



Quand les mères se mêlent de leurs affaires...

elles peuvent compter sur la force d'un réseau web de mères entrepreneures!

### Volet Santé



Marie-France F. Talbot

mère, chiropraticienne et entrepreneure



Décembre 2010

## J'ai encore mal à la tête!

Qui n'a pas déjà eu mal à la tête? Lorsque ça nous arrive, on se dit que c'est normal, que tout le monde a mal à la tête des fois. Il est vrai que le mal de tête est un symptôme très fréquent, mais ce n'est pas pour autant normal. Surtout lorsque ça arrive fréquemment. Le mal de tête, aussi appelé céphalée, n'est pas une maladie. C'est plutôt un symptôme, un signe que quelque chose ne tourne pas rond. Et ce symptôme peut être lié à bien des causes.

Le mal de tête indique souvent un état de déshydratation. La déshydratation peut survenir suite à une activité physique, lorsque vous ne consommez pas assez d'eau (moins de 1,5 litres) ou lorsque vous consommez des diurétiques. C'est, entre autres, pour cette raison que vous avez mal à la tête après une soirée bien arrosée. L'alcool étant un diurétique, votre corps se déshydrate. Il serait donc sage d'alterner la consommation d'alcool avec un grand verre d'eau. Si vous oubliez cette astuce de prévention, lors de votre prochain mal de tête, plutôt que de prendre 2 cachets, commencez par prendre de grands verres d'eau.

Les maux de tête peuvent aussi être causés par des tensions au niveau du cou. Les tensions au niveau des muscles (céphalées de tension) causent des douleurs frontales ou près des yeux, tandis que les tensions au niveau des articulations (céphalées cervicogéniques) engendrent des douleurs d'un côté de la tête. Dans les deux cas, des exercices d'étirements spécifiques, de bonnes habitudes posturales et des soins chiropratiques sont très bénéfiques.

Il existe plus d'une centaine de types de mal de tête, chacun ayant ses particularités. Peu importe le type ou la cause du mal de tête, il faut prendre le temps d'écouter les signaux que notre corps nous envoie. Des habitudes de vies saines ainsi que l'attention d'un professionnel vous aideront à vous débarrasser de ces douleurs qui nuisent à votre qualité de vie.

Marie-France F. Talbot

[marie-france@lasanteensoi.com](mailto:marie-france@lasanteensoi.com) Pour voir son profil MAM

*Marie-France est une jeune chiropraticienne passionnée de santé au naturel pour toute la famille. Elle travail à temps partiel à son nouveau centre La Santé en Soi, Centre chiropratique holistique et elle est maman à temps plein du gentil Arthur.*