

# “Non mon chéri, pas ce soir... !”

Sacré problème que celui des migraines et des céphalées. C’est le casse-tête de la médecine ! Allopathiquement, c’est loin d’être facile puisque parfois, certaines médications engendrent les douleurs sensées être traitées...

Voici sans doute une autre filière thérapeutique, mais pas pour tous les cas !

**Avec** la collaboration de l’Ostéopathe **Daniel RONSMANS DO MSBO** membre de la Société Belge d’Ostéopathie.

**Parents :** Il arrive à tout le monde d’avoir mal à la tête. Est-ce toujours pour la même raison ?

**Daniel RONSMANS DO :** Non évidemment, car c’est un domaine vaste et très complexe. Les symptômes sont vasculaires, mais les phénomènes de départ sont multiples. Des associations médicales spécialisées ont répertorié une quinzaine d’origines. C’est dire que soigner avec toujours le même antidouleur ou le même anti-inflammatoire, ce n’est pas traiter la cause.

**Parents :** Quelles sont donc les causes principales ?

**D.R. :** Elles peuvent être hormonales (pré-ménstruations ou pré-ménopause), digestives (foie, vésicule et intestins), mais aussi mécaniques post-traumatiques, avec des spasmes musculaires et un retentissement circulatoire. Le stress peut aussi engendrer des tensions dans le muscle trapèze, qui va rendre moins mobile la base de la nuque. N’oublions pas non plus les intoxications (chimiques ou alimentaires), les infections (otite, sinusite, méningite) et l’hypertension qui peut aboutir à un accident vasculaire cérébral.

Parfois malheureusement, le phénomène est tumoral. Puisque le siège douloureux est la tête, il faut toujours examiner les yeux, les

oreilles, le nez et les sinus, la bouche et les dents. A ce propos après une extraction difficile, on peut avoir de violentes céphalées. Ce n’est pas la dent qui est en cause, mais bien la nuque qui a été malmenée durant l’intervention. Nous y reviendrons.

**Parents :** Quand et pourquoi les gens vont-ils consulter un ostéopathe ?

**D.R. :** C’est surtout quand ils ne supportent plus leurs médicaments, ou que ceux-ci n’ont plus aucun effet. Classiquement, on leur a prescrit du repos, des activités anti-stress, de la diète, des AINS (anti-inflammatoires non stéroïdiens) et des antidouleurs très spécifiques. Ils viennent donc si cela ne suffit plus.

Faut-il rappeler qu’il a été abondamment décrit dans la Presse médicale qu’à un certain stade, les médications anti-migraineuses aggravaient les symptômes et qu’il fallait les stopper au profit de certains antidépresseurs plus efficaces... Rarement on leur a parlé d’approche musculo-squelettique ou ostéopathique ! Encore des vieux préjugés ou une triste rivalité...

**Parents :** Avez-vous des indications très spécifiques et des cas auxquels vous renoncez ?

**D.R. :** Oui et notre devoir est d’en parler. En interrogeant soigneusement le Patient et surtout en

l’examinant, on va cerner une partie du problème. Mais en le traitant “holistiquement” comme un ensemble et pas comme un symptôme, on améliorera souvent son déséquilibre fonctionnel et l’organisme pourra retrouver un niveau d’adaptation en dessous du seuil de la céphalée.

**Parents :** Allez-y pour un cours d’anatomopathologie, nous aimons cela !

**D.R. :** On sait que la douleur est toujours vasculaire (par défaut de répartition sanguine), localisée derrière les yeux, le front, tout le crâne ou seulement la moitié de celui-ci. Ce trouble circulatoire peut être pulsatile ou non (on sent le cœur qui bat dans la zone douloureuse), mais les causes sont parfois surprenantes. Dans les principes chers à l’ostéopathie, on pourrait les classer selon des origines mécaniques, neurologiques ou fluidiques.

Quand nous parlons de mécanique, c’est par exemple un coup sur la tête qui peut endommager les sutures crâniennes. Il est bien admis que ces jonctions entre les os de la tête - particulièrement la zone entre le pariétal et le temporal - peuvent se comprimer et perturber en la mettant sous tension, toute la tente du cervelet. Ces sutures ne sont aucunement

“soudées” mais bien innervées, lubrifiées et vascularisées. En lésion, la tente cérébelleuse voit sa tension physiologique se modifier et ce sont tous les sinus intra-crâniens qui vont souffrir. Autre possibilité : un faux mouvement de la nuque ou une position prolongée dans le bassin lave-cheveux du coiffeur. Cela va perturber la base occipitale par rapport aux deux premières vertèbres cervicales et comprimer le fameux nerf d'Arnold.

Il y a aussi des séquelles de soins dentaires dues à l'inconfort de l'appui-tête ou à la crispation pour résister à une extraction. A ne pas négliger non plus, une chute sur les fesses et une lésion du sacrum, qui peuvent modifier la tension du fourreau dure-mérien (l'enveloppe de la moelle épinière qui relie la base sacrée au trou occipital) et perturber toute la base du crâne.

**Parents :** Et neurologiquement ?

**D.R :** L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a défini la migraine avec nausées, intolérance à la lumière, aux bruits et aux odeurs, comme étant un trouble du système nerveux central.

Il est clair que c'est un déséquilibre dans le fonctionnement du cerveau. La complexité vient de l'émergence des nerfs cervicaux et crâniens avec leurs branches méningées et de leur irritation due à des spasmes musculaires. Ici des techniques par étirements et vibrations (bien connues des rebouteux...) sont souvent étonnantes, pour décontracter les muscles et libérer les irritations nerveuses (névralgie du Trijumeau et occipitalgie d'Arnold en hémicasque).

On peut aussi agir sur tout le scalp et particulièrement les muscles occipito-frontaux et temporaux par voie directe ou indirecte.

Sur le plan fluïdique, on parle évidemment de congestion par vasodilatation, de mauvais retour sanguin et de perturbations de débit dans les sinus veineux, qui séparent les hémisphères cérébraux. Il y a enfin les troubles fonctionnels digestifs du système porte. Chacun peut souffrir après un repas trop arrosé, car l'alcool - en plus de la crise de foie... - augmente la sécrétion de liquide céphalo-rachidien (dans lequel baignent le cerveau et la moelle épinière).

La variation de quantité va comprimer certaines structures cérébrales et circulatoires. En plus le système digestif sera encombré (estomac, foie, vésicule biliaire, intestins) et donc rendu sensible. Tout cela concourt à perturber les échanges et à ralentir les processus naturels d'élimination. C'est là que nous agissons, non pour masquer la douleur ou remplacer l'autorégulation, mais pour stimuler les évacuations et rééquilibrer le tout.

Pour info, consommés abusivement les anti-douleurs sont nuisibles sur le plan rénal. Il faut donc toujours boire beaucoup pour mieux drainer et rincer son corps. Quant aux anti-inflammatoires, ils sont dangereux au niveau digestif. Le risque d'ulcération est bien connu et c'est la raison pour laquelle la prescription doit toujours être de courte durée.

**Parents :** En ostéopathie crânienne... quel est le secret ?

**D.R :** Il n'y en a pas, puisque tout est publié ! Mais on peut reparler de l'os sphénoïde qui forme notamment le fond des orbites, et qui se présente avec ses grandes ailes au niveau des tempes. Parfois cet os se met en torsion et la douleur aigue se trouve du côté de l'aile la plus basse. C'est un scoop pour certains..., mais c'est tout l'ensemble que nous devons traiter.

Comme nous l'avons dit, la suture entre l'os temporal et le pariétal est très importante de même que l'articulation temporo-mandibulaire. Un trouble d'occlusion, une carie mal colmatée, une prothèse inadaptée et c'est parti pour la douleur chronique. De nombreux dentistes ont compris en quoi les ostéopathes pouvaient les “secourir”... Des cours sont d'ailleurs organisés à leur intention, comme à celle des médecins ([www.sctf-belgium.be](http://www.sctf-belgium.be)).

Le massif facial ne manque pas d'intérêt, particulièrement les jonctions entre l'os frontal, les os propres du nez, les maxillaires et les malaies. Mais cette anatomie est complexe et donc souvent négligée.

**Parents :** En conclusion ?

**D.R :** Il est clair qu'il vaut mieux - quand c'est possible -, faire un entretien périodique chez un ostéopathe pour stimuler son auto-défense, décontracter certains muscles et améliorer sa circulation sanguine, que de prendre trop régulièrement des médicaments qui masquent les symptômes et dont on devient dépendant.

Dans tous les cas, et ceci est un clin d'œil sur le plan conjugal..., un grand câlin déclenche une sécrétion hormonale qui détend. Comme les céphalées sont dues à un spasme musculaire et un trouble circulatoire, ce ne sera que bénéfique. Le tout est de le savoir et de ne pas dire “Non” !

**Parents :** Merci pour les couples et la procréation...

## Liste des Ostéopathes reconnus

Attention tous ne font pas du “Crânien”.  
[www.sctf.com](http://www.sctf.com)  
[www.cranialacademy.org](http://www.cranialacademy.org)  
[www.osteopathie.be](http://www.osteopathie.be)  
[www.gnrpo.be](http://www.gnrpo.be)