

Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Des moyens de gérer les maux de tête et la migraine

Vos maux de tête vous font souffrir une fois de plus. Bien que de nombreuses personnes soient portées naturellement à prendre un médicament, il existe d'autres moyens d'éviter cette douleur battante ou de l'atténuer. En voici quelques-uns :

Pratiquez l'acupression. Cette méthode millénaire de la médecine chinoise consiste à appuyer une pression modérée à certains points du corps; facile à utiliser, elle vaut certainement la peine d'être mise à l'essai. Placez vos pouces à l'arrière de la tête, à environ 38 mm (1,5 pouce) de chaque côté de la ligne médiane du crâne, sous l'occipital (os symétrique formant la paroi postérieure inférieure du crâne). Tracez un cercle avec vos pouces en exerçant une pression ferme.

Il semblerait que le fait d'exercer une pression entre les os du pouce et de l'index soulagerait aussi les maux de tête. Vous devrez alors demander l'aide d'un ami, car une pression exercée sur les deux mains en même temps serait plus efficace.

Obtenez un sommeil réparateur. Le fait de « brûler la chandelle par les deux bouts » ne pourra qu'aggraver vos maux de tête. Accordez un répit à votre tête et à votre corps : fermez l'ordinateur, le téléviseur, le téléphone cellulaire et allez vous coucher. Essayez de dormir de sept à neuf heures toutes les nuits.

Intégrez le conditionnement physique. Bien que celui-ci soit probablement la dernière chose à laquelle vous pensez quand vous êtes aux prises avec des maux de tête, il est le remède *préventif* par excellence pour ceux dont les maux de tête sont associés à la tension ou au stress. Évidemment, la pratique régulière d'une activité physique comporte aussi d'autres avantages : l'amélioration de l'humeur, une hausse d'énergie, un cœur en santé, sans compter qu'elle contribue à maintenir un poids santé et la forme physique.

Adoptez une bonne posture debout ou assise. Une mauvaise posture peut entraîner une contraction du dos et du cou qui se transformera en maux de tête. En position assise, assurez-vous que vos pieds sont à plat sur le sol, les épaules et le dos bien droits (et non voûtés vers l'avant) et le dos bien appuyé contre le dossier de la chaise. Redressez-vous légèrement : placez votre poids sur les parties arrondies de vos pieds, gardez les épaules bien droites, la tête et le cou en ligne avec la colonne vertébrale, en vous assurant que vos bras tombent naturellement de chaque côté du corps, que vos genoux sont souples (et non serrés) et que la distance entre vos pieds correspond à celle de vos épaules.

Éliminez les aliments et les boissons en cause. La recherche suggère que les migraines, en particulier, pourraient avoir pour cause une sensibilité à certains aliments. Si vous connaissez ceux qui la déclenchent, il est préférable de les éviter. Si vous ignorez ceux qui en sont à l'origine, essayez de tenir un registre qui vous donnerait des indices à cet effet. Les aliments suivants peuvent entraîner des maux de tête : le chocolat, les produits laitiers, une consommation excessive de caféine, l'alcool (surtout le vin rouge), le glutamate monosodique (aussi connu sous le nom de GMS), les nitrates utilisés dans les viandes en conserve et les aliments frits riches en gras.

Sirotez un café au lait ou une boisson contenant de la caféine. Bien qu'un excès de caféine puisse parfois être à l'origine de maux de tête (tout comme le sevrage, si vous souffrez d'une dépendance à la caféine), une tasse de café ou de thé semblerait soulager les maux de tête et améliorer de 40 pour cent

l’efficacité de la médication à cet effet. En fait, de nombreux analgésiques contiennent de la caféine. Cependant, comme l’apport de caféine doit être équilibré, utilisez-la avec modération, sinon vous aggraverez vos maux de tête au lieu de les soulager.

Consultez un médecin. Si vous souffrez de migraine ou de maux de tête chroniques, un examen médical permettra d’éliminer l’éventualité de causes plus sérieuses. Le médecin créera avec vous un programme efficace de gestion de la douleur qui pourrait comprendre des médicaments sur ordonnance.

La médecine ne comprend pas encore très bien la cause des maux de tête et leur prévention. Cependant, si vous surveillez de près les facteurs pouvant les déclencher – que ce soit l’alimentation, le stress, des activités ou les conditions météorologiques – et si vous faites des efforts pour les éviter, vous aurez de fortes chances de prévenir les maux de tête.
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d’information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.