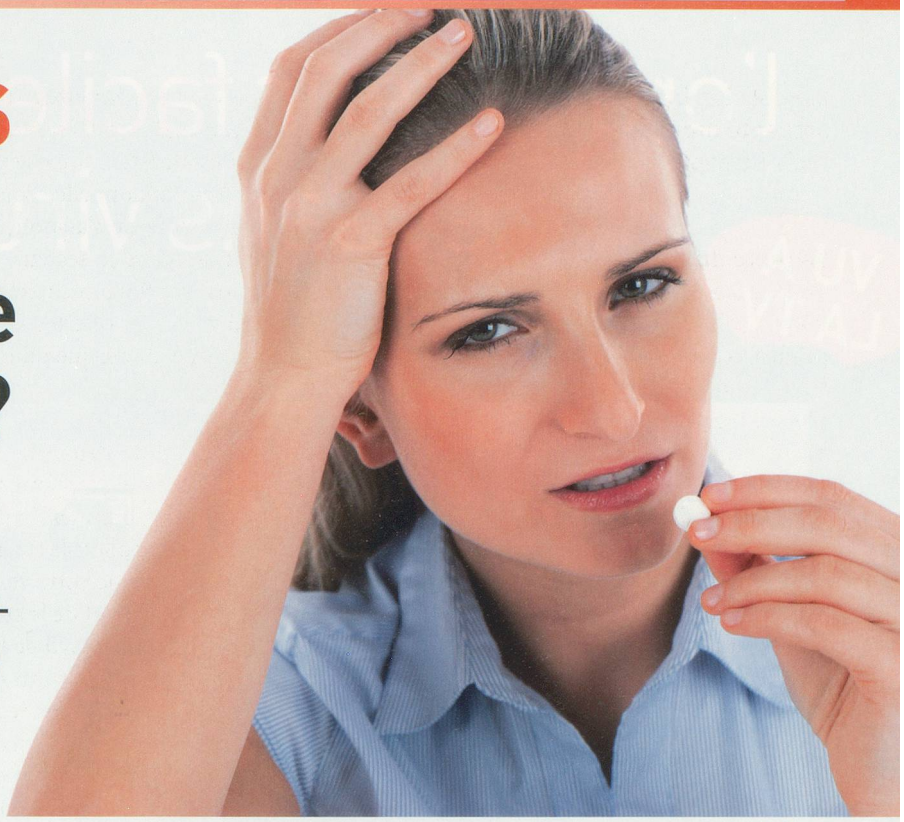
Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

MIGRAINES
Comment résoudre ce casse-tête?



CandyBoxPhoto

«Je soigne de fréquents maux de tête à l'aide d'anti-douleurs. Y'a-t-il un risque de dépendance et si oui, la médecine douce offre-t-elle des alternatives?»

Karine Aeby et Caroline Mermoud
pharmaciennes responsables
CAPITOLE
PHARMACIE • APOTHEKE
PONTAISE

Les maux de tête ou céphalées sont malheureusement assez fréquents et peuvent être causés par de nombreux facteurs, tels que caféine, stress, émotions fortes, changements climatiques ou hormonaux. La plupart d'entre eux peuvent être traités, mais non guéris. La première mesure à prendre est de vous informer sur les types et les causes des maux de tête, ainsi que sur les traitements disponibles. Il est facile de prendre un comprimé pour soulager rapidement notre mal de tête, mais il est primordial de respecter le bon dosage, afin d'éviter des effets secondaires.

Des risques pour la santé

De manière générale, les antalgiques – qui sont les plus utilisés dans le monde – sont habituellement bien tolérés lorsqu'ils sont pris sur une courte période et aux doses recommandées. Cependant, leur utilisation peut engendrer des risques pour la santé. Par exemple, la dose quotidienne d'aspirine à ne pas dépasser est de 3 grammes, celle du paracétamol est de 4 grammes et celle du diclofénac est de 150 mg. Une toxicité hépatique constitue l'effet secondaire le plus sérieux du paracétamol.

En effet, cette substance peut être absorbée seule, mais elle est aussi associée à plusieurs autres préparations. Une prise simultanée de ces médicaments peut donc augmenter les risques de toxicité. Chez les plus de 65 ans, le paracétamol a d'ailleurs été associé à un haut risque d'erreurs thérapeutiques, entraînant des effets secondaires graves.

Les céphalées par abus médicamenteux sont associées à la prise régulière d'antalgiques. Elle est observée chez des patients souffrant de maux de tête chroniques, tels que céphalées de tension, migraines ou sinusite chronique.

Les critères d'abus médicamenteux sont remplis lorsqu'il y a consommation d'antalgiques pendant au moins quinze jours par mois, et ceci durant plus de trois mois. D'une part, ces patients développent un comportement de dépendance. D'autre part, l'arrêt des antalgiques peut entraîner le retour de céphalées, avec une aggravation momentanée.

Approche alternative

Des suppléments diététiques, tels que l'huile de poisson (omega-3), la vitamine B2, le magnésium et le calcium peuvent entrer dans la composition d'un traitement préventif naturel de la migraine. Les traitements sans médicaments, comme les techniques de relaxation (yoga, marche, tai chi), peuvent réduire, stabiliser ou prévenir l'apparition de maux de tête et migraines.

Il existe aussi de nombreuses herbes médicinales aux vertus préventives. La plus commune et la plus efficace de ces herbes est la grande camomille. Faites une tisane en déposant 4 à 8 feuilles dans une grande tasse et en y versant de l'eau bouillante. Ne laissez jamais bouillir, vous perdriez les propriétés. Enfin, en aromathérapie, quelques gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée peuvent être appliquées sur les tempes, le front et la nuque.

Mais pour que vos maux de tête ne deviennent pas un casse-tête, n'hésitez surtout pas à en parler à votre médecin ou à votre pharmacien...