

# VOTRE BEAUTÉ

décembre 2015  
janvier 2016

crèmes  
de nuit  
les meilleures  
amies de nos  
insomnies

esthétique  
pour ou contre  
le peeling

---

médailles  
d'or 2016  
le best  
des produits  
de l'année

---

santé  
tout va mal,  
et si c'était  
la thyroïde?

---

supplément  
parfum  
44 pages  
décrypter ses  
codes, ses modes,  
ses accords et  
choisir le sien

---

## nuits blanches

se préparer à la fête  
et comment récupérer  
à chacune sa stratégie

L 15858 - 877 - F: 3,50 € - RD



## “j’ai souvent des maux de tête”

“LE MATIN AU RÉVEIL, OU APRÈS UNE GROSSE JOURNÉE DE TRAVAIL, MA TÊTE EST COMME DANS UN ÉTAU.” QUATRE SPÉCIALISTES VOUS AIDENT À PRÉVENIR LES CRISES ET RÉDUIRE LA DOULEUR.

### L’ostéopathe

**Bertrand Bimont\***: «Beaucoup de maux de tête proviennent de désordres ostéo-articulaires qu’on peut soulager par l’ostéopathie. Des postures inadéquates au niveau du cou, lorsqu’on est devant l’ordinateur, génèrent des déséquilibres crâniens à l’origine de céphalées de tension. Des problèmes dentaires (mauvaise occlusion entre les mâchoires, dent abîmée ou inflammation des gencives) provoquent un déséquilibre générateur de mal de tête. Des troubles digestifs sont aussi mis en cause. Des ballonnements intestinaux peuvent tirer la cage thoracique vers le bas et entraîner des réajustements en cascade, jusqu’au crâne. Les migraines ophtalmiques sont quant à elles parfois dues à une surcharge du foie (aliments trop gras ou émotions refoulées). En médecine chinoise, cet organe est le siège de la colère. L’assainir peut désamorcer les crises.»

\*[www.laboratoiresbimont.fr](http://www.laboratoiresbimont.fr).

### L’aromathérapeute

**Nelly Grosjean\***: «En traitement d’urgence, faites une friction sur les tempes en direction des oreilles, sur le front et la nuque en remontant vers le sommet du crâne avec un mélange d’huiles essentielles de lavande et de menthe douce à parts égales. Le soulagement est immédiat. Pendant deux à six mois, selon l’ancienneté du mal, buvez chaque jour un litre et demi d’eau aromatique de sauge ou d’armoise (en alternance). Et si les migraines sont d’origine digestive, faites une cure de trois semaines de jus d’artichaut et de radis noir.»

\*Auteur du Grand livre de l’aromathérapie (éd. Eyrolles).



Une vraie  
migraine  
est pulsatile,  
localisée d’un  
seul côté, avec  
souvent une  
hypersensibilité  
à la lumière  
ou des nausées.

### Le phytothérapeute

**D<sup>r</sup> Éric Lorrain\***: «L’antimigraineux de référence est la grande camomille. Riches en principes actifs (surtout en parthénolide), ses parties aériennes ont des vertus anti-inflammatoires et agissent au niveau des vaisseaux cérébraux. On l’utilise en traitement de fond, souvent associée à du griffonia, à fortes teneurs en 5-HTP, le précurseur de la sérotonine, et à des plantes à visée neuro-vasculaire comme le ginkgo biloba. La bonne posologie: 100 ml par jour du mélange standardisé d’extraits fluides de ces trois plantes durant trois mois renouvelables. Mais la grande camomille peut aussi se mélanger au saule pour son action antalgique ou à la valériane qui agit sur le stress et les contractures musculaires.»

\*Président de l’Institut européen des substances végétales (IESV).

### L’homéopathe

**Albert-Claude Quemoun\***: «En cas de douleurs pulsatiles, prendre Glonoïnum 5CH (2 granules 3 fois/j). Si le mal est causé par une mauvaise digestion, avaler Antimonium crudum (2 granules 3 fois/j). S’il survient avant les règles: Folliculinum 9CH (une dose le 14<sup>e</sup> jour du cycle). S’il s’accompagne d’une rétention d’eau: Natrum sulfuricum 5CH (2 granules 3 fois/j). Si la douleur fait suite à un coup de froid ou à une chaleur excessive, et est associée à de la fièvre et de l’anxiété: Aconitum napellus 5CH (2 granules 3 fois/j). Si c’est plus intense la nuit, ou par temps humide et orageux: Rhododendron 5CH (2 granules 3 fois/j).»

\*Auteur de Ma bible de l’homéopathie (éd. Quotidien Malin).