

# Guide spécial Migraine et cervicales



**RÉDUIRE LES CAUSES  
MÉCANIQUES**



# Guide spécial Migraine et cervicales



**RÉDUIRE LES CAUSES  
MÉCANIQUES**





## CE QUI T'ATTEND DANS CET EBOOK

Dans les pages qui suivent, je vais te présenter une approche systémique pour soulager tes migraines lorsque l'incidence des cervicales est présent. Tu pourras comprendre exactement ce qu'est une migraine et son lien avec la région cervicale. Je vais te donner des solutions concrètes et douces pour te focaliser sur la gestion des tensions que tu peux ressentir au niveaux des cervicales. Tu trouveras des exercices de mobilité, de relaxation musculaire, des points de pression et des automassages.

# SOMMAIRE



Tu peux cliquer directement sur la partie qui t'intéresse pour t'y rendre instantannément. Mais je te conseil

## Comprendre la migraine

- Qu'est-ce qu'une migraine ?
- Comment savoir si tu en souffres ?

## Les mécanismes physiopathologiques de la migraine

- Dérèglement des voies nerveuses
- Hyperexcitabilité corticale
- Libération de la sérotonine
- Activation des voies inflammatoires
- Facteurs génétiques

## Le lien entre les cervicales et les migraines

- Implication des nerfs cervicaux supérieurs
- Dysfonctionnement articulaire et douleur référée
- Tensions musculaires et points gâchettes myofasciaux
- Hyperexcitabilité des voies trigémino-cervicales
- Influence de la posture
- Rôle du stress et des tensions cervicales

# SOMMAIRE

## Et si j'ai déjà une pathologie cervicale ?

- Le cas de l'arthrose cervicale
- Le cas des hernies cervicales
- Le cas de l'arthrodèse

## Exercices et techniques pour améliorer la qualité des cervicales

- Règle d'or
- Rotations douces du cou
- Éirement du muscle sternocléidomastoïdien
- Flexions latérales
- Protraction et rétraction du cou (Le pigeon)
- Exercices isométriques
- Éirement des muscles suboccipitaux
- Mobilisation avec balle de massage

## Soulager les crises de migraines naturellement

- S'isoler dans un environnement calme et sombre
- Appliquer du froid sur le front ou la nuque
- Boire de l'eau pour rester hydraté
- Masser les tempes et le cou
- Utiliser des huiles essentielles
- Pratiquer des exercices de respiration profonde
- Éviter les écrans et les lumières vives

# SOMMAIRE

## Pour aller plus loin

- Qui consulter ? (Médecin généraliste, Neurologue, Étiope, Ostéopathe, Psychothérapeute, Nutritionniste, Kinésithérapeute, Spécialiste du sommeil)

## Mot de la fin

- Tes retours et ton bien-être

## Sources

- Références scientifiques

# C'EST QUOI UNE MIGRAINE ?

La migraine est un **trouble neurologique** caractérisé par des épisodes récurrents de maux de tête modérés à sévères, souvent accompagnés de symptômes tels que des nausées, des vomissements, une sensibilité à la lumière (photophobie) et au son (phonophobie).

Contrairement aux maux de tête habituels, la migraine peut **durer de 4 heures à plusieurs jours** et a un impact significatif sur la qualité de vie.

Elle est **souvent localisée d'un seul côté de la tête** (unilatérale), bien que la douleur puisse changer de côté ou être généralisée.

Les migraines peuvent être précédées d'une phase appelée "aura", qui se manifeste par des perturbations visuelles ou sensorielles.

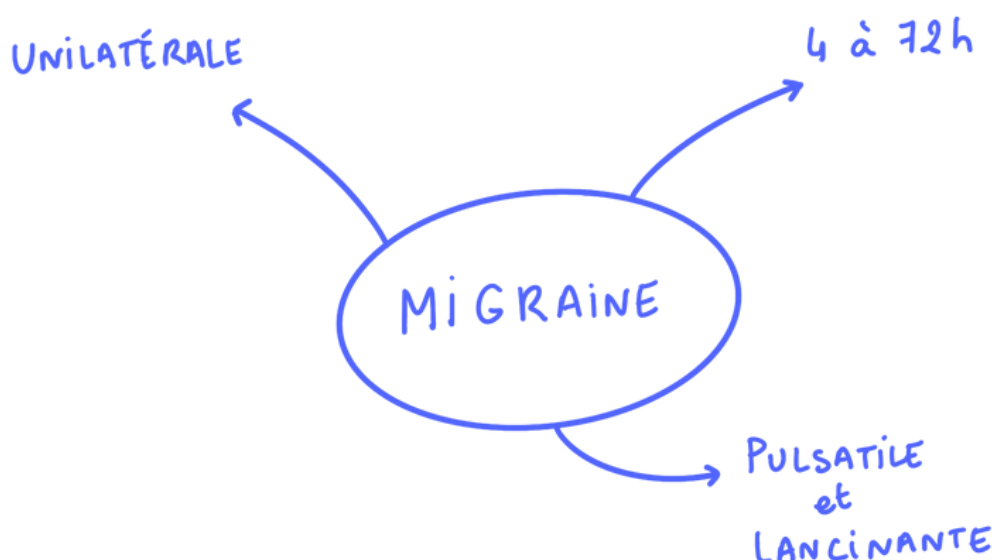


Les causes des migraines sont complexes et incluent des facteurs génétiques, hormonaux, environnementaux, ainsi qu'une interaction entre les neurotransmetteurs, notamment la sérotonine, et les voies nerveuses.

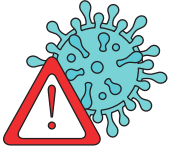
# COMMENT SAVOIR SI TU EN AS VRAIMENT ?

Il existe plusieurs signes et critères pour déterminer si tu es sujet aux migraines.

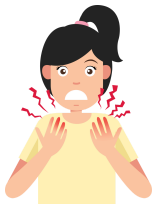
- **Fréquence et Durée des Maux de Tête** : Les migraines sont généralement caractérisées par des maux de tête récurrents qui durent entre 4 heures et 72 heures.
- **Localisation de la Douleur** : Les migraines sont souvent unilatérales, c'est-à-dire qu'elles affectent un côté de la tête. La douleur peut cependant changer de côté d'un épisode à l'autre.
- **Caractère de la Douleur** : Les migraines provoquent une douleur pulsatile ou lancinante, qui peut s'aggraver avec l'activité physique, comme monter des escaliers ou faire des efforts physiques modérés.



# COMMENT SAVOIR SI TU EN AS VRAIMENT ?



**Symptômes Associés** : Si tes maux de tête sont accompagnés de symptômes tels que des nausées, des vomissements, une sensibilité accrue à la lumière (photophobie) ou au bruit (phonophobie), cela indique une forte probabilité de migraine.



**Aura** : Environ 25% des personnes migraineuses ressentent une "aura" avant le début de la douleur. L'aura peut se manifester par des troubles visuels (lumières scintillantes, taches aveugles), des picotements ou une faiblesse dans des parties du corps.



**Antécédents Familiaux** : La prédisposition génétique joue un rôle important dans les migraines. Si des membres de ta famille, notamment des parents proches, souffrent de migraines, tu as un risque accru d'en souffrir également.



**Facteurs Déclencheurs** : Note si des facteurs spécifiques déclenchent régulièrement tes maux de tête, tels que le stress, certains aliments (comme le chocolat, le fromage vieilli), l'exposition à des lumières fortes ou des changements hormonaux (notamment chez les femmes). Les migraines sont souvent déclenchées par ces types de facteurs.



**Le diagnostic des migraines se fait avec un médecin neurologue.**

# LES MÉCANISMES DE LA MIGRAINE

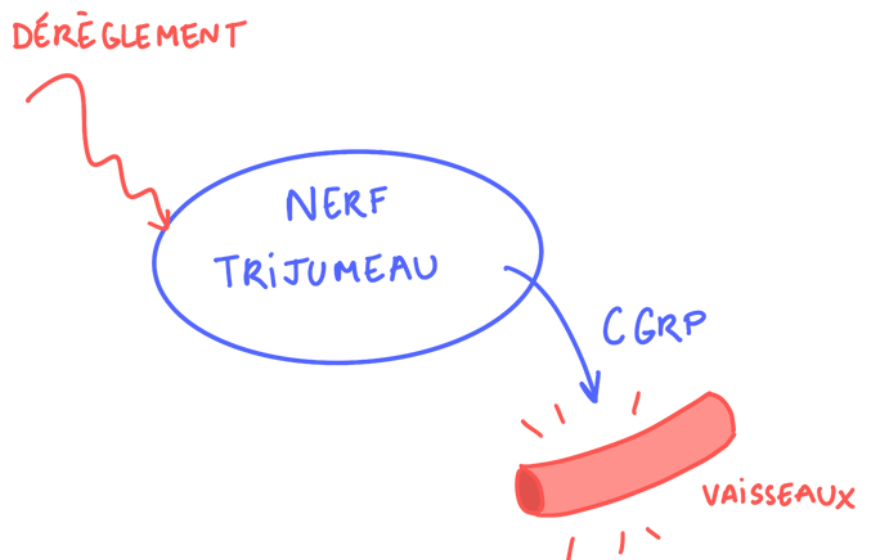


Les mécanismes physiopathologiques des migraines sont complexes et impliquent plusieurs systèmes du corps, notamment les systèmes neurologique, vasculaire et inflammatoire.

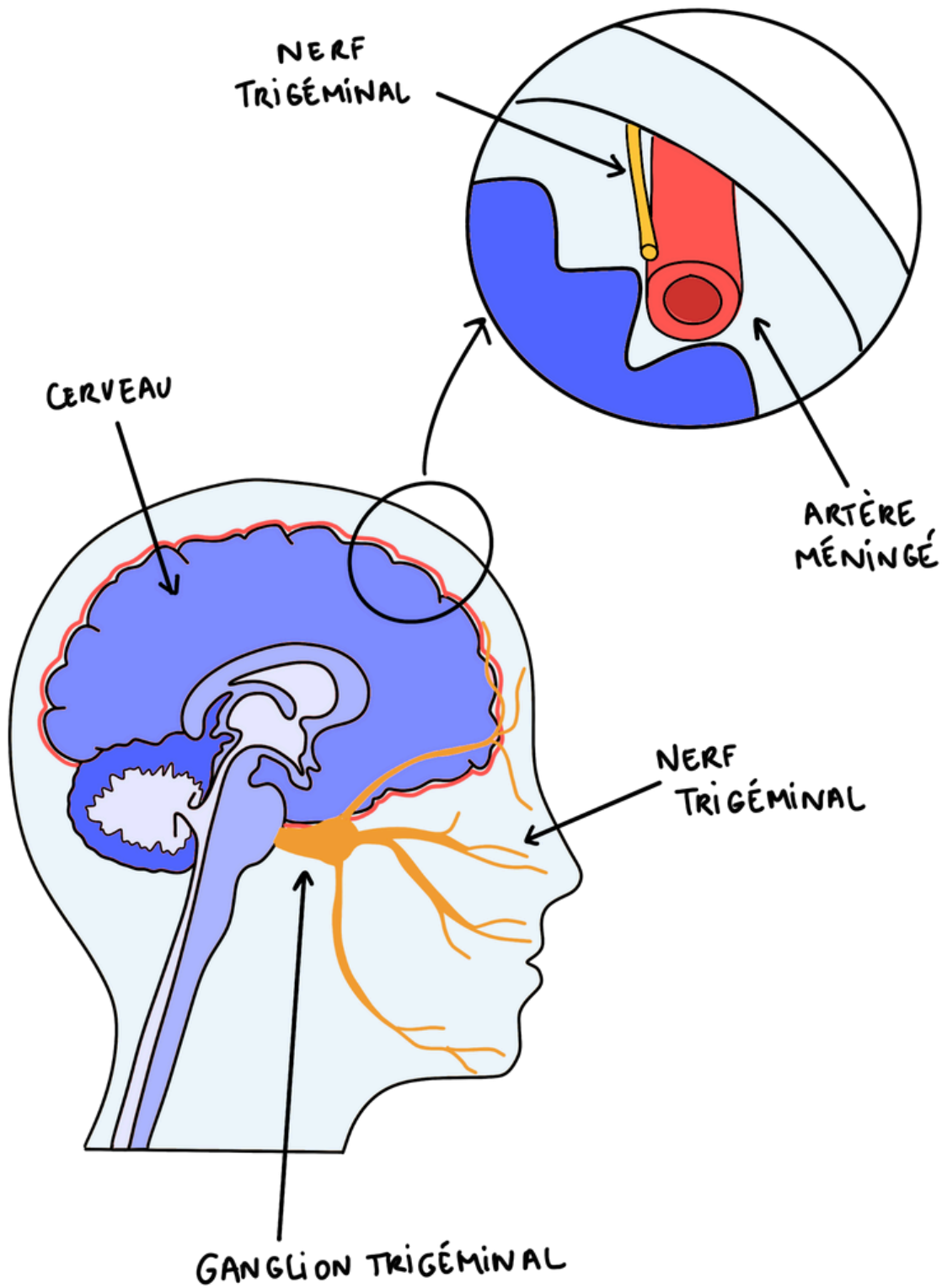
## 1- Dérèglement des Voies Nerveuses :

Les migraines impliquent un dérèglement des voies trigémino-vasculaires. Ces voies relient le nerf trijumeau, qui est responsable de la sensation dans la tête et le visage, aux vaisseaux sanguins crâniens.

Lorsque ces voies sont activées, elles libèrent des neuropeptides, tels que le peptide relié au gène de la calcitonine (CGRP), qui provoquent une dilatation des vaisseaux sanguins et une inflammation, contribuant à la douleur migraineuse.



# LES MÉCANISMES DE LA MIGRAINE

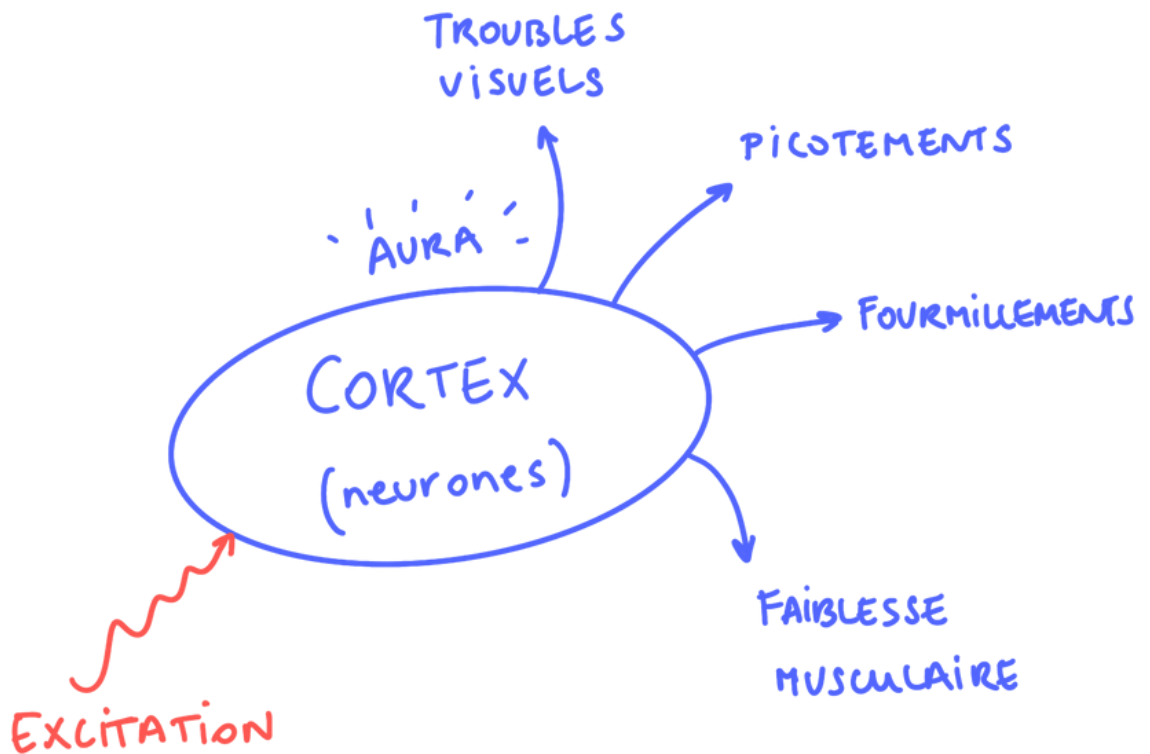


# LES MÉCANISMES DE LA MIGRAINE

## Hyperexcitabilité Corticale :

L'hyperexcitabilité du cortex cérébral, en particulier au niveau du cortex occipital, peut entraîner une phase d'aura migraineuse.

L'activation excessive des neurones dans cette région conduit à une onde de dépression corticale envahissante, un phénomène qui est associé aux symptômes visuels souvent ressentis lors des migraines avec aura.

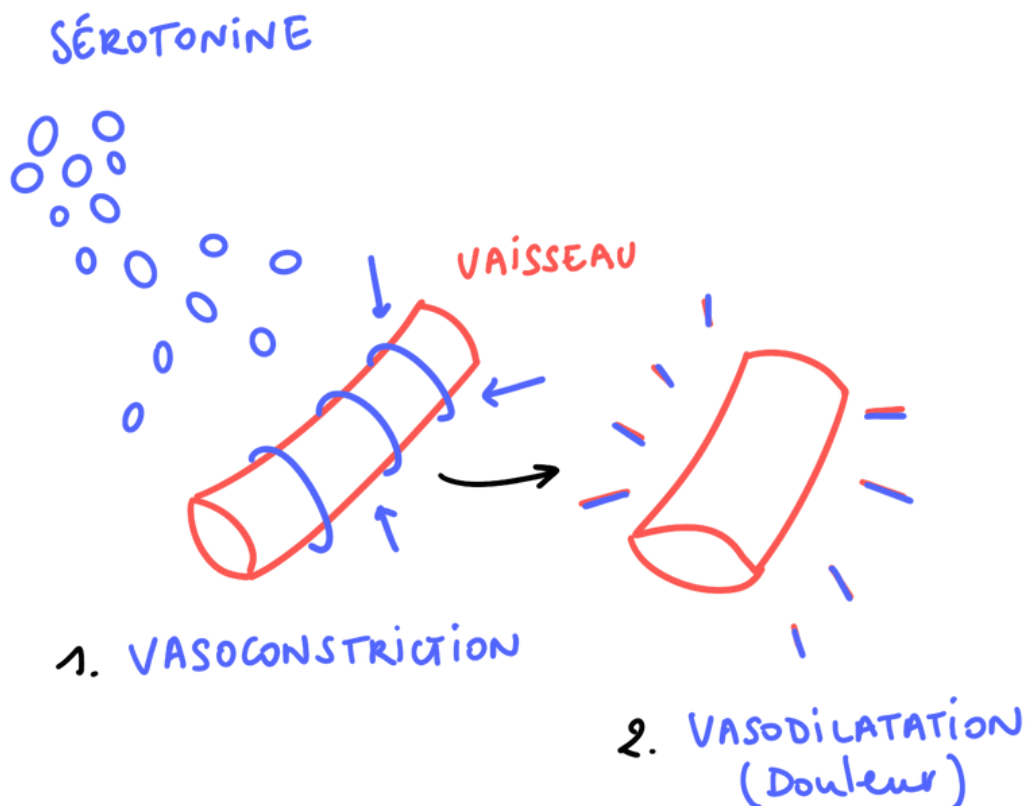


# LES MÉCANISMES DE LA MIGRAINE

## Libération de la Sérotonine :

La sérotonine joue un rôle clé dans les migraines. Elle agit comme un neurotransmetteur qui régule la contraction et la dilatation des vaisseaux sanguins dans le cerveau.

Pendant une crise de migraine, une libération anormale de sérotonine peut provoquer une vasoconstriction suivie d'une dilatation, ce qui contribue à l'apparition de la douleur.

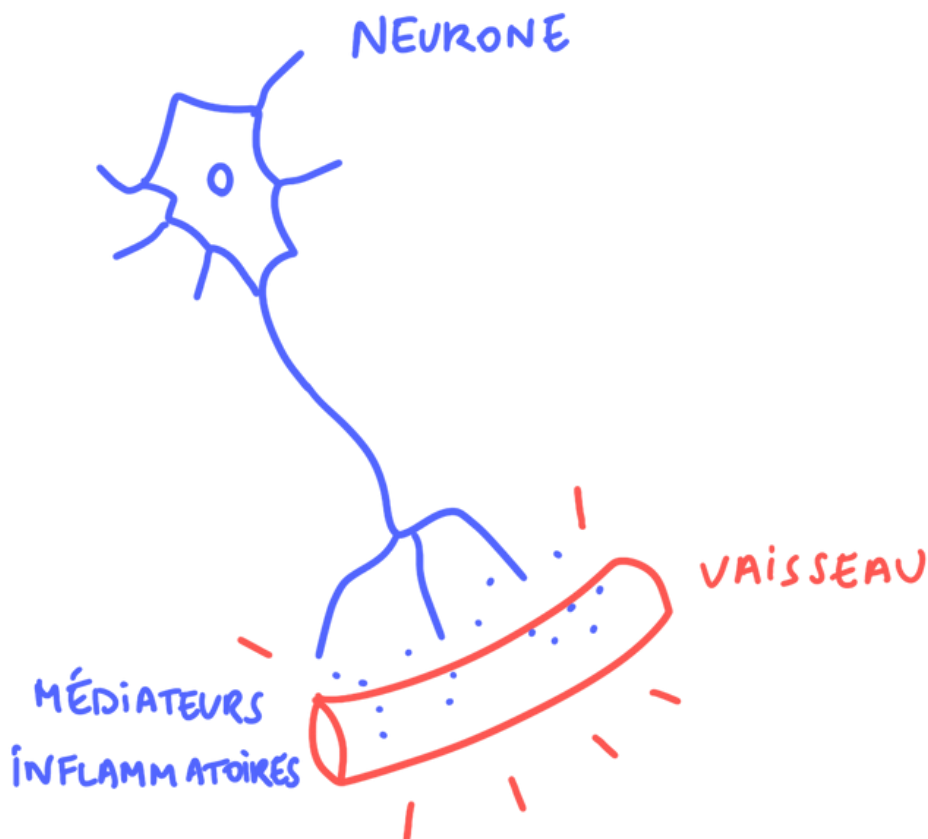


# LES MÉCANISMES DE LA MIGRAINE

## Activation des Voies Inflammatoires :

Les migraines sont souvent accompagnées de processus inflammatoires. Des études ont montré que des médiateurs inflammatoires, tels que la substance P et le CGRP, sont libérés au cours des crises, provoquant une inflammation neurogène (molécules libérées par des neurones) qui aggrave la douleur.

Cette réaction inflammatoire contribue à la sensibilisation des nerfs crâniens et à l'amplification des signaux de douleur.



# LES MÉCANISMES DE LA MIGRAINE

## Facteurs Génétiques :

La susceptibilité aux migraines est souvent héréditaire, et plusieurs gènes impliqués dans la régulation du flux ionique au niveau des neurones ont été identifiés comme des facteurs de risque.

Ces mutations génétiques rendent les neurones plus susceptibles à l'hyperexcitabilité et favorisent le déclenchement de crises migraineuses.



# LIEN ENTRE CERVICALES ET MIGRAINES



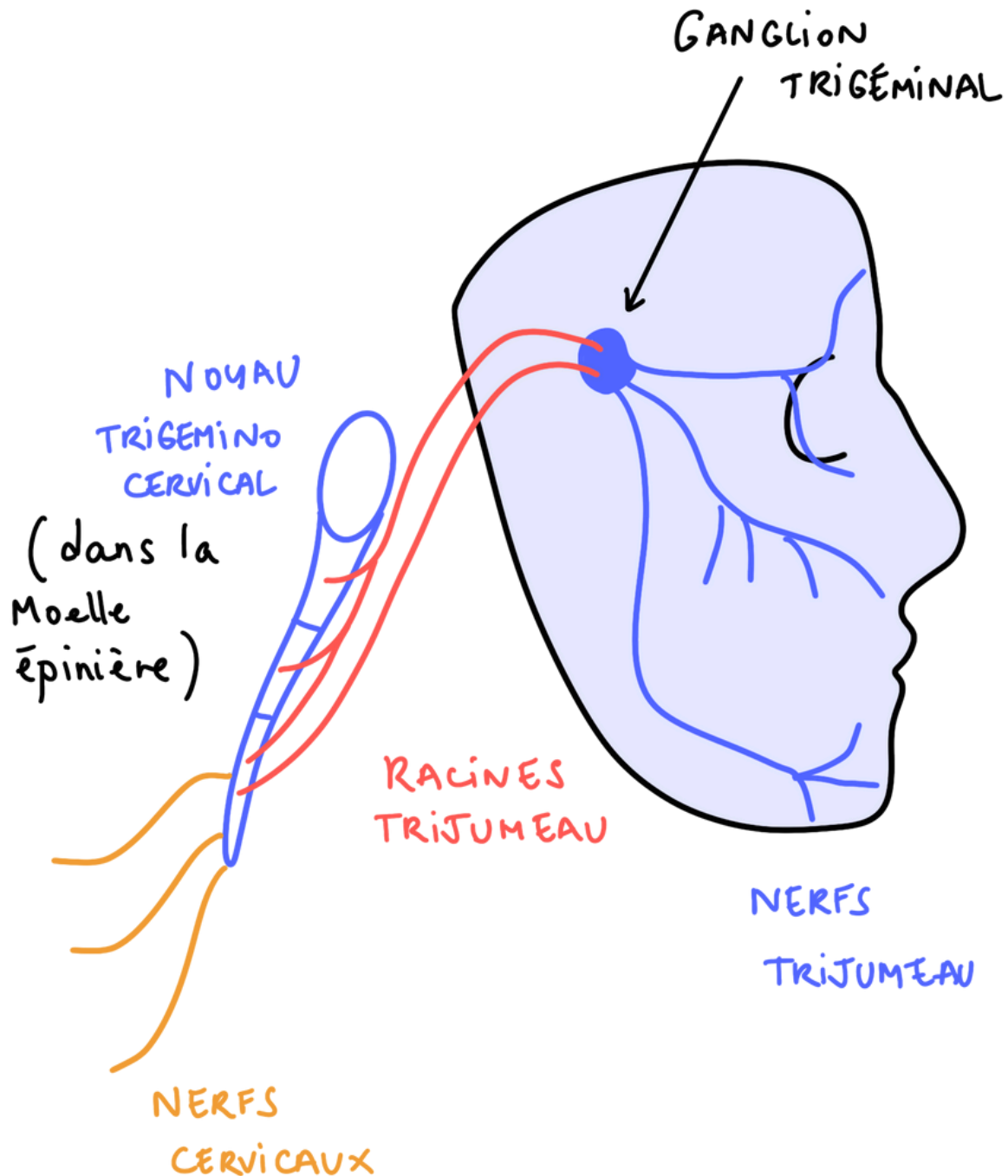
*Le lien entre la région cervicale et les migraines est bien documenté dans la littérature scientifique, notamment en ce qui concerne les migraines cervicogènes, qui ont leur origine dans des dysfonctionnements au niveau du cou.*

## **Implication des Nerfs Cervicaux Supérieurs :**

Les nerfs cervicaux, en particulier C1, C2, et C3, sont intimement liés aux structures de la tête et du visage via le noyau trigémino-cervical.

Ce noyau est un centre de convergence qui reçoit des informations des nerfs trijumeau (responsable de la sensation au niveau du visage) et des nerfs cervicaux supérieurs.

# LIEN ENTRE CERVICALES ET MIGRAINES

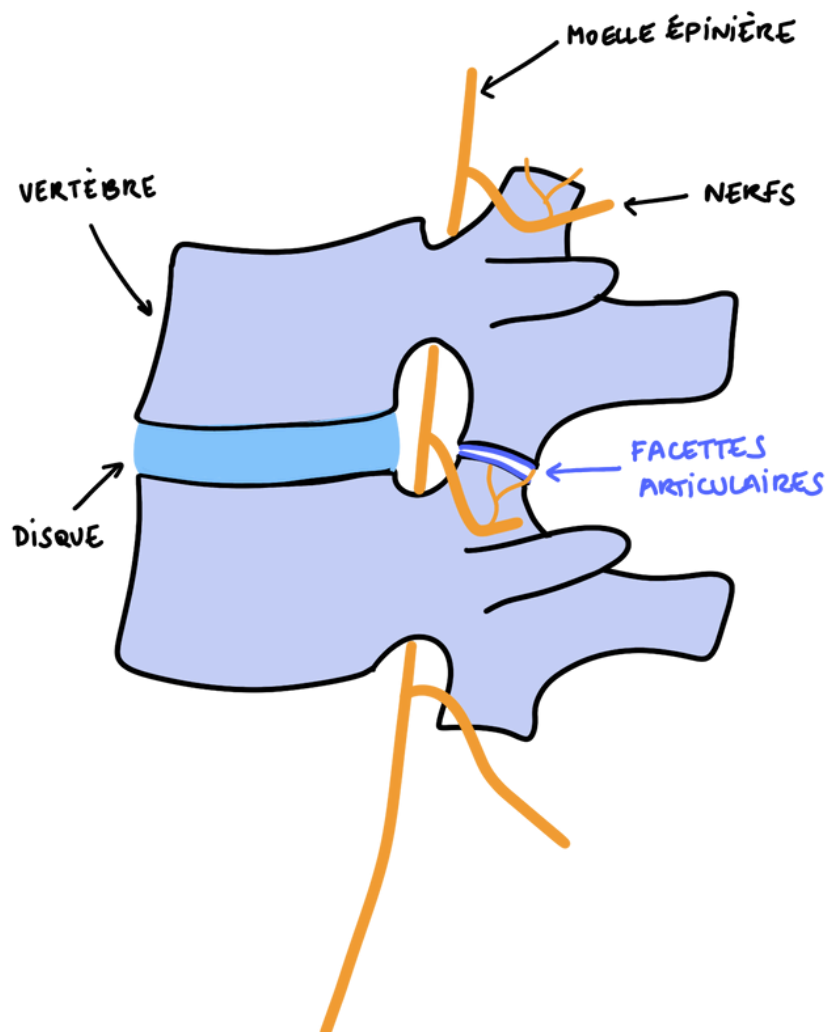


# LIEN ENTRE CERVICALES ET MIGRAINES

## Dysfonction Articulaire et Douleur Référée :

Les articulations zygapophysiales (facettes articulaires) des vertèbres cervicales supérieures, en particulier celles de C2-C3, sont fréquemment impliquées dans la génération de douleurs cervicales et de migraines.

Il a été montré que la pression exercée sur ces articulations peut provoquer des douleurs irradiant vers la région temporale et occipitale, contribuant à des symptômes migraineux.

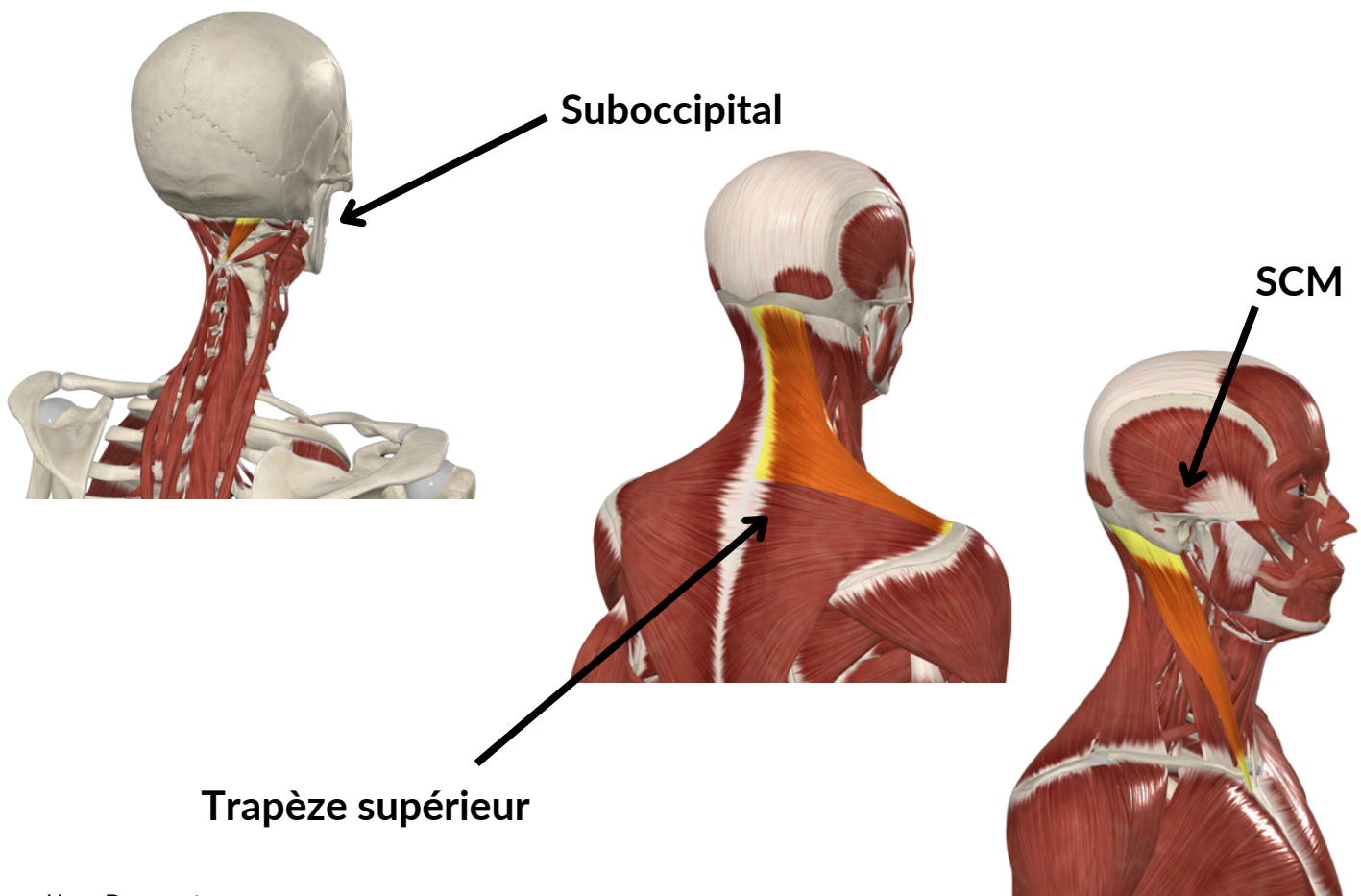


# LIEN ENTRE CERVICALES ET MIGRAINES

## Tensions Musculaires et Points Gâchettes Myofasciaux :

Les muscles de la région cervicale, notamment les muscles suboccipitaux, le trapèze supérieur, et le sternocléidomastoïdien (SCM), contiennent souvent des points gâchettes myofasciaux, qui peuvent déclencher des douleurs irradiantes vers la tête. En clair, une tension de cette zone est associée à une douleur sur le territoire nerveux du muscle !

Il a été montré que ces points gâchettes sont fréquents chez les patients souffrant de migraines et peuvent amplifier la douleur perçue, contribuant ainsi aux crises.

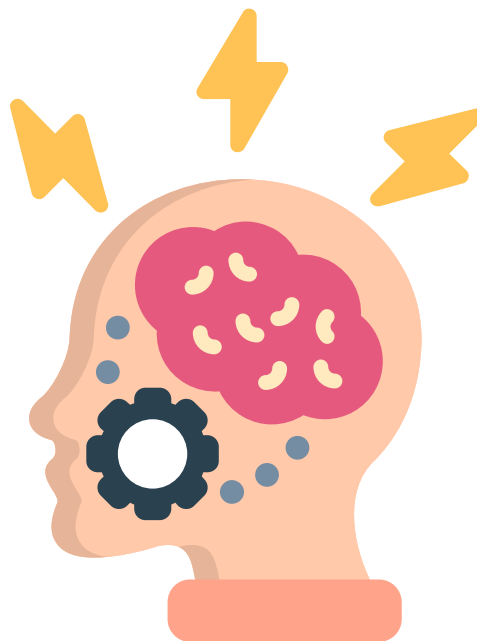


# LIEN ENTRE CERVICALES ET MIGRAINES

## Hyperexcitabilité des Voies Trigémino-Cervicales :

La région cervicale joue un rôle dans la régulation de la douleur au niveau du crâne via les voies trigémino-cervicales.

Lorsque les articulations cervicales ou les muscles sont dysfonctionnels, ils peuvent entraîner une sensibilisation de ces voies, provoquant une douleur chronique qui se manifeste sous forme de migraines.



*Dans le temps, cette sensibilisation peut te rendre plus réactifs aux stimuli déclencheurs de migraines.*

# LIEN ENTRE CERVICALES ET MIGRAINES

## Influence de la Posture :

Une posture prolongée avec la tête projetée vers l'avant exerce une pression accrue sur les structures cervicales et contribue aux dysfonctionnements cervicaux.

Il a été démontré que ce type de posture prolongée augmente la probabilité de développer des migraines en raison de la surcharge musculaire et de la tension prolongée dans les articulations cervicales.

Ca ne veut pas dire qu'il ne faut pas avoir la tête en avant ! Il n'y pas de réel bonne posture. Il faut juste éviter cette position prolongée si vous y êtes sensible.



# LIEN ENTRE CERVICALES ET MIGRAINES

## Rôle du Stress et des Tensions Cervicales :

Le stress est un facteur majeur qui contribue aux tensions musculaires cervicales, ce qui peut déclencher ou aggraver les migraines.

Des études ont montré que les patients migraineux présentent souvent une rigidité accrue des muscles du cou, et des techniques de relaxation ciblant ces muscles peuvent réduire la fréquence et l'intensité des migraines.



# ET SI J'AI DÉJÀ UNE PATHOLOGIE CERVICALE ?

## Le cas de l'arthrose cervicale :



*Il est possible qu'on vous ai diagnostiqué de l'arthrose. On vous a expliqué qu'il fallait faire attention, moins bouger. Que c'était la cause de toutes vos douleurs.*

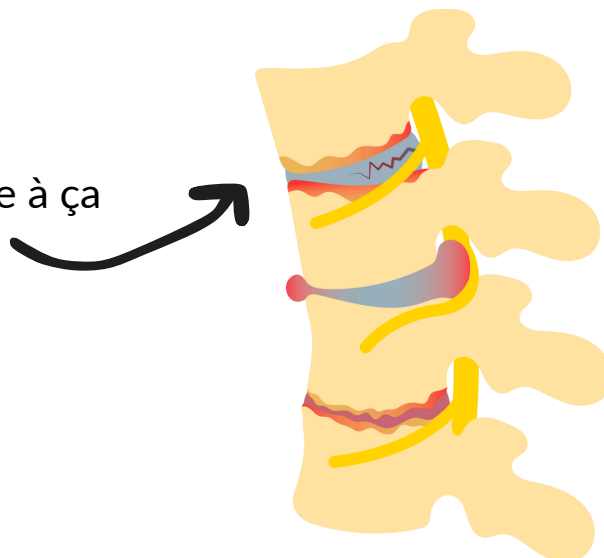
*Ce n'est pas vrai.*

*Oui, de l'arthrose peut réduire votre mobilité, favoriser des gênes et douleurs, mais c'est un processus évolutif et non une fin en soi.*

L'arthrose cervicale, aussi appelée *cervicarthrose*, est une "dégénérescence progressive" des disques intervertébraux et des articulations facettaires du cou.

Elle résulte du **processus naturel de vieillissement**, mais peut être accélérée par des facteurs mécaniques tels que les traumatismes, un manque de mobilité ou des mouvements répétitifs qui dépasse leur capacité d'adaptation.

Ca ressemble à ça



# ET SI J'AI DÉJÀ UNE PATHOLOGIE CERVICALE ?

**Cette condition se manifeste par :**

- Douleurs cervicales localisées, souvent aggravées par le mouvement.
- Raideur matinale dans le cou, parfois accompagnée de craquements articulaires.
- Parfois, des migraines ou des céphalées cervicogéniques peuvent être exacerbées par l'arthrose cervicale en raison de la convergence trigémino-cervicale, un mécanisme par lequel les dysfonctions cervicales impactent les nerfs liés à la région crânienne (comme je te l'ai expliqué plus haut).



# ET SI J'AI DÉJÀ UNE PATHOLOGIE CERVICALE ?

## Que faire ? bouger !

- Réduire l'amplitude des mouvements : Les mouvements brusques ou trop amples peuvent exacerber les douleurs articulaires. Il est préférable de travailler dans une amplitude indolore (surtout au début).
- Privilégier les mouvements doux et progressifs : Les exercices doivent être réalisés lentement, en se concentrant sur la mobilisation active des vertèbres cervicales sans forcer.
- Étirements spécifiques des muscles cervicaux : Les muscles sous-occipitaux et les trapèzes sont souvent tendus en cas d'arthrose cervicale. Des étirements légers et réguliers aident à réduire cette tension (tu vas pouvoir faire tous les exos du ebook !)
- Renforcement musculaire modéré : Un renforcement doux des muscles qui soutiennent le cou (comme les muscles paravertébraux) peut aider à stabiliser la région cervicale et à prévenir les douleurs mécaniques.

# ET SI J'AI DÉJÀ UNE PATHOLOGIE CERVICALE ?

## Le cas des hernies cervicales :



*La fameuse hernie ! On t'a peut-être fait peur avec ce sujet. Comme-ci c'était la fin pour vous, plus de sport, plus d'activité, repos et minerve.*

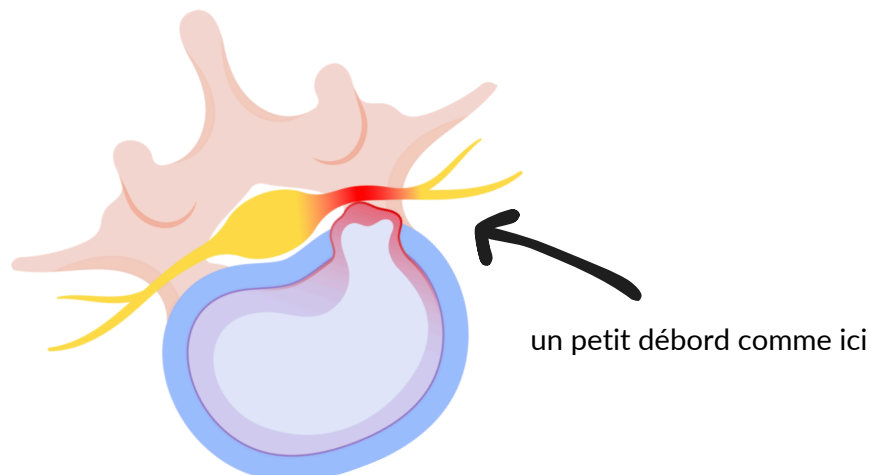
*Alors, toujours pas.*

*Déjà, une hernie peut se résorber seule en 6 à 12 semaines, et c'est rarement les plus grosses hernies qui sont les plus problématiques. Tout est question de symptômes !*

Une hernie cervicale survient lorsque le disque intervertébral, situé entre les vertèbres du cou, subit une dégénérescence ou une compression. Cette condition est souvent liée au vieillissement naturel ou à des facteurs comme une mauvaise posture ou des efforts intenses.

## Symptômes courants :

- Douleur cervicale irradiant parfois vers les bras.
- Engourdissement ou picotements dans les mains.
- Faiblesse musculaire dans le bras ou l'épaule, selon le niveau de la hernie.



# ET SI J'AI DÉJÀ UNE PATHOLOGIE CERVICALE ?

## Gestion et conseils pratiques :

- Mouvements doux et éviter les charges lourdes dans un premier temps. (ce que je te propose dans cet ebook, ça tombe bien !)
- Des étirements ciblés et un renforcement musculaire modéré aident à stabiliser la région cervicale.
- Le traitement, si nécessaire peut inclure des thérapies manuelles, de la physiothérapie et, dans certains cas, des infiltrations pour soulager la douleur. La chirurgie est rare et envisagée seulement si les symptômes persistent.

# ET SI J'AI DÉJÀ UNE PATHOLOGIE CERVICALE ?

## Le cas de l'arthrodèse cervicale ::



Ce n'est pas une opération banale. Elle n'est pas recommandée pour la plupart des problématiques cervicales mais seulement pour les cas avancés ! Si vous en avez déjà une, pas de problème, ça ne va pas vous empêcher de continuer de bouger.

Vous avez maintenant une nouvelle capacité d'amplitude à prendre en compte, et le reste c'est comme tout le monde !

L'arthrodèse cervicale est une **intervention chirurgicale de dernier recours** visant à fusionner deux ou plusieurs vertèbres cervicales pour stabiliser la colonne vertébrale.

Elle est indiquée lorsque des problèmes comme des hernies discales sévères, de l'arthrose avancée, ou des fractures vertébrales causent des douleurs persistantes ou une compression nerveuse.

## Symptômes à traiter :

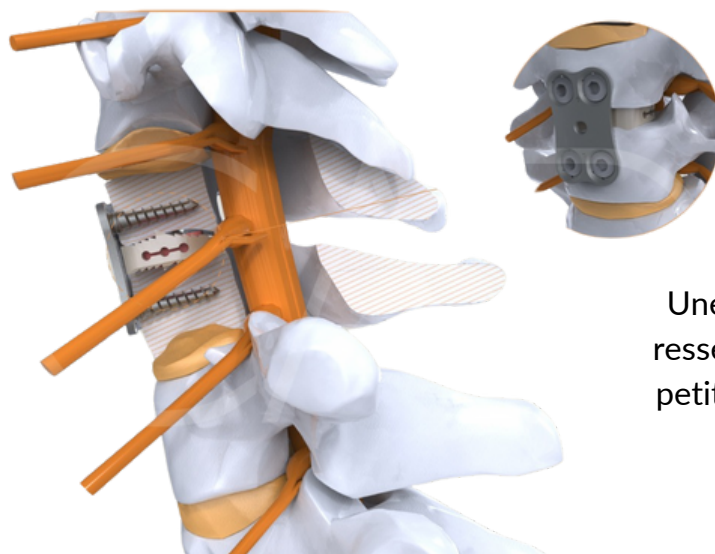
- Douleurs cervicales chroniques.
- Irradiation douloureuse dans les bras (en cas de compression nerveuse).
- Faiblesse ou engourdissement des membres supérieurs.

# ET SI J'AI DÉJÀ UNE PATHOLOGIE CERVICALE ?

## Gestion après l'arthrodèse :

- Immobilisation temporaire : Un collier cervical peut être prescrit pour limiter les mouvements post-opératoires. (le temps que tout se fixe bien)
- Rééducation douce : Des exercices graduels pour restaurer la mobilité sans compromettre la fusion. (Tu vas pouvoir faire ça avec un kiné en première intention)
- Temps de récupération : La fusion osseuse complète prend environ 3 à 6 mois, selon l'individu et la complexité de l'intervention.

Sache que pour tes migraines, cela ne t'empêche pas de faire les exercices que je te recommande dans la suite de ce guide !



Une arthrodèse  
ressemble à cette  
petite plaque ici !

# AMÉLIORER LA QUALITÉ DES CERVICALES



*Pour améliorer la qualité des articulations cervicales supérieures et réduire la fréquence des migraines, des mouvements de mobilisation douce peuvent être particulièrement efficaces. Ces exercices visent à restaurer la mobilité articulaire, diminuer les tensions musculaires, et améliorer la posture globale.*

## Règles d'or :

Ne surtout pas se précipiter sur l'intensité, il faut y aller **progressivement**.

Chaque exercice peut-être incorporé dans un circuit à enchaîner tous les jours. C'est la **répétition dans le temps** qui va faire la différence.

Vous pouvez choisir les exercices qui vous font le plus de bien en priorité pour commencer et vous y tenir, puis incorporer les autres.

**Si une douleur apparaît**, c'est que vous y êtes allé un peu trop vite, trop fort ou dans un contexte de stress et de tension. Prenez le temps de faire quelques **grandes inspirations avant de commencer** pour revenir au calme !

# AMÉLIORER LA QUALITÉ DES CERVICALES

## Rotations Douces du Cou :

Assis confortablement, tournez lentement la tête vers la droite puis vers la gauche, en veillant à ne pas forcer l'amplitude du mouvement.

Ces rotations permettent de lubrifier les articulations cervicales et d'améliorer la mobilité des vertèbres supérieures (C1-C3). Répétez ce mouvement 5 à 10 fois de chaque côté.



[VOIR EN VIDÉO](#)

# AMÉLIORER LA QUALITÉ DES CERVICALES

## Étirement du Muscle Sternocléïdomastoïdien :

Ce muscle est souvent impliqué dans les tensions cervicales. Pour l'étirer, inclinez la tête en arrière et vers un côté, en regardant vers le haut.

Maintenez cette position pendant 15 à 20 secondes, puis relâchez.

Répétez de chaque côté.

Cet exercice permet de diminuer les tensions et de libérer les points gâchettes qui peuvent être responsables de la douleur référée.



[VOIR EN VIDÉO](#)

# AMÉLIORER LA QUALITÉ DES CERVICALES

## Flexions Latérales :

Inclinez la tête lentement vers l'épaule droite, puis vers l'épaule gauche, sans lever les épaules.

Maintenez chaque position pendant 15 à 20 secondes.

Ces mouvements permettent d'étirer les muscles scalènes et d'améliorer la flexibilité latérale des vertèbres cervicales.



[VOIR EN VIDÉO](#)

# AMÉLIORER LA QUALITÉ DES CERVICALES

## Protraction et Rétraction du Cou (Le pigeon) :

En position assise ou debout, tirez la tête vers l'avant (protraction), puis ramenez-la doucement en arrière en gardant le menton parallèle au sol (rétraction).

Répétez 10 fois.

Cet exercice est particulièrement utile pour corriger la posture de la tête vers l'avant, souvent associée aux migraines cervicogènes.



[VOIR EN VIDÉO](#)

# AMÉLIORER LA QUALITÉ DES CERVICALES

## Exercices Isométriques :

Appliquez une légère pression avec la paume de la main sur le front ou sur les côtés de la tête, tout en résistant avec la tête pour ne pas bouger.

Maintenez la pression pendant 5 à 10 secondes.

Cet exercice renforce les muscles profonds du cou et stabilise les articulations cervicales sans les solliciter excessivement.



[VOIR EN VIDÉO](#)

# AMÉLIORER LA QUALITÉ DES CERVICALES

## Étirements des Muscles Suboccipitaux :

Les muscles suboccipitaux, situés à la base du crâne, peuvent être relâchés en inclinant lentement la tête vers l'avant, comme pour regarder le sol, tout en appliquant une légère pression avec les mains derrière la tête.

Maintenez cette position pendant 20 secondes.

Cela permet de réduire les tensions qui peuvent contribuer aux migraines.



[VOIR EN VIDÉO](#)

# AMÉLIORER LA QUALITÉ DES CERVICALES

## Mobilisation avec Balle de Massage :

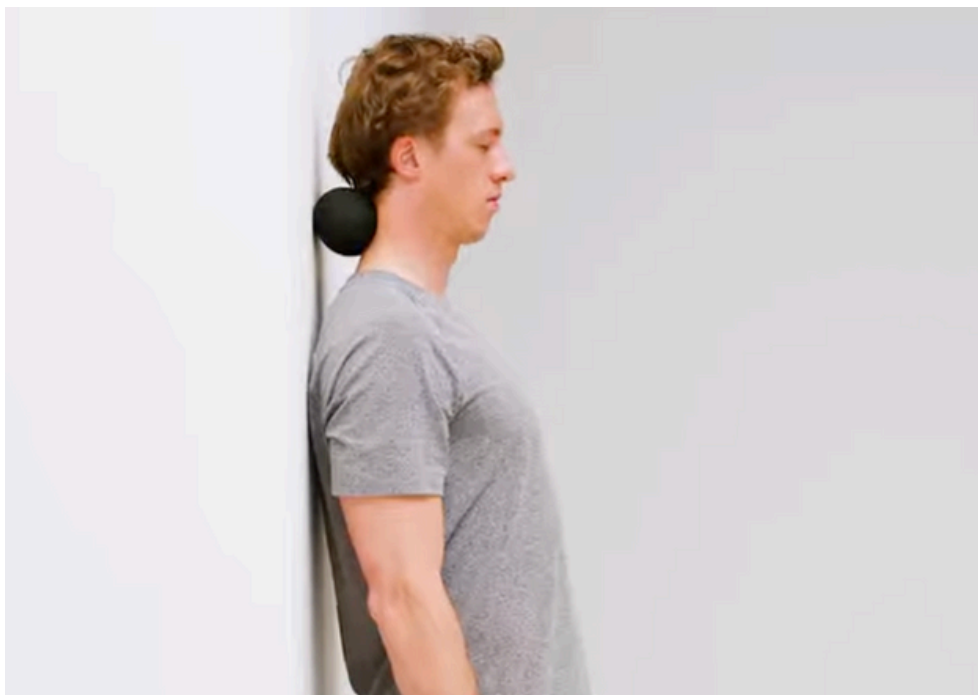
Placez une petite balle de massage (comme une balle de tennis) entre l'arrière de la tête et un mur.

Effectuez de légers mouvements circulaires pour masser les muscles suboccipitaux et les trapèzes supérieurs.

Cet auto-massage aide à relâcher les points de tension et améliore la mobilité articulaire.



**Si tu es dans une phase sensible : Ne force pas sur les massage !**



# SOULAGER LES CRISES NATURELLEMENT



*Dans cette partie je vais vous expliquer 7 solutions qui ont prouvées leur efficacité pour soulager une phase de crise.*



**S'isoler dans un environnement calme et sombre**



**Appliquer du froid sur le front ou la nuque**



**Boire de l'eau pour rester hydraté**



**Masser les tempes et le cou**



**Utiliser des huiles essentielles**



**Pratiquer des exercices de respiration profonde**



**Éviter les écrans et les lumières vives**

# ENVIRONNEMENT CALME ET SOMBRE

Les migraines sont souvent accompagnées d'une sensibilité accrue à la lumière et au bruit. (Vous vous en doutez, je pense)

**N'attendez pas trop longtemps** pour vous retirer dans une pièce sombre et silencieuse, cela peut aider à atténuer ces stimuli et à réduire l'intensité de la douleur.



# APPLIQUER DU FROID

*Appliquer du froid sur le front ou la nuque.*

## Mécanisme d'action :

Lorsque tu appliques du froid sur une zone du corps, cela provoque une vasoconstriction, c'est-à-dire un rétrécissement des vaisseaux sanguins. Dans le cadre des migraines, les vaisseaux sanguins autour du crâne ont tendance à se dilater, ce qui peut augmenter la pression et la douleur ressentie. Le froid aide à réduire cette dilatation, ce qui diminue la pression sur les nerfs environnants, contribuant ainsi à un soulagement rapide de la douleur.



# APPLIQUER DU FROID

## Comment faire ça bien :

**Compresse froide ou sac de glace :** Utilise une compresse froide, un sac de glace enveloppé dans un tissu fin ou même un sac de légumes congelés. Applique-la sur ton front ou à la base du crâne pendant environ 15 à 20 minutes, puis retire-la pendant 10 minutes avant de la réappliquer si nécessaire.

**Positionner correctement :** La nuque est un excellent endroit pour appliquer du froid, car elle contient des vaisseaux sanguins importants qui alimentent le cerveau. La vasoconstriction à cet endroit peut rapidement soulager les symptômes.

**Ne pas appliquer directement sur la peau :** Pour éviter une brûlure due au froid, assure-toi de toujours interposer un tissu entre la glace et ta peau. Cela permet de rafraîchir efficacement la zone sans causer de dommages.



# APPLIQUER DU FROID

## Avantages supplémentaires :

- **Effet apaisant** : Le froid a également un effet anesthésiant, car il engourdit les terminaisons nerveuses, ce qui peut atténuer la sensation de douleur.
- **Réduction de l'inflammation** : Pour certains types de migraines, notamment celles causées par une tension musculaire ou des céphalées cervicogéniques, le froid peut réduire l'inflammation locale dans les tissus musculaires, contribuant à soulager la douleur.

## Fréquence d'utilisation :

Cette technique peut être utilisée plusieurs fois au cours d'une crise de migraine. Cependant, veille à limiter chaque application à 15-20 minutes pour éviter l'engourdissement excessif ou les irritations cutanées.

# BOIRE (VRAIMENT) DE L'EAU

## Mécanisme d'action :

La déshydratation est un déclencheur courant des migraines. Lorsque ton corps manque d'eau, cela perturbe l'équilibre électrolytique et le volume sanguin, affectant ainsi la circulation sanguine et la fonction cérébrale.

Ce manque d'hydratation peut provoquer des maux de tête et aggraver une crise de migraine. En buvant suffisamment d'eau, tu rétablis l'équilibre des fluides dans ton corps, ce qui aide à prévenir et à atténuer les migraines.



# BOIRE (VRAIMENT) DE L'EAU

## Comment faire ça bien :

**Boire régulièrement :** Il est essentiel de boire de l'eau tout au long de la journée pour maintenir un bon niveau d'hydratation. Attendre d'avoir soif est souvent un signe que ton corps est déjà déshydraté. Pour éviter cela, bois de petites quantités d'eau régulièrement, environ 1,5 à 2 litres par jour, voire plus si tu es actif ou dans un environnement chaud.

**Lors d'une migraine :** Si une migraine survient, boire un grand verre d'eau peut parfois réduire l'intensité de la douleur, surtout si elle est liée à une déshydratation. Assure-toi de continuer à boire régulièrement, en petites gorgées, pendant la crise.

**Combinaison avec d'autres méthodes :** Boire de l'eau en combinaison avec des techniques comme l'application de froid ou le repos dans une pièce sombre peut maximiser les effets bénéfiques. Cela aide à réduire la pression interne et à calmer les symptômes.

# BOIRE (VRAIMENT) DE L'EAU

## Avantages supplémentaires :

- **Améliore la circulation sanguine** : Une hydratation adéquate favorise une bonne circulation, ce qui aide à nourrir les tissus et à évacuer les toxines. Cela réduit la pression sur les vaisseaux sanguins du cerveau, souvent dilatés pendant une migraine.
- **Évite la fatigue associée à la déshydratation** : La déshydratation peut aggraver la fatigue, un facteur souvent lié aux migraines. En buvant suffisamment d'eau, tu aides ton corps à maintenir son énergie et à prévenir l'apparition d'une migraine causée par l'épuisement.

## Fréquence et régularité :

Il est recommandé de boire de l'eau tout au long de la journée, même avant de ressentir des symptômes de soif. Pendant une crise de migraine, si tu soupçonnes une déshydratation, boire environ 250 ml d'eau immédiatement peut parfois offrir un soulagement rapide.

# MASSER LES TEMPES ET LE COU

## Mécanisme d'action :

Comme tu le sais déjà, vu que tu as lu le début de cet ebook, les migraines sont souvent associées à une tension musculaire dans la région du cou et des épaules.

En massant doucement les tempes, le front et le cou, tu peux aider à détendre les muscles contractés et à améliorer la circulation sanguine.

Le massage stimule également les terminaisons nerveuses, ce qui peut provoquer la libération d'endorphines, les « hormones du bonheur » qui agissent comme des antidouleurs naturels.



# MASSER LES TEMPES ET LE COU

## Comment faire ça bien :

**Masser les tempes :** Utilise les bouts de tes doigts pour exercer une pression douce et circulaire sur tes tempes. Commence avec des mouvements lents et réguliers, en augmentant progressivement la pression selon ton confort. Le massage des tempes aide à relâcher la tension dans la tête et à réduire la pression qui accompagne souvent les migraines.

**Masser la base du crâne et le cou :** Les muscles du cou et de la nuque peuvent devenir tendus pendant une crise de migraine. Pour un soulagement optimal, masse doucement la base du crâne (zone appelée sous-occipitale) et la nuque en exerçant une légère pression avec tes doigts. Cette zone est reliée aux nerfs cervicaux, et relâcher les tensions à cet endroit peut atténuer la douleur de la migraine.

**Autres points à masser :** Tu peux également masser d'autres points de tension, comme les zones entre tes sourcils ou sur les côtés de ton nez, qui sont souvent sensibles pendant une crise de migraine. Ces petits gestes peuvent apporter un soulagement rapide.

# MASSER LES TEMPES ET LE COU

## Avantages supplémentaires :

- **Amélioration de la circulation sanguine** : En massant les tempes et le cou, tu augmentes la circulation sanguine dans la région de la tête, permettant une meilleure oxygénation des tissus et une réduction de la congestion des vaisseaux sanguins, souvent liée à la douleur migraineuse.
- **Relaxation immédiate** : Le massage est une technique de relaxation rapide qui aide à apaiser à la fois le corps et l'esprit. Il peut réduire l'impact du stress, un déclencheur fréquent des migraines.
- **Autonomie** : Cette méthode est facile à mettre en œuvre n'importe où, sans nécessiter de matériel spécifique. Tu peux te masser toi-même ou demander à quelqu'un de te le faire si tu préfères.

# MASSER LES TEMPESES ET LE COU

## Techniques complémentaires :

- **Utilisation d'huiles essentielles** : Pour renforcer l'effet du massage, tu peux utiliser des huiles essentielles comme la lavande ou la menthe poivrée, qui ont des propriétés apaisantes et anti-inflammatoires. Applique une goutte sur tes tempes avant de commencer le massage pour un effet relaxant supplémentaire.
- **Chaleur ou froid** : Tu peux aussi combiner le massage avec une compresse chaude ou froide pour détendre davantage les muscles ou réduire la vasodilatation, selon ce qui te soulage le mieux.

## Fréquence d'utilisation :

Le massage peut être pratiqué à tout moment, mais il est particulièrement efficace au début d'une crise de migraine. Prends 5 à 10 minutes pour masser les zones tendues dès que tu ressens les premiers signes d'une migraine. Si la douleur persiste, tu peux répéter la séance de massage plusieurs fois par jour.

*Bonus : Pendant le massage, tu peux pratiquer la respiration profonde. Inspirer profondément par le nez et expirer lentement par la bouche peut amplifier les effets de détente et aider à calmer le système nerveux.*

# LES HUILES ESSENTIELLES

## Mécanisme d'action :

Les huiles essentielles, notamment celles de **lavande**, de **menthe poivrée** et de **romarin**, sont souvent utilisées pour soulager les migraines en raison de leurs propriétés apaisantes et anti-inflammatoires.

Lorsqu'elles sont appliquées sur la peau ou inhalées, ces huiles agissent sur le système nerveux en modulant la perception de la douleur et en réduisant la tension musculaire.

Elles sont également capables d'influencer la circulation sanguine, ce qui peut aider à soulager la dilatation des vaisseaux souvent associée aux migraines.

## Précautions :

- **Allergies cutanées** : Toujours tester une petite quantité d'huile essentielle diluée sur une petite zone de ta peau avant de l'utiliser sur une plus grande surface. Certaines personnes peuvent être sensibles aux huiles essentielles, notamment la menthe poivrée.
- **Grossesse et allaitement** : Si tu es enceinte ou que tu allaites, il est important de consulter un professionnel de santé avant d'utiliser certaines huiles essentielles.

# LES HUILES ESSENTIELLES

## Comment les utiliser efficacement :

**Application locale :** Dilue quelques gouttes d'huile essentielle (menthe poivrée, lavande) dans une huile végétale (comme l'huile de coco ou l'huile d'amande douce) pour éviter toute irritation de la peau. Applique doucement sur les tempes, le front ou la nuque, en massant légèrement pour faire pénétrer l'huile.

Cela aide à détendre les muscles et à réduire la douleur. La menthe poivrée, en particulier, a un effet rafraîchissant qui procure une sensation de soulagement rapide.

**Diffusion dans l'air :** Tu peux utiliser un diffuseur d'huiles essentielles pour inhaler les vapeurs apaisantes. Diffuser quelques gouttes de lavande ou de romarin dans une pièce calme peut aider à réduire la sensibilité à la lumière et au bruit, deux symptômes fréquents des migraines, tout en créant un environnement relaxant.

**Inhalation directe :** Si tu n'as pas de diffuseur, tu peux déposer une goutte d'huile essentielle sur un mouchoir ou dans tes mains, puis inhaler profondément. Cela permet un soulagement rapide en réduisant la tension nerveuse. La lavande est particulièrement efficace pour ses propriétés relaxantes et sédatives, idéale pour calmer une crise de migraine.

# LES HUILES ESSENTIELLES

## Avantages supplémentaires :

- **Effet anti-inflammatoire** : Les huiles essentielles, comme celle de romarin, peuvent réduire l'inflammation locale, aidant ainsi à diminuer la pression dans la région crânienne, un facteur clé dans de nombreuses migraines.
- **Réduction de la sensibilité nerveuse** : La menthe poivrée, par exemple, contient du menthol, qui agit comme un anesthésiant local. Elle refroidit la peau et diminue la perception de la douleur, ce qui est utile pour les migraines qui affectent la tête et les tempes.
- **Relaxation globale** : En plus de cibler les symptômes spécifiques de la migraine, ces huiles favorisent une relaxation générale, réduisant ainsi le stress, un déclencheur fréquent des migraines.



# LES HUILES ESSENTIELLES

## Techniques complémentaires :

- **Bains aromatiques** : Tu peux ajouter quelques gouttes d'huile essentielle (lavande, romarin) à ton bain. L'eau chaude combinée aux propriétés relaxantes des huiles aide à détendre l'ensemble du corps et à soulager la tension nerveuse et musculaire, contribuant ainsi à diminuer l'intensité d'une crise migraineuse.
- **Compresse froide aromatisée** : Imbibe une compresse d'eau froide et ajoute une ou deux gouttes d'huile essentielle (menthe poivrée ou lavande) avant de l'appliquer sur ton front ou ta nuque. Cette combinaison de froid et d'aromathérapie amplifie l'effet calmant et anesthésiant.

## Fréquence d'utilisation :

Les huiles essentielles peuvent être utilisées dès les premiers signes d'une migraine, mais elles peuvent aussi servir de méthode de prévention.

Si tu sens une migraine arriver, applique immédiatement les huiles ou diffuse-les dans l'air. Tu peux réappliquer localement toutes les deux à trois heures si nécessaire, à condition que la peau ne montre aucun signe d'irritation.

# EXERCICES DE RESPIRATION

## Mécanisme d'action :

La respiration profonde est une technique simple et efficace pour calmer le système nerveux, réduire le stress et diminuer la tension musculaire, qui sont souvent des facteurs déclencheurs ou aggravants des migraines.

En augmentant l'apport d'oxygène dans le corps, la respiration profonde favorise la relaxation des muscles tendus, améliore la circulation sanguine et aide à réguler la réponse du corps au stress, ce qui peut directement atténuer l'intensité d'une crise migraineuse.



# EXERCICES DE RESPIRATION

## Comment la pratiquer efficacement :

**Respiration diaphragmatique (abdominale) :** Assieds-toi ou allonge-toi dans une position confortable. Place une main sur ton abdomen et l'autre sur ta poitrine.

Inspire profondément par le nez en gonflant ton abdomen, puis expire lentement par la bouche. Concentre-toi sur le fait que ton abdomen se soulève à l'inspiration et se rétracte à l'expiration. Cet exercice aide à détendre le corps et à relâcher les tensions.

**Respiration 4-7-8 :** Inspire lentement par le nez en comptant jusqu'à 4, retiens ton souffle pendant 7 secondes, puis expire lentement par la bouche en comptant jusqu'à 8.

Répète cet exercice pendant quelques minutes. Cette méthode calme le système nerveux et peut rapidement réduire le niveau de stress, un déclencheur fréquent des migraines.

**Respiration alternée (Nadi Shodhana) :** Assieds-toi dans une position confortable. Utilise ton pouce pour boucher ta narine droite et inspire profondément par la narine gauche. Puis, utilise l'annulaire pour boucher ta narine gauche et expire par la narine droite. Répète en alternant les narines. Cette technique de respiration est utilisée dans le yoga pour équilibrer le système nerveux et favoriser la détente.

# EXERCICES DE RESPIRATION

## Avantages supplémentaires :

- **Réduction du stress** : La respiration profonde active le système nerveux parasympathique, qui est responsable de la relaxation et de la réduction du stress. Une respiration contrôlée réduit la libération des hormones du stress (comme le cortisol), qui sont souvent responsables des tensions et des migraines.
- **Amélioration de la circulation** : En respirant profondément, tu apportes plus d'oxygène à ton cerveau, améliorant ainsi la circulation sanguine et aidant à réduire la dilatation excessive des vaisseaux sanguins qui peut provoquer des migraines.
- **Apaisement immédiat** : L'un des plus grands avantages de la respiration profonde est qu'elle peut être pratiquée n'importe où et qu'elle agit rapidement. Dès les premiers signes d'une migraine, prendre quelques minutes pour respirer profondément peut aider à calmer le système nerveux et prévenir l'aggravation des symptômes.

# EXERCICES DE RESPIRATION

## Avantages supplémentaires :

- **Réduction du stress** : La respiration profonde active le système nerveux parasympathique, qui est responsable de la relaxation et de la réduction du stress. Une respiration contrôlée réduit la libération des hormones du stress (comme le cortisol), qui sont souvent responsables des tensions et des migraines.
- **Amélioration de la circulation** : En respirant profondément, tu apportes plus d'oxygène à ton cerveau, améliorant ainsi la circulation sanguine et aidant à réduire la dilatation excessive des vaisseaux sanguins qui peut provoquer des migraines.
- **Apaisement immédiat** : L'un des plus grands avantages de la respiration profonde est qu'elle peut être pratiquée n'importe où et qu'elle agit rapidement. Dès les premiers signes d'une migraine, prendre quelques minutes pour respirer profondément peut aider à calmer le système nerveux et prévenir l'aggravation des symptômes.

# EXERCICES DE RESPIRATION

## Techniques complémentaires :

- **Combinaison avec le yoga** : La respiration profonde peut être pratiquée en conjonction avec des postures de yoga simples comme l'enfant ou la posture du cadavre (Savasana). Ces postures aident à relâcher les tensions dans le cou et les épaules, souvent tendus pendant une crise migraineuse.
- **Méthode de visualisation** : Pendant les exercices de respiration, tu peux également intégrer des techniques de visualisation. Imagine que tu inspires de l'air frais et que tu expires la douleur. Cela aide à détourner ton attention de la douleur et à favoriser la relaxation mentale et physique.

## Fréquence d'utilisation :

La respiration profonde peut être pratiquée tout au long de la journée pour prévenir les migraines, mais elle est particulièrement utile au début d'une crise.

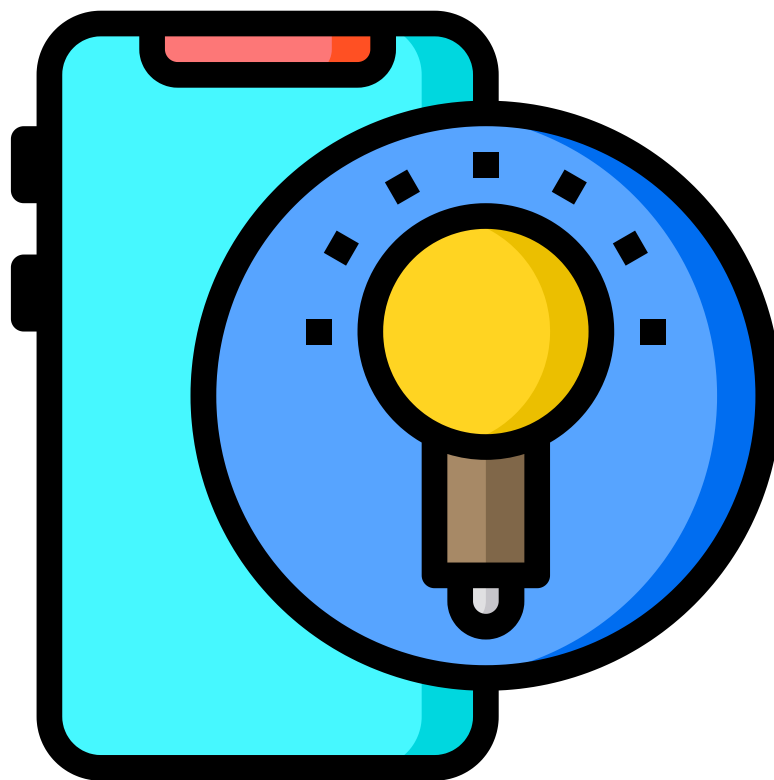
En quelques minutes seulement, tu peux calmer ton système nerveux et réduire la tension qui contribue à la migraine. Pratiquer 5 à 10 minutes de respiration profonde deux fois par jour peut également aider à prévenir la fréquence des migraines sur le long terme.

# ÉVITER ÉCRANS ET LUMIÈRES VIVES

## Mécanisme d'action :

Les migraines sont souvent déclenchées ou exacerbées par la photophobie (sensibilité à la lumière) et l'exposition prolongée aux écrans numériques, qui émettent une lumière bleue pouvant fatiguer les yeux et surstimuler le cerveau.

En limitant ou en évitant l'exposition à la lumière vive et aux écrans pendant une crise de migraine, tu réduis cette stimulation visuelle excessive, ce qui aide à calmer les nerfs optiques et à diminuer l'intensité des douleurs.



# ÉVITER ÉCRANS ET LUMIÈRES VIVES

## Comment l'utiliser efficacement :

**Réduire l'exposition aux écrans :** Si tu es en train de travailler ou d'utiliser un appareil électronique lors d'une migraine, fais des pauses régulières pour limiter l'exposition. Éloigne-toi des écrans toutes les 20 minutes et ferme les yeux pendant une minute pour détendre tes nerfs optiques. Idéalement, essaye de réduire le temps d'écran dès que tu sens une migraine arriver.

**Éviter la lumière directe et vive :** La lumière fluorescente ou celle des lampes LED peut aggraver les symptômes de la migraine. Ferme les rideaux ou utilise des stores pour réduire la lumière naturelle directe. Il peut aussi être utile de porter des lunettes de soleil à l'intérieur si tu ne peux pas éviter les sources de lumière vive, ou d'utiliser des ampoules à faible intensité.

**Utiliser des filtres de lumière bleue :** Si tu ne peux pas éviter complètement l'utilisation d'écrans (ordinateur, téléphone), pense à activer les filtres de lumière bleue disponibles sur de nombreux appareils électroniques. Ces filtres atténuent la lumière bleue émise par les écrans et peuvent réduire la fatigue oculaire et la sensibilité à la lumière. Ces outils sont souvent appelés "mode nuit" ou "mode lecture" dans les paramètres.

# ÉVITER ÉCRANS ET LUMIÈRES VIVES

## Avantages supplémentaires :

- **Réduction de la fatigue oculaire** : L'exposition prolongée aux écrans provoque une fatigue oculaire et des tensions dans les muscles oculaires, qui peuvent déclencher ou aggraver une migraine. En limitant cette exposition, tu soulages les muscles des yeux et réduis la tension globale.
- **Diminution de la stimulation cérébrale** : La lumière vive et les écrans stimulent de manière excessive le cerveau, ce qui peut aggraver les symptômes migraineux. En réduisant cette stimulation, tu crées un environnement plus calme et propice à la détente, ce qui favorise une récupération plus rapide.
- **Prévention à long terme** : Limiter l'exposition aux écrans et aux lumières vives, même hors des crises, peut aider à réduire la fréquence des migraines. Cela permet de prévenir la fatigue visuelle et les surstimulations qui déclenchent souvent ces douleurs.

# ÉVITER ÉCRANS ET LUMIÈRES VIVES

## Techniques complémentaires :

- **Créer un environnement sombre et calme** : Si possible, repose-toi dans une pièce sombre et calme dès les premiers signes d'une migraine. La réduction des stimuli visuels et auditifs aide à calmer le cerveau et à soulager les symptômes plus rapidement.
- **Utiliser des lunettes anti-lumière bleue** : Si tu passes beaucoup de temps devant les écrans pour le travail ou les loisirs, porter des lunettes avec des filtres anti-lumière bleue peut réduire l'impact des écrans sur tes yeux et ton cerveau. C'est une solution préventive qui peut être utile pour éviter les migraines liées à la surexposition à la lumière bleue.

## Fréquence d'utilisation :

Éviter les écrans et les lumières vives est une stratégie à adopter dès que tu sens une migraine approcher ou pendant une crise.

Plus tu réduis la stimulation visuelle pendant la migraine, plus tu pourras calmer rapidement les symptômes. Pour prévenir les migraines à long terme, limite aussi l'exposition à la lumière bleue de manière proactive, surtout en fin de journée.

# POUR ALLER PLUS LOIN



*Si tu souffres de migraines fréquentes ou sévères, il est important de consulter des professionnels de santé spécialisés. Voici quelques recommandations pour t'aider à aller plus loin dans la gestion de tes migraines :*

## Médecin généraliste

Le premier professionnel à consulter est ton médecin généraliste. Il pourra t'aider à diagnostiquer le type de migraines dont tu souffres et vérifier s'il n'y a pas de causes sous-jacentes. Il pourra aussi te proposer un plan de traitement initial, incluant des conseils sur la gestion des déclencheurs et les premiers médicaments à essayer si nécessaire. Il pourra également t'orienter vers des spécialistes si tes migraines sont chroniques ou résistantes aux traitements.

## Neurologue

Si tes migraines sont fréquentes, invalidantes ou résistantes aux traitements, un neurologue est un spécialiste essentiel. Il peut approfondir l'évaluation en réalisant des examens (IRM, scanner) pour écarter d'autres troubles neurologiques et affiner le diagnostic. Le neurologue est aussi à même de te proposer des traitements plus spécifiques pour les migraines chroniques, comme la toxine botulique ou des thérapies de neuromodulation.

# POUR ALLER PLUS LOIN

## Étiopathe ou Ostéopathe

Si tes migraines sont associées à des tensions musculaires, à des problèmes cervicaux ou à des blocages articulaires, un étiopathe (comme moi) ou un ostéopathe peut être d'une grande aide. Ces professionnels utilisent des techniques manuelles pour traiter les dysfonctions musculo-squelettiques qui peuvent contribuer aux migraines, en particulier les migraines cervicogéniques. Une approche corporelle permet de relâcher les tensions et d'améliorer la mobilité cervicale, soulageant ainsi certains types de migraines.

## Psychologue ou Psychothérapeute

Le stress est l'un des déclencheurs les plus courants des migraines. Si tu constates que tes migraines sont souvent liées à des périodes de forte tension émotionnelle, consulter un psychologue ou un psychothérapeute peut t'aider à gérer le stress de manière plus efficace. Des thérapies comme la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) sont souvent recommandées pour aider à mieux comprendre les schémas de pensée et les comportements qui aggravent le stress et, par conséquent, les migraines.

# POUR ALLER PLUS LOIN

## Nutritionniste ou Diététicien

Un nutritionniste ou un diététicien peut t'aider à identifier les aliments ou les habitudes alimentaires qui déclenchent tes migraines. Ils peuvent également t'aider à établir une alimentation riche en nutriments essentiels comme le magnésium ou les acides gras oméga-3, qui ont des effets bénéfiques sur la prévention des migraines. Une approche personnalisée de l'alimentation peut significativement réduire la fréquence des crises.

## Kinésithérapeute

Un kinésithérapeute peut être utile si tes migraines sont causées ou aggravées par des tensions musculaires dans le cou, les épaules ou la tête. Ils peuvent t'apprendre des exercices de renforcement musculaire et de posture pour prévenir les migraines liées aux dysfonctionnements musculaires ou à une mauvaise posture. Les techniques de relaxation musculaire et les étirements peuvent également apporter un soulagement.

# POUR ALLER PLUS LOIN

## Spécialiste du sommeil

Si tes migraines sont liées à un mauvais sommeil ou à des troubles du sommeil comme l'insomnie ou l'apnée du sommeil, consulter un spécialiste du sommeil ou un médecin ORL peut être une bonne option. Une mauvaise qualité de sommeil est souvent un facteur clé dans l'apparition des migraines, et traiter ces troubles peut significativement réduire leur fréquence et leur intensité.

## Un programme sommeil est déjà disponible :

Si tu n'as pas envie de passer 3 mois à trouver une bonne solution pour ton sommeil, j'ai déjà conçu un programme complet pour améliorer la qualité de tes nuits. C'est un sujet qui me tient à coeur (moi-même ayant fait beaucoup d'insomnie). Je te laisse le lien juste ici si tu sens que le sommeil est un point crucial pour tes migraines, tes tensions ou ta santé en général.

- [Accéder au programme sommeil ici](#)

# LE MOT DE LA FIN

Les migraines et les douleurs cervicales sont souvent liées, et comprendre cette connexion peut vraiment changer la donne dans la gestion de tes crises.

Ce **Guide spécial Migraines et Cervicales** est là pour t'aider à explorer des solutions naturelles, adaptées à ton corps et à ta vie quotidienne.

Si tu as testé certaines astuces ou si tu veux échanger sur les liens entre tes cervicales et tes migraines, je t'invite à me faire un retour !

Tes retours sont essentiels, que ce soit pour affiner tes besoins, ajuster des conseils ou même partager tes propres réussites. N'hésite pas à m'envoyer un message, je serais ravi d'en discuter avec toi.

Ton bien-être est ma priorité, et ensemble, on peut aller encore plus loin dans la compréhension et la gestion de ces douleurs cervicales qui influencent tes migraines. J'attends de te lire avec impatience !

Pour avoir accès aux autres ebook et programmes, [t'as juste à cliquer ici](#) ! À très vite.

Hugo



# SOURCES

## Sources PubMed et Google Scholar

- Biondi, D. M. "Cervicogenic Headache: A Review of Diagnostic and Treatment Strategies." *The Journal of the American Osteopathic Association*, 2005. Disponible sur PubMed : [<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>]
- Bogduk, N. "Cervicogenic headache: Anatomic basis and pathophysiologic mechanisms." *Current Pain and Headache Reports*, 2001. Disponible sur PubMed : [<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>]
- Watson, D. H., & Drummond, P. D. "Head pain referral during examination of the neck in migraine and tension-type headache." *Headache*, 2012. Disponible sur Google Scholar : [<https://scholar.google.com/>]
- Fernández-de-las-Peñas, C. "Myofascial trigger points in the suboccipital muscles in episodic tension-type headache." *Manual Therapy*, 2010. Disponible sur PubMed : [<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>]
- Hvedstrup, J., et al. "Pressure pain sensitivity and headache clinical parameters in patients with tension-type headache and migraine." *Pain*, 2019. Disponible sur PubMed : [<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>]
- Jull, G., et al. "A randomized controlled trial of exercise and manipulative therapy for cervicogenic headache." *Spine*, 2002. Disponible sur PubMed : [<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>]
- Silva, A. G., et al. "Head posture and neck pain of chronic nontraumatic origin: a comparison between patients and pain-free persons." *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 2014. Disponible sur Google Scholar : [<https://scholar.google.com/>]
- Park, J., et al. "Effects of deep and slow breathing on pain perception, autonomic activity, and mood processing—An experimental study." *Pain*, 2017. Disponible sur PubMed : [<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>]

# SOURCES

- Bogduk N. The cervical spine as a source of headache. *Cephalalgia*. 2011;31(6):650-661.
- Watson DH, Drummond PD. Head pain referral during examination of the neck in migraine and tension-type headache. *Headache*. 2012;52(8):1226-1235.
- Fernández-de-Las-Peñas C, Cuadrado ML, Arendt-Nielsen L, Ge HY. Increased pericranial tenderness, decreased pressure pain threshold, and headache clinical parameters in chronic tension-type headache patients. *Clin J Pain*. 2007;23(4):346-352.
- Gross A, Langevin P, Burnie SJ, et al. Manipulation or mobilisation for neck pain. *Cochrane Database Syst Rev*. 2015;(9)
- Ashina M, Bendtsen L, Jensen R, Olesen J. Evidence for increased pain sensitivity in tension-type headache patients and tenderness in pericranial muscles: a review of recent findings. *Cephalalgia*. 2002;22(2):87-92.
- Ashkenazi A, Blumenfeld A. Occipital nerve blocks for the treatment of headaches. *Curr Pain Headache Rep*. 2013;17(3):321.
- Magis D, Schoenen J. Advances and challenges in neurostimulation for headaches. *Lancet Neurol*. 2012;11(8):708-719.