

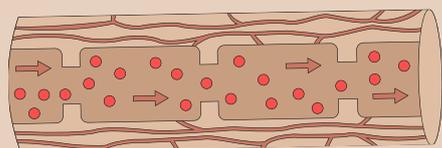
# Les migraines

La migraine est une céphalée pulsatile souvent unilatérale survenant par crises.

Chez certaines personnes, la crise est précédée d'un signe appelé « aura » qui correspond à un trouble d'une partie du champ visuel.



## origine vasculaire



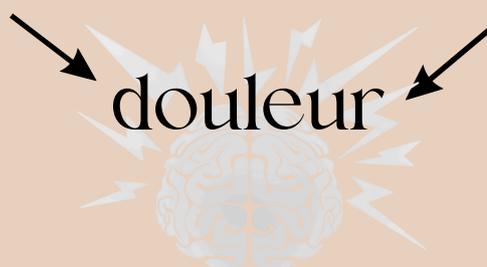
Vasodilation  
des vaisseaux

&

## origine neurologique



excitabilité  
neuronale



## CAUSES ORGANIQUES POSSIBLES

(non exhaustif)



Après avoir consulté un médecin et fait des examens éliminant toutes maladies neurologiques, vasculaires, auto immunes, ou autres.



## DIGESTIVES

- Repas copieux, aliments transformés,
- **l'histamine et les nitrites** : (dans les produits fermentés et charcuterie),
- **Le glutamate** : (exhausteur de goût dans certains restaurants, notamment chinois),
- **Les sulfites** : (dans le vin ou produits séchés).

**Les céphalées digestives sont généralement localisées derrière les yeux, au niveau du front. On retrouvera une surcharge des organes émonctoires comme le foie ou le côlon au niveau des zones réflexes.**



## LOCOMOTRICES

Troubles musculosquelettiques, cervicalgies..

## HORMONALES

Variation hormonale : ménopause, syndrome pré-menstruel (SPM), grossesse, contraceptif mal toléré.

## PHYSIOLOGIQUES

Fatigue visuelle, déshydratation, besoin de manger.

## CAUSES EMOTIONNELLES ET MENTALES

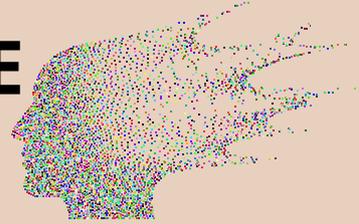


Les causes émotionnelles sont des **généralités**, qui peuvent apporter une prise de conscience afin de dénouer **des noeuds énergétiques** et/ou **émotionnels**.

Elles ne sont pas **figées** et sont généralement **associées** à des **troubles organiques**.

La migraine étant un trouble neurovégétatif, est fortement liée au stress et aux émotions non exprimées, créant des tensions mentales excessives.

## LIÉ AU FAIRE



### SURCHARGE MENTALE :

- Des objectifs trop exigeants, et/ou nombreux sur un délai trop court,
- Une hyper-vigilance / un hyper-contrôle,
- Une difficulté à déléguer,
- Une passion pour un sujet ou une tâche avec une difficulté à s'arrêter.

## LIÉ À L'ÊTRE

### CONTRARIÉTÉ INTERIEURE :

- Une difficulté **d'adaptation** liée aux changements attachés à **l'environnement extérieur**. (personnel et/ou professionnel).

# MIGRAINE PRÉCÉDÉE D'UN AURA

- Frustration face à une **situation** et/ou **quelqu'un**, avec une difficulté à se positionner ou à prendre une décision.
- Sensation d'être **bloqué**.
- Quelque chose ou une situation, que l'on ne peut/veut pas voir, "**demande**" à être vu.

*La réflexologie va contribuer au bon fonctionnement du système neurovégétatif. Elle va, d'une part, cibler votre déséquilibre dans son ensemble en fonction des facteurs personnels et environnementaux, et d'autre part, cibler spécifiquement votre problématique en fonction des zones réflexes perturbées.*

**SOURCES :** "Solutions Naturelles" d'Alain Tardif  
"Stop migraine" de Caroline Daviau  
"Le grand dictionnaire des malaises et maladies" de Jacques Martel

