

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2011)  
**Heft:** 24  
  
**Rubrik:** Santé

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

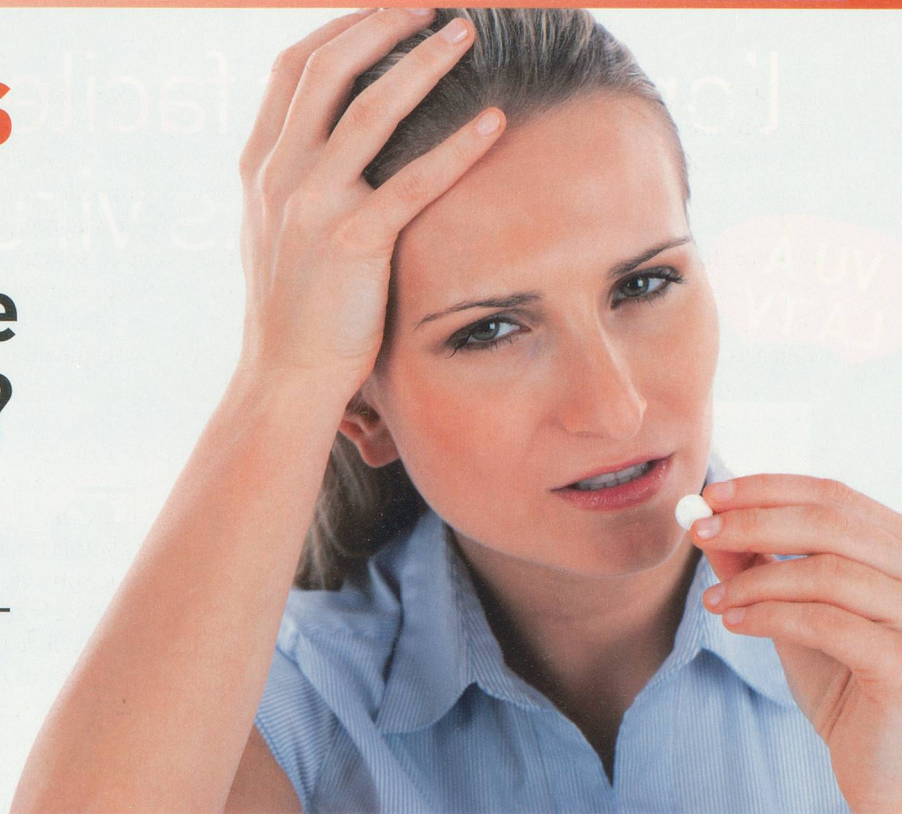
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# MIGRAINES

## Comment résoudre ce casse-tête?

«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?»



CandyBoxPhoto



**Karine Aeby  
et Caroline  
Mermoud**  
pharmaciennes  
responsables



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...