

# MAL DE TÊTE

25 techniques pour stopper vos maux de tête



# Licence

L'auteur s'est efforcé d'être aussi précis et complet que possible lors de la création de cet ouvrage, malgré ceci, il ne peut en aucun cas garantir ou représenter l'exactitude de son contenu dû à l'évolution et à la mutation rapide et constante d'Internet.

Bien que tout ait été fait afin de vérifier ces informations, l'auteur n'assume aucune responsabilité concernant des erreurs, des omissions, d'une interprétation ou d'une compréhension contraire du sujet développé. Toutes formes d'offenses éventuellement ressenties par des personnes, peuples ou organisations seraient purement involontaires.

Dans les livres pratiques de Conseil, comme dans toute autre chose, il n'est fait aucune garantie de revenu. Les lecteurs sont avertis et doivent faire appel à leur propre jugement à propos de leurs propres capacités à agir en conséquence.

Ce livre n'est pas destiné à l'utilisation en tant que source légale en droits des affaires, de comptabilité ou de conseil financiers. Les lecteurs sont invités à faire appel à des services professionnels compétents en matière de législation, droit des affaires, comptabilité ou dans le conseil financier.

## Copyright

Ce livre est protégé par copyright. Vous ne pouvez en aucun cas le modifier, le copier ou vous en inspirer. Toute reproduction même partielle est interdite.

Copyright Dépôt N°00043618.

Vous pouvez diffuser ce rapport librement et GRATUITEMENT, à condition de pas le modifier ou l'altérer.

Vous n'avez aucun droit de revente de ce rapport ! Si vous souhaitez utiliser ce rapport à des fins commerciales, vous pouvez le faire en devenant **membre** du [Cercle des Droits de Label Privé](#).

Pour toute question, , vous pouvez me contacter à cette adresse : [support@droits-de-label-privé.com](mailto:support@droits-de-label-privé.com)

## Responsabilités

Les Informations contenues dans ce guide ne peuvent en aucun cas faire l'objet d'une documentation de référence en matière de santé. De ce fait, elles ne peuvent pas se substituer aux traitements et aux soins médicaux sans la recommandation particulière d'un médecin assermenté. Aucune affirmation révélée dans ce livre numérique ne peut servir pour diagnostiquer, traiter ou guérir une maladie, quelle qu'elle soit.

**Ne négligez jamais le fait que toute maladie ou blessure requière l'intervention d'un docteur en médecine ou d'un praticien en médecine alternative.**



Amicalement,

**Didier Brockly**

Éditeur Internet et Infopreneur

Initiateur du [Cercle des Droits de Label Privé](#)

**Vous pouvez imprimer ce guide si cela vous en facilite la lecture, mais pensez aussi à la nature et à notre environnement.**

# Sommaire

Licence.....	2
Sommaire.....	4
Introduction.....	5
Partie 1 Trouver les déclencheurs.....	6
Quels sont les déclencheurs de vos maux de tête ?.....	7
Partie 2 Stopper vos maux de tête.....	13
Attention à votre nourriture.....	14
Vivez dans un environnement sain.....	19
Gérer votre stress.....	25
Le biofeedback.....	28
Vos yeux et vos dents ne doivent pas être négligés.....	29
Votre posture.....	31
Faites de l'exercice.....	36
La relaxation.....	39
Remèdes naturels contre le mal de tête.....	41
Autres techniques pour stopper vos maux de tête.....	44
Partie 3 Récapitulatif.....	47
Check-list pour stopper vos maux de tête.....	48
Conclusion.....	52

# Introduction

Peu de personnes peuvent aujourd'hui dire qu'elles n'ont jamais eu mal à la tête. Par exemple en France, un tiers de la population est touchée par des maux de tête récurrents.

Certes, parfois le mal de tête est relativement faible, de sorte qu'il perturbe à peine le déroulement de la journée, mais dans la plupart des cas la douleur ressentie est si forte qu'elle vous empêche de vous concentrer sur autre chose.

Pour certaines personnes, la douleur atteint des sommets. Elles souffrent en fait d'une forme extrême de maux de tête connue sous le nom de migraine.

Quel que soit le degré de vos maux de tête, vous trouverez dans ce guide différentes manières de traiter naturellement vos maux de tête.

Pour plus d'efficacité, j'ai consacré une partie entière aux déclencheurs possibles de vos maux de tête. Les connaître est la première étape pour stopper définitivement vos maux de tête.

Ensuite, dans la deuxième partie, vous trouverez les différents remèdes. Il ne vous restera plus qu'à piocher dans les conseils en fonction de vos déclencheurs.

**Remarque** : prendre en compte les différentes remarques faites à travers ce guide vous permettra d'avoir une vie plus saine. Ainsi, vous pourrez lutter contre les agressions de la vie quotidienne et pas seulement contre vos maux de tête.

Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter une bonne lecture et si vous avez la moindre question, je vous encourage à me contacter par email.

# Partie 1

## Trouver les déclencheurs

---

# Quels sont les déclencheurs de vos maux de tête ?

Connaître les déclencheurs de vos maux de tête vous permettra de vous épargner bien des douleurs, puisque vous essayerez de les éliminer ou de les éviter.

Ces déclencheurs sont divers et variés. Pour certains, vous aurez un contrôle absolu comme votre consommation de caféine. Pour d'autres, vous devrez subir comme pour la ménopause.

Quelles que soient les raisons de vos maux de tête, votre premier travail consistera à prendre un peu de recul sur votre situation afin d'examiner vos habitudes et votre mode de vie.

À travers ce chapitre, je vais vous donner les principaux déclencheurs. Peut-être que les vôtres ne seront pas tous présents dans cette liste. Dans tous les cas, le fait de connaître vos déclencheurs vous permettra de mettre en place un plan d'action afin de les contrer.

## **FACTEURS HORMONAUX.**

Pour les femmes, certaines phases sont critiques : pendant la grossesse, après la ménopause ou plus couramment durant le cycle menstruel.

Généralement, ces phases modifient les niveaux d'hormones pouvant entraîner chez certaines femmes des maux de tête.

Si vous êtes une femme et que vous souffrez de maux de tête, essayez de déterminer si vos douleurs apparaissent le plus souvent durant ces périodes critiques.

En complément, voici les réponses à 4 questions posées au Docteur Marc Schwob, neuropsychiatre et président fondateur de l'Association France Migraine.

## **Lorsque l'on est enceinte, les crises cessent-elles ? Sont-elles liées à un problème hormonal ?**

*Oui il existe un facteur hormonal dans les crises chez la femme. En général, dans 90 % des cas, la migraine s'arrête à partir du deuxième mois de grossesse. Mais elle peut reprendre après l'accouchement.*

## **Deux tiers des personnes migraineuses sont des femmes à cause des hormones, que penser de la pilule contraceptive ? Faut-il l'arrêter ?**

*La pilule contraceptive ne pose pas de problème en matière de migraine. Par contre, elle en pose de réels si l'on fume en même temps.*

## **À chaque fois avant mes menstruations, j'ai des maux de tête pas possibles. Est-ce normal ?**

*Les migraines menstruelles devraient être bien plus prises au sérieux que les migraines « normales », car elles sont plus douloureuses et plus handicapantes. Les anti-inflammatoires pris en prévention dès la fin de la prise de la pilule, dès la veille des règles, sont en général efficaces.*

## **Quels examens hormonaux faut-il faire et à quel médecin s'adresser ?**

*Il n'y a pas d'examen hormonal à faire. La migraine est un diagnostic d'interrogatoire et d'examen clinique. Exceptionnellement, si l'on trouve un trouble neurologique, on peut faire un scanner ou une IRM.*

## **FACTEURS ALIMENTAIRES.**

La majorité des aliments que nous mangeons ou buvons aujourd'hui comportent des produits chimiques naturels ou artificiels. Votre corps pourrait réagir à certaines de ces substances.

C'est pour cette raison qu'il est important de garder une trace des aliments que vous consommez. Ainsi, vous pourrez déterminer si certains déclencheurs se trouvent dans votre alimentation.

Pour vous aiguiller, voici les déclencheurs alimentaires les plus connus :

- Alcool
- Caféine
- Additifs alimentaires.

- Amines (substances vasoactives présentes naturellement dans certains aliments)
- Aliments gras ou frits
- Allergies alimentaires (œufs, chocolats, fruits de mer, charcuteries...)

## **FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX.**

Les déclencheurs de vos maux de tête vous entourent et malheureusement, ce n'est pas toujours évident de les éviter puisque nous parlons actuellement des conditions météorologiques, de la pollution ou encore des allergènes.

Voici les principaux facteurs environnementaux :

- Changements météorologiques (différence d'altitude, humidité, allergies saisonnières, orages).
- Allergènes intérieurs (moisissures, champignons, excrément d'acariens).
- Les polluants extérieurs (insecticides, le smog qui est une brume épaisse provenant d'un mélange de polluants atmosphériques).

## **LES AUTRES FACTEURS.**

Même si nous venons de voir ensemble un nombre important de facteurs, ce ne sont pas les seuls. En voici d'autres :

- Le stress. Certainement l'une des causes principales des maux de tête. Cela est dû à la contraction de vos muscles du cuir chevelu, du visage et du cou.
- Une mauvaise posture du cou ou du dos peut entraîner un mal de tête.
- Une fatigue visuelle. Si vous restez trop longtemps derrière un écran d'ordinateur ou devant une télévision, vous pourriez commencer à ressentir une douleur à l'avant de la tête autour des yeux.
- Un manque de sommeil. On constate souvent ce phénomène chez les personnes dont les heures de travail changent radicalement d'un jour à l'autre.

- Une activité physique intense. Faire du sport est bon pour la santé. Cependant, si vous forcez trop, vous pourriez avoir une soudaine augmentation du débit sanguin (dilatation des vaisseaux sanguins pour apporter du sang aux muscles), entraînant pour certaines personnes un mal de tête.
- Autres facteurs. La lumière (lumières clignotantes, néons, flashes d'appareils photo), les bruits (bruit de la circulation ou d'équipement de construction), les fortes odeurs.

## QUE DEVEZ-VOUS FAIRE ?

Maintenant que nous venons de répertorier un certain nombre de déclencheurs, il faut passer à l'étape suivante : **garder une trace de vos maux de tête pour essayer de comprendre ce qui les déclenche.**

Le plus simple est de prendre une feuille puis de noter certaines informations. Voici un modèle :

- L'heure et la date du début de votre mal de tête.
- L'heure et la date de la fin de votre mal de tête.
- Le lieu où vous vous trouviez lorsque votre mal de tête a débuté.
- À quel endroit précis avez-vous mal à la tête ?
- Avez-vous d'autres symptômes ?
- Quels sont les déclencheurs possibles de votre mal de tête ?

Date et heure du début	Date et heure de la fin	Lieu	Endroit des douleurs	Autres symptômes	Déclencheurs possibles

Vous pouvez mettre ces différents points sous la forme d'un tableau, puis dès que vous avez mal à la tête, vous ouvrez votre fichier Excel ou vous sortez votre feuille papier pour remplir le tableau.

Au départ, il sera impossible d'en tirer un enseignement, mais après un certain temps, vous pourriez constater une similitude entre vos différents maux de tête.

Par exemple, plus de la moitié de vos maux de tête se situent quelques heures après votre sport hebdomadaire ou après certains repas dans lesquels vous avez consommé des fruits de mer.

Avec un peu de patience, vous pourriez trouver les déclencheurs de vos maux de tête. C'est la première étape avant de les stopper une fois pour toutes.

De nombreuses personnes souhaitent trouver des solutions miracles, mais rappelez-vous que vos maux de tête ne surviennent pas au hasard. Il sera impossible de trouver une solution efficace si vous ne connaissez pas la cause. C'est pour cette raison que je vous conseille de compléter le tableau que je vous ai indiqué.

Prenez le temps de remplir les différentes informations au fur et à mesure de vos maux de tête et vous finirez par trouver vos déclencheurs.

Lorsque ce sera le cas, vous pourrez vous attaquer à la source de votre problème. Nous entrerons alors dans la seconde phase du processus.

Tous les conseils présents dans ce guide vous aideront à trouver une parade à vos déclencheurs. Prenez le temps de les lire, de les appliquer et n'hésitez pas à chercher des informations complémentaires, par exemple auprès de professionnels, pour vous assurer de mettre toutes les chances de votre côté.

C'est ici la fin du premier chapitre de ce Guide, pour découvrir la suite, je vous invite, dès maintenant, à [cliquer ICI](#) afin de découvrir le Guide Complet.

À tout de suite !



Amicalement,

**Didier Brockly**

Éditeur Internet et Infopreneur

Initiateur du [Cercle des Droits de Label Privé](#)

# À Découvrir

---

*Le Cercle*  
Des DROITS de LABEL PRIMÉ

*Découvrez Comment  
Devenir l'Auteur  
De Plusieurs  
eBooks par  
Mois, Sans Même Écrire une  
Seule Ligne...*

*Cliquez ici !*

ARTICLES  
DES  
LIBRES

Du Contenu  
en Continu...

**CLIQUEZ ICI !**

Des Outils Pour  
Vous Démarquer  
de Vos  
Concurrents

**Édition  
virale**

**7€BOOKS  
EUROS.COM**

**UNE MACHINE  
INFERNALE  
À FAIRE EXPLOSER  
VOS REVENUS**

# BONUS

Recevez ces 3 Guides Gratuitement :



Cliquez sur ce lien pour découvrir cette offre fabuleuse, qui est entièrement gratuite :  
<http://droits-de-label-prive.com/>