

TRAITEMENT DE MÉDECINE COMPLÉMENTAIRE DES MAUX DE TÊTE ET MIGRAINES CHEZ L'ENFANT ET L'ADOLESCENT·E

Hans P. Ogal, Camilla Ceppi Cozzio, Steven Birch, Naoko König, Oswald Hasselmann, Mercedes Ogal

L'article original a été rédigé en allemand.

Traduit par : weiss traductions genossenschaft



Hans P. Ogal

Camilla Ceppi Cozzio
Steven Birch
Naoko König
Oswald Hasselmann
Mercedes Ogal

Cet article décrit les approches de médecine complémentaire pertinentes dans la pratique et qui ont fait leurs preuves dans le traitement des maux de tête et des migraines chez l'enfant et l'adolescent·e. Les auteur·e·s s'attardent principalement sur les méthodes de traitement qu'ils utilisent dans leur cabinet et pour lesquels ils affichent une solide expérience^(1,2). Cet article n'a aucune prétention d'exhaustivité sur toutes les méthodes possibles.

Les méthodes analgésiques et prophylactiques conventionnelles dans le traitement des céphalées et des migraines peuvent s'appliquer en parallèle des approches citées ici ou, en cas de succès, être réduites voire abandonnées progressivement.

Short editorial from Prof. Leora Kuttner

Congratulations on this inaugural pediatric issue for Integrative Medicine – as children's pain continues to be under recognized and undertreated. The irony is that pain conditions, such as pediatric headaches can be readily relieved with good long-term outcomes using integrative treatments, such as acupuncture, aromatherapy, sleep hygiene and pediatric hypnosis. Many research studies have been done, the evidence is confirmed. The question remains, why does it often take too long for children to obtain this help? With this article in this issue you are ensuring that this information to relieve pain for children and teens is further disseminated. *Clinical Professor, Faculty of Medicine, Pediatric Department, BC Children's Hospital & University of British Columbia, Book author of «A child in pain» – invited by the authors.*

Introduction

Environ 10 % de la population suisse souffre de céphalées et de migraines, et il n'est pas rare qu'elles commencent par des douleurs dès l'enfance et l'adolescence. La prévalence s'élève à 10 à 15 % chez les adultes et 5 à 7 % chez les enfants et les adolescent·e·s. Les céphalées et les migraines comptent parmi les motifs de consultation médicale les plus fréquents. Le traitement des formes chroniques nécessite en particulier une approche holistique qui considère les patient·e·s dans toute leur complexité, selon un modèle bio-psycho-social.

Au-delà de soulager les douleurs, la médecine complémentaire a pour objectif de réduire la prise d'antalgiques, qui à terme peuvent avoir des effets secondaires substantiels comme des saignements gastriques, une dépendance aux antidouleurs et une intensification des céphalées chroniques.

Étiologie des migraines

On sait déjà depuis longtemps que la prédisposition génétique joue un rôle important dans les migraines. Par ailleurs, les patient·e·s avec migraines rapportent régulièrement ne ressentir aucune crise douloureuse sur de longues périodes. Cela montre d'une part que la constitution individuelle des migraines peut jouer un rôle, et d'autre part que des facteurs transitoires sont aussi responsables des crises.

Les céphalées et les migraines peuvent avoir différents éléments déclencheurs, dont les principaux sont notamment des facteurs de stress spécifiques qui provoquent un rétrécissement des vaisseaux cérébraux en cas de crise migraineuse. Une activation du nerf trijumeau entraîne une contraction des vaisseaux sanguins cérébraux sensibles. La dilatation des vaisseaux

<https://doi.org/10.35190/Paediatria.f.2025.1.1>

Correspondance :
hans.ogal@hin.ch

Formation continue

sanguins avec augmentation de perméabilité qui suit donne notamment lieu à la libération de 5-hydroxy-tryptamine par les thrombocytes. Une inflammation neurogène se propage et les récepteurs activés de la douleur du nerf trijumeau envoient des signaux de la douleur à certaines régions du cerveau.

Déclencheur des céphalées et des migraines

A tout âge, une expérience personnelle stressante constitue l'un des principaux mécanismes déclencheurs pour les céphalées et les migraines. Les facteurs de stress sont très hétérogènes (voir *tableau 1*). Un stress psychologique à l'école ou des problèmes familiaux ne sont pas les seuls facteurs. Les changements hormonaux avec déséquilibres électrolytiques (p. ex. prémenstruels) sont également source de stress pour l'organisme. Une privation de sommeil, des intolérances alimentaires – par exemple une intolérance à l'histamine –, une colonisation du microbiome par des germes pathogènes, des troubles de l'équilibre hydrique ou des infections virales et bactériennes, aiguës ou chroniques peuvent provoquer la réaction inflammatoire décrite ci-dessus^(3,4,5,6). Dans le cadre de l'étude de Taheri⁽⁴⁾ sur 115 enfants âgés de 3 à 15 ans, une disparition complète des céphalées a été constatée chez 87 % des enfants lorsqu'ils évitaient un à trois aliments donnés. La caféine était le déclencheur principal, suivi du glutamate, du cacao, de l'aspartame, du fromage, des agrumes et des nitrites.

Des changements dans les habitudes peuvent déclencher ce que l'on appelle une migraine du week-end, autant qu'un voyage dans d'autres climats peut transformer le séjour en cauchemar migraineux. De même, un changement de météo est très souvent

mentionné comme déclencheur de crises chez les patient-e-s sensibles. La pollution électromagnétique (mobile, Wi-Fi) peut causer des crises migraineuses massives. Une douleur constante au niveau d'un point gâchette musculaire ou des troubles du système locomoteur peuvent aussi déclencher une surstimulation du système nerveux central.

Dans le traitement holistique des céphalées et des migraines, il convient de dépister les facteurs de stress pénibles, pour en fin de compte les réduire ou les éliminer. Pour la plupart des patient-e-s souffrant de céphalées et de migraines, il est ainsi possible d'allonger nettement les intervalles entre deux crises et de réduire à la fois leur durée et leur intensité. Il est donc possible de faire totalement disparaître les symptômes des céphalées et des migraines chez un bon nombre de patient-e-s. Bien souvent, les patient-e-s déclarent qu'avec un traitement de médecine complémentaire, la prise d'« antalgiques simples » est à nouveau utile alors que sinon, l'effet d'accoutumance provoque une baisse de l'efficacité et incite à augmenter la dose.

Procédures de traitement de médecine complémentaire – Introduction

L'homéopathie, la phytothérapie et l'acupuncture, des techniques de relaxation comme l'hypnothérapie et des mesures diététiques comptent parmi les méthodes de médecine complémentaire les plus connues dans le traitement des céphalées et des migraines.

L'importance des changements du microbiome et des dysbioses de la flore intestinale est de mieux en mieux reconnue : ils peuvent conduire à des troubles

Mécanismes déclencheurs de la migraine
Stress (surmenage, colère, mais aussi la peur de la migraine en tant que telle)
Surstimulation (également acoustique, visuelle, olfactive)
Privation de sommeil
Changements hormonaux
Intolérances alimentaires, intolérance à l'histamine
Troubles de l'environnement intestinal, du microbiome
Troubles de l'équilibre hydrique
Infections aiguës ou chroniques (virus : p. ex. Epstein-Barr, herpès; bactéries : notamment streptocoques)
Points gâchettes musculaires ou hypertonie musculaire au niveau de la bouche et de la mâchoire
Stress du système nerveux périphérique ou autonome (p. ex. lésions, cicatrices)
Traumatismes (somatiques et psychiques)
Changements d'habitudes
Changement de lieu et de climat, changement de météo (fluctuations atmosphériques)

Tableau 1. Mécanismes déclencheurs de la migraine

de l'équilibre de la sérotonine dans le système nerveux entérique (plexus myentérique) et en second lieu à des céphalées ou des migraines, voir à ce sujet la revue d'Arzani et al. de 2020⁽⁷⁾. Dans de tels cas, il est utile d'opter pour une optimisation du microbiome suivie d'un changement d'alimentation pour le rétablissement du milieu physiologique dans l'appareil digestif. En complément, il faut assurer une hydratation suffisante.

En cas de suspicion de facteurs de stress psychologiques sous-jacents, une prise en charge psychologique et psychothérapeutique devrait être proposée.

L'expérience clinique montre que les traitements décrits peuvent être suivis d'un rééquilibrage de l'état constitutionnel par l'homéopathie.

Il est important de déterminer l'approche thérapeutique de médecine complémentaire au cas par cas, car tous-tes les patient-e-s ne présentent pas les mêmes facteurs de stress et ne répondent pas aux mêmes mesures.

Dès que les symptômes s'atténuent, il est bien souvent possible de remplacer les antalgiques puissants et les triptans ou les traitements prophylactiques comme les bêta-bloquants, les antagonistes calciques, les antidépresseurs ou les antagonistes du CGRP par des préparations relevant de l'homéopathie ou de la phytothérapie. Les antalgiques et les triptans restent naturellement à la disposition des patient-e-s lorsqu'il n'existe pas d'autres solutions pour apaiser une crise. L'objectif commun est de réduire le stress induit par la crainte d'une nouvelle crise migraineuse.

Thérapie de l'ordre

La notion d'« ordre » désigne en médecine complémentaire un « équilibre entre les exigences et les besoins de chacun en fonction des conditions de sa na-

ture et de son environnement ». Cet état représente un équilibre spirituel, psychique et physique profond de l'organisme, et se distingue de la maladie ou « désordre ». La thérapie de l'ordre a pour objectif d'identifier les faiblesses constitutionnelles et conditionnelles des patient-e-s et leurs facteurs de stress, afin de les traiter immédiatement et dans leur globalité et de parvenir par la suite à les prévenir.

Les différentes approches thérapeutiques des céphalées et de la migraine sont présentées ci-dessous et dans le *tableau 2*, par ordre de priorité et de fréquence thérapeutique.

Rétablissement du microbiome / assainissement intestinal / régénération intestinale

La pertinence d'une cohabitation équilibrée de l'organisme humain avec des bactéries bénéfiques a été décrite pour la première fois en 1917 par le microbiologiste Alfred Nissle. Il avait établi le lien entre de nombreuses maladies chroniques et la prolifération dans l'intestin de souches bactériennes néfastes.

Le système immunitaire de l'intestin est affecté de façon déterminante par une flore intestinale physiologique. La flore intestinale se compose d'une multitude de bactéries différentes, responsables de la protection de la paroi intestinale, de la préservation du milieu intestinal et de l'absorption de vitamines comme l'acide folique, la lactoflavine, le nicotinamide, le pyridoxal, l'acide pantothénique, la vitamine B12 et la biotine.

Si le microbiome est perturbé, la digestion et la fermentation peuvent causer des troubles locaux (ténésmes, inflammations, production accrue d'histamine, péristaltisme réduit). Par ailleurs, la fonction de barrière physiologique se réduit, au même titre que la fonction immunologique de l'intestin. Les produits toxiques

Approches thérapeutiques
Rétablissement du microbiome, assainissement intestinal
Hydratation physiologique
Phytothérapie
Homéopathie
Acupuncture (acupuncture du corps, de l'oreille, du crâne selon Yamamoto)
Médecine orthomoléculaire
Méthodes de détoxication (p. ex. ventouses)
Thérapie physique (notamment usage du chaud et du froid), physiothérapie, ostéopathie
Thérapie neurale selon Huneke, recherche et traitement des champs perturbateurs
Techniques de relaxation, en particulier hypnose médicale
Prise en charge psychologique ou psychothérapie

Tableau 2. Approches thérapeutiques

Formation continue

du métabolisme sont plus fortement résorbés et affectent l'organisme, directement ou en réduisant l'action détoxifiante du foie. Un péristaltisme intestinal réduit du fait d'une mauvaise colonisation a un impact négatif sur la sécrétion de sérotonine (par les cellules chromaffines du plexus myentérique), et peut conduire à une irritabilité émotionnelle, à une baisse du seuil de la douleur et le cas échéant à des migraines^(8,9,10,11).

Les causes possibles d'une prolifération intestinale par des germes pathogènes sont : des médicaments, des irradiations, des toxines, une alimentation déséquilibrée, des troubles fonctionnels du tractus gastro-intestinal, des infections intestinales lourdes, des toxines bactériennes, etc.

Dans le cadre d'un rétablissement du microbiome, on commence par éliminer ou réduire autant que possible les germes pathogènes anaérobies ou anaérobies facultatifs (p. ex. avec une administration prudente de peroxyde de magnésium oral matin et soir pendant une semaine, à raison, en règle générale, de ¼ de cuillère à café ou 1 à 2 g de peroxyde de magnésium avec de l'eau 30 minutes après le repas; la dose s'applique dès 12 ans; dans ce cadre, veiller à bien s'hydrater et réduire la dose en cas de fortes diarrhées). Du lactose peut être donné pour stabiliser le milieu intestinal, que l'on peut combiner avec des substances amères pour stimuler la sécrétion hépatique et biliaire. Enfin, on substitue avec précaution les bactéries intestinales physiologiques. Un traitement à base de bactéries intestinales physiologiques sur au moins deux mois ne devrait pas être considéré comme un traitement purement de substitution, mais comme une réhabilitation de l'organisme à un spectre de germes physiologiques^(8,9).

Phytothérapie

L'utilisation de plantes, d'éléments et de préparations végétales contre les douleurs au niveau de la tête est le fruit d'une longue tradition. Les plantes peuvent servir en usage externe (compresses d'herbes, balnéo-phyto-thérapie, thérapie segmentaire) et en administration interne (tisanes, préparations de plantes et d'extraits de plantes standard) pour la prévention, le traitement des crises et le soulagement des effets secondaires d'autres méthodes.

En thérapie segmentaire, les préparations d'huiles essentielles de citronnelle, fenouil, lavande, pin de montagne, muscade, menthe poivrée ou genévrier peuvent être appliquées en local par massage. L'application externe locale d'huile essentielle de menthe poivrée sur les tempes et dans la nuque est à recommander tout particulièrement en cas de douleurs aiguës⁽¹²⁾.

Plus loin dans ce document, la rubrique consacrée à l'approche différenciée des projections de la douleur dans le système des méridiens en médecine traditionnelle chinoise (MTC) propose des recettes de tisanes à prendre en cures. Une telle cure doit par principe s'étendre sur six à huit semaines, et être suivie d'une pause thérapeutique de quatre à six se-

maines. La dose quotidienne est d'une à trois tasses, une tasse correspondant à 150 ml de tisane. Il est recommandé de consommer la tisane à jeun, par petites gorgées. Les quantités se réfèrent à un-e adolescent-e à partir d'environ douze ans – chez les enfants plus jeunes, il convient de diminuer la dose en conséquence.

- Infusion : arroser 1–2 cuillères à café avec 150–200 ml d'eau bouillante et couvrir pendant 15 minutes. Puis filtrer et boire par petites gorgées.
- Décoction : verser la tisane dans une quantité correspondante d'eau bouillante et laisser mijoter pendant 10–15 minutes. Puis filtrer et boire chaud, par petites gorgées.
- Macération : arroser la tisane avec 200–250 ml d'eau et laisser reposer à température ambiante (16–22 °C) pendant 12–24 h. Filtrer et réchauffer avant de consommer (ne pas faire bouillir).

Exemple de tisane offrant un large spectre d'efficacité contre les céphalées, d'après R. Quincke

Fleurs de primevère	25.0
Fleurs de calendula	5.0
Fleurs de camomille	10.0
Feuilles de menthe poivrée	5.0
Fleurs de lavande	5.0
Feuilles de mélisse	15.0
Fleurs d'arnica	5.0
Chardon béni	25.0

Mélanger pour en faire une tisane

Consommation : prendre 1 tasse en infusion, 1–3 fois par jour.

Exemple de tisane en cas de migraine aiguë :

Chatons de bouleau	20.0
Baie de genévrier	10.0
Ecorce de saule	20.0
Baie de sureau	10.0

Mélanger pour en faire une tisane

Dosage : 2 cuillères à café pour 1 tasse en infusion, laisser infuser 15 minutes.

Homéopathie

L'homéopathie compte parmi les thérapies de régulation. Elle a pour but de guider la régulation du corps à l'aide d'un remède correspondant à chaque individu selon son mode de réaction. L'homéopathie classique traite l'ensemble des symptômes de la maladie d'un-e patient-e et peut ainsi affecter les troubles observés dans l'évolution de la maladie, voir également Frei et al. dans cet article⁽¹³⁾. Le degré de potentialisation est choisi au cas par cas, selon la constitution et les antécédents.

Les substances homéopathiques suivantes ont fait leurs preuves pour le traitement des céphalées et des migraines, selon le type de douleurs (quel que soit l'âge) (voir Tableau 3).

En cas de migraine aiguë, la combinaison suivante est recommandée :

Tabacum 2CH, Oleander 2CH, Acidum hydrocyanicum 6CH, Veratrum album 4CH (mélanger à parts égales sur 80 ml), 10 gouttes toutes les 15 minutes (ou voir plus loin pour la projection de la douleur selon le chemin des méridiens).

Acupuncture

Plusieurs revues concluent que l'acupuncture peut être un traitement efficace chez les enfants en cas de céphalées chroniques et de migraines, même si le niveau de preuve est limité en raison d'un faible nombre d'études pédiatriques^(14,15,16). Depuis 2012 au Royaume-Uni, le National Institute of Health and Clinical Excellence (NICE) recommande l'acupuncture pour les patient-e-s dès douze ans en cas de céphalées de tension et de migraines, si les médicaments de premier choix ne conviennent pas ou sont inefficaces⁽¹⁷⁾. Depuis 2021, l'acupuncture selon NICE est recommandée dans les directives pour les douleurs primaires chroniques chez les patient-e-s dès seize ans en cas de céphalées chroniques, y compris céphalées de tension et migraines⁽¹⁸⁾. L'acupuncture est également recommandée dans les

hôpitaux universitaires de différents pays comme les Etats-Unis⁽¹⁹⁾, la Grande-Bretagne⁽²⁰⁾ et l'Australie⁽²¹⁾ pour les céphalées en pédiatrie.

Chez les jeunes enfants ou les patient-e-s sensibles aux aiguilles, les points peuvent aussi être traités par acupression. Pour cela, on masse les points d'acupuncture par de légers mouvements circulaires pendant quelques minutes (les parents peuvent s'en occuper). 4Gl pour les céphalées et 6Pc pour les vomissements sont particulièrement efficaces.

Face aux céphalées aiguës ou aux crises migraineuses, les microsystèmes de l'acupuncture ont largement fait leurs preuves, par exemple l'acupuncture auriculaire ou la nouvelle acupuncture crânienne selon Yamamoto (YNSA).

Acupuncture auriculaire

La nomenclature des points d'acupuncture auriculaire recommandés ici relève des écoles chinoise et française. Seuls les points « activement » détectables sont utilisés⁽²²⁾.

- Points organiques ou de correspondance : Front (33), Soleil (35), Réserves/Occiput (29).
- Points antalgiques et antiphlogistiques : Réserves/Occiput (29), Shen Men (55), point antalgique, Thalamus (26a).

Substances homéopathiques pour le traitement des céphalées et des migraines		
Céphalées avec vertiges et vomissements biliaires	Gelsemium Dil. 3CH	5 gouttes, 3x par jour
Céphalées sourdes avec scintillements dans les yeux	Gelsemium Dil. 3CH	5 gouttes, 3x par jour
Céphalées causées par le rayonnement direct du soleil	Glonoinum D6 Dil.	5 gouttes, 3x par jour
Céphalées associées à une infection du cou et de la gorge	Belladonna D6 Dil.	5 gouttes, 3x par jour
Céphalées poussant le/la patient-e à se taper la tête contre les murs	Melilotus D12 Dil.	5 gouttes, 3x par jour
Céphalées poussant le/la patient-e à marcher sur la pointe des pieds, pour éviter toute vibration	Crotalus C6 Dil.	5 gouttes, 3x par jour
Céphalées ressemblant à un pieu enfoncé dans l'occiput	Cimicifuga D3 Dil.	5 gouttes, 3x par jour
Céphalées accompagnées d'une sensation d'engourdissement ou de brouillard mental	Rhus toxicodendron D4 Dil.	5 gouttes, 3x par jour
Céphalées présentes pendant la journée, comme le soleil	Spigelia anthelmia D3 Dil.	5 gouttes, 3x par jour
Céphalées avec vertiges	Cocculus D4 Dil.	5 gouttes, 3x par jour
Céphalées affectant l'arrière de la tête et appuyant comme un poids sur le crâne	Zincum metallicum D6 Dil.	5 gouttes, 3x par jour
Céphalées et migraines déclenchées par un changement de météo (p. ex. foehn)	Rhododendron C30 Glob.	5 globules, 1–2 fois par jour
Céphalées et migraines déclenchées par un vent froid (p. ex. bise)	Aconitum C30 Glob.	5 globules, 1–2 fois par jour
Céphalées associées au chagrin, au stress, à l'inquiétude	Ignatia C30 Glob.	5 globules, 1–2 fois par jour

Tableau 3. Substances homéopathiques pour le traitement des céphalées et des migraines

Formation continue

- Points de compensation végétatifs ou psychotropes : Jerome (29b), Végétatif II (34), points dans la région du sillon végétatif des cervicales, Cœur (100), point neurasthénique, point de frustration, anti-agression (point psychotrope [PT1]), anxiété-inquiétude (PT2), anti-dépression (PT3), chagrin-joie (PT4).
- Points de modalité ou complémentaires : point lié au temps, Utérus (58), Ovaires (23), point TSH, plexus solaire, ganglion stellaire, ganglion cervical moyen.

Nouvelle acupuncture du crâne selon Yamamoto (YNSA)

Par expérience, les auteur-e-s pensent, au même titre que l'étude de Rezvani et al., que la nouvelle acupuncture selon Yamamoto est comparable à l'acupunc-

ture classique dans la prévention et le traitement de la migraine⁽²³⁾. Pour le traitement des céphalées et des migraines, on utilise les points Ypsilon et les points des nerfs crâniens selon la projection de la douleur dans le chemin des méridiens ainsi que dans les points de base A ou B sur le côté de la localisation des troubles⁽²⁴⁾.

Traitement de médecine complémentaire ciblé en fonction de la localisation de la douleur, selon le diagnostic des méridiens en MTC

Ci-dessous sont présentés les points d'acupuncture indiqués pour le traitement aigu des céphalées et des migraines, ainsi que les éventuels produits de phytothérapie et d'homéopathie en fonction de la projection de la douleur dans les chemins des méridiens⁽¹⁾ (voir figure 1).

a) Localisation de la douleur dans le méridien de la vessie

Les céphalées liées au méridien de la vessie prennent généralement la forme d'une migraine ou d'une céphalée vasomotrice. Elle s'étend de la région frontale à occipitale ou inversement. La douleur prend une forme sourde, avec une pression « comme si la tête était enserrée en étau à l'avant et à l'arrière ».



Points d'acupuncture : 3IG, 60V, 3Rn

Phytothérapie – dès l'âge scolaire : Préparations pour tisanes de chardon béni, ortie et baie de genévrier.

Exemple :

Baie de genévrier 60.0

Diakènes de fenouil

Racine de réglisse aa 20.0

Mélanger pour en faire une tisane

Dosage : 1 cuillère à café pour 1 tasse en infusion, réchauffer.

Homéopathie – à tout âge

Remède individuel :

Solidago Dil. 2CH, 3 x 5 gouttes

Clematis Dil. 3CH, 3 x 5 gouttes

Natrium muriaticum 12CH (aigu) ou 30CH (intervalle) 3 x 2 globules

b) Localisation de la douleur dans le méridien de la vésicule biliaire (VB)

Les céphalées liées à la vésicule biliaire prennent presque toujours la forme d'une migraine. Elles se propagent principalement dans la région temporale. Elles vont de la portion arrière de la nuque (muscle trapèze) selon les chemins des méridiens, légèrement à distance autour de l'oreille jusqu'au-dessus et à l'arrière de l'œil. L'intensité de la douleur est perçante, variable et le côté du crâne alterne.



Points d'acupuncture : 3E5, 43VB, 3F

Phytothérapie – dès l'âge scolaire : Préparations pour tisanes d'artichaut, de lavande, de chélidoine.

Exemple :

Lavande officinale 10.0

Fleur de camomille 30.0

Feuilles de mélisse 20.0

Mélanger pour en faire une tisane

Dosage : 1-2 cuillères à café pour 1 tasse en infusion, réchauffer.

Homéopathie – à tout âge

Remède individuel :

Dioscorea villosa Dil. 4CH, 3 x 5 gouttes

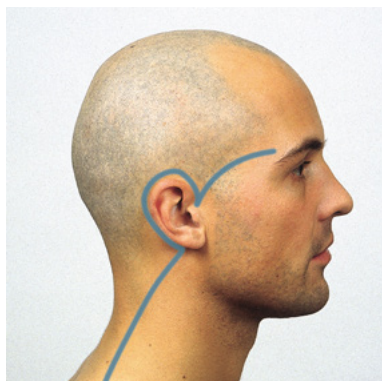
Lycopodium Dil. 4CH, 3 x 5 gouttes

Carduus marianus, Teinture Mère Dil., 3 x 5 gouttes

Figure 1. a) Méridien de la vessie⁽¹⁾; b) Méridien de la vésicule biliaire⁽¹⁾

c) Localisation de la douleur dans le méridien du triple réchauffeur (Tr)

Les douleurs tirent généralement du muscle trapèze directement autour de l'oreille, en direction temporale. Elles se dirigent ensuite plutôt en frontal et sont ressenties de façon particulièrement intense derrière l'angle latéral de l'œil. Parfois, les patient-e-s expliquent avoir l'impression que « l'œil est poussé hors du crâne ». Dans ces cas, l'acupuncture du méridien du triple réchauffeur est effectuée en lien avec les points du méridien de la vésicule biliaire.



Points d'acupuncture : 5Tr, 15Tr, 43Vb, 3F

Phytothérapie – dès l'âge scolaire : Préparations pour tisanes de dent-de-lion, mélilot.

Exemple :

Racine de dent-de-lion avec herbes 20.0

Rad. Ortie avec herbes 20.0

Feuille de bouleau 30.0

Mélanger pour en faire une tisane

Dosage : 1 cuillère à soupe pour 1 tasse en infusion, laisser infuser 15 minutes.

Homéopathie – à tout âge

Remède individuel :

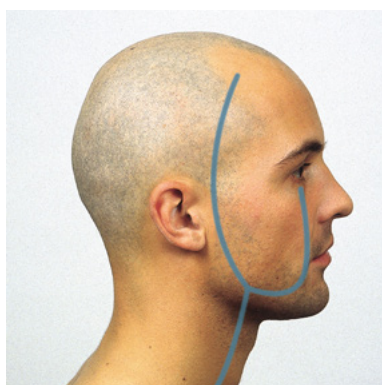
Dulcamara Dil. 4CH, 3 x 5 gouttes

Tabacum Dil. 2CH, 3 x 5 gouttes

Veratrum album Dil. 4CH, 3 x 5 gouttes

d) Localisation de la douleur dans le méridien de l'estomac

Selon le chemin du méridien, les céphalées se propagent en région fronto-pariétale, depuis les angles du front jusque dans le visage, le cas échéant. Cette forme touche souvent de jeunes hommes souffrant de gastrite chronique. Dans la « migraine digestive », le symptôme de « sensibilité gastrique » et de vomissements est souvent associé d'emblée à des nausées prolongées.



Points d'acupuncture : 4GI, 44E, 6Rt

Phytothérapie – dès l'âge scolaire : Préparations pour tisanes de pyrèthre d'Allemagne, armoise.

Exemple :

Herbe d'absinthe 10.0

Racine d'angélique 30.0

Feuille de menthe poivrée 10.0

Racine de réglisse 10.0

Diakènes de fenouil 30.0

Mélanger pour en faire une tisane

Dosage : 1 cuillère à café pour 1 tasse en infusion, laisser infuser 10 minutes.

Homéopathie – à tout âge

Remède individuel :

Nux vomica Dil. 4CH, 3 x 5 gouttes

Thymus vulgaris Dil. 2CH, 3 x 5 gouttes

Argentum nitricum Dil. 3CH, 3 x 5 gouttes (en cas d'hyperacidité)

e) Localisation de la douleur dans le méridien du foie (F)

Les céphalées du méridien du foie s'imposent comme une douleur isolée de la voûte crânienne (la branche intérieure du méridien s'étend jusqu'au 20^e point de Du Mai). Subjectivement, le-la patient-e indique avoir l'impression d'avoir le « dessus du crâne » qui éclate. En cas de douleurs aiguës, il est possible d'effectuer une micro-saignée au 20^e point de Du Mai. Le cas échéant, traiter en parallèle le méridien de la vésicule biliaire.



Points d'acupuncture : 2F (effet sédatif en cas d'hypertension) ou 3F (en cas de normotension ou hypotension)

Phytothérapie – dès l'âge scolaire : Préparations pour tisanes d'artichaut, de camomille, de dent-de-lion, de chardon-Marie.

Exemple :

Graines de chardon-Marie

Feuille de menthe poivrée aa 30.0

Herbe de millefeuille

Fleur d'hélichryse stoechas aa 30.0

Mélanger pour en faire une tisane

Dosage : 1 cuillère à café pour 1 tasse en infusion, laisser infuser 10 minutes.

Homéopathie – à tout âge

Remède individuel :

Quassia Dil. 4CH, 3 x 5 gouttes

Lycopodium Dil. 4CH, 3 x 5 gouttes

Carduus marianus, Teinture Mère Dil., 3 x 5 gouttes

Ceanothus americanus Dil. 2CH, 3 x 5 gouttes

Figure 1. c) Méridien du triple réchauffeur⁽¹⁾; d) Méridien de l'estomac⁽¹⁾; e) Méridien du foie⁽¹⁾

Médecine orthomoléculaire

L'administration préventive de riboflavine, de coenzyme Q10 et de magnésium est aujourd'hui incontestée dans le traitement de la migraine^(25,26). Mais d'autres vitamines et oligo-éléments se révèlent également efficaces dans la prévention de la migraine, en particulier lorsque ces substances sont présentes dans des taux sériques insuffisants ou minimes. Cela vaut par exemple pour le fer, la vitamine B12, la vitamine D, la mélatonine ou, en cas d'intolérance à l'histamine, pour la vitamine B6 et la vitamine C (qui sont des éléments importants de la diamine oxydase). Ces vitamines et oligo-éléments devraient faire l'objet d'une substitution, jusqu'à atteindre le haut de la plage normale.

Procédures de détoxification et de réduction

Il est possible de recourir à la thérapie par les ventouses en cas de contractures musculaires dans la nuque et les épaules. Par ailleurs, une élimination par les reins et le foie est recommandée dans le traitement de la migraine (thérapie diurétique et détoxifiante)⁽²⁷⁾.

Thérapie physique, physiothérapie, ostéopathie⁽¹⁾

- Massage : applications, mouvements circulaires au niveau des muscles de la tête et de la nuque, massage des tissus conjonctifs.
- Thérapie manuelle : mobilisation en présence de blocages ou d'hypomobilité, exercices de stabilisation en cas d'hypermobilité des segments cervicaux.
- Hydrothérapie : bains partiels croissants, application locale d'eau froide.
- Application de chaleur : rouleau chaud, fangothérapie.
- Mesures générales : entraînement à la perception du corps, par exemple méthode Feldenkrais, Qi Gong.

Thérapie neurale

Une anesthésie locale thérapeutique (injections au niveau des nerfs impliqués dans la pathogenèse et régions musculaires douloureuses réactives) ou une thérapie neurale selon Huneke peuvent permettre un retour à un état de sensibilité normal des régions du corps hypersensibles. Les stimulations persistantes des nerfs périphériques peuvent provoquer des symptômes douloureux disproportionnés. Cette sensibilisation peut toucher tous les niveaux du système nerveux, au sens d'une plasticité neuronale pathologique. La thérapie neurale permet d'interrompre par intervalles les structures nerveuses sensibilisées en injectant un anesthésiant local, par exemple au niveau des points de sortie (nerf grand et petit occipital, nerf supra-orbitaire, nerf infra-orbitaire, nerf mentonnier), pour cibler à nouveau une sensibilité neuronale normale. L'anesthésiant local peut aussi être injecté par segments en sous-cutané et intra-cutané dans la région de la douleur, dans le cadre d'une procédure de rééquilibrage/contre-irritation. Dans le traitement des douleurs chroniques, la thérapie doit impérativement tenir non seulement compte de la per-

ception de la douleur dans le système nerveux périphérique, mais aussi d'une possible plasticité dans le système nerveux autonome.

Par ailleurs, il convient de rechercher des zones parasites (cicatrices, foyers d'inflammation comme les dents), car ces « zones parasites selon Huneke » dans l'organisme peuvent produire des douleurs à distance ou relever fortement la sensibilité à la douleur⁽¹⁾.

Techniques de relaxation et d'hypnose

La relaxation musculaire progressive selon Jakobson ou le training autogène sont des techniques de détente adaptées et simples à enseigner.

L'hypnose médicale permet d'agir au cas par cas sur les facteurs de stress psychologiques et les traiter par hypnose guidée et/ou auto-hypnose^(28,29,30).

Voici un exemple de cas

Max est un garçon de onze ans, cadet d'une fratrie de trois. Sa mère l'accompagne pour une première consultation. Depuis deux ans, il souffre de céphalées frontales à raison d'un épisode hebdomadaire, avec sensibilité à la lumière et au bruit, nausées et vomissements occasionnels, ainsi que douleurs aux yeux et scotomes scintillants. Il ne présente aucun vomissement à jeun. Le sommeil, une distraction, du sport, une hydratation suffisante, l'application d'un linge humide sur la tête, les mains dans l'eau froide et les moments avec ses amis sont une aide. Aucun antidouleur n'est administré.

Max est un excellent élève. Il est scolarisé malgré ses douleurs. Il est très ambitieux, tant à l'école qu'au kendo. Les examens somatiques et neurologiques n'ont révélé aucune anomalie pathologique.

À la deuxième consultation, Max explique qu'il réfléchit vite. Il se plaint de tout entendre et tout percevoir. Sa mère confirme qu'il est pour l'heure encore impossible de lui assurer une protection adéquate contre les stimuli extérieurs. Cette surcharge sensorielle conduit à des céphalées. On incite Max à réfléchir à ce qu'il préférerait, plutôt que cet excès de resenti. Il formule comme objectif le souhait de « passer de bonnes journées » en se répétant de « laisser les autres causer. Je reste dans mon coin. »

Spontanément, il ajoute : « J'ai l'impression que c'est comme si je souhaitais subir une grosse opération. » À la question de savoir quelle opération, il décrit qu'il souhaite se faire poser « des branchies sur les épaules pour plonger ». Son idée créative est assimilée, puis utilisée dans la transe menée par la suite.

Max est invité à prendre trois inspirations profondes et à concentrer son attention sur un « endroit agréable ». Par un hochement de tête, il confirme être arrivé dans cet endroit agréable avec « des branchies sur les épaules ». Son expérience de transe est renforcée par des suggestions multi-sensorielles. Max s' imagine comment il peut se servir de ses branchies comme des organes filtrants pour la quantité et la

qualité de stimuli. Ensuite, il teste comment ajuster ses branchies pour assimiler la juste quantité d'oxygène vitalisante. Puis interviennent des suggestions pour le changement de la hauteur de nage. En choisissant sa hauteur de nage, Max peut décider pour lui-même dans quelle mesure il souhaite « se protéger du monde extérieur ». Pour la suite du voyage, Max est invité à diriger sa pensée vers sa tête et son cerveau, où se trouve le panneau de commande pour la régulation des perceptions. Au panneau, il découvre avec surprise un vieil homme, qui commande les perceptions. En tant que chef de son cerveau et de son corps, Max donne des instructions claires au vieil homme pour l'utilisation du panneau de commande, pour lui permettre de se sentir de mieux en mieux. La suggestion de post-hypnose finale rappelle que Max peut emporter avec lui les expériences effectuées ici pour les réutiliser ultérieurement, lorsqu'il sera important pour lui de bien réguler, en tant que chef de son propre cerveau et de son corps, son flux de perceptions pour veiller à son bien-être. Pendant le débriefing, Max explique en détail sa plongée sous l'eau et comment il a donné des instructions claires au vieil homme.

A la troisième consultation, Max fait état d'un net amoindrissement des céphalées et d'un bien-être amélioré. A la question de savoir quelles mesures ont été utiles, il répond à peu près : « Lorsque je veux quelque chose, c'est maintenant plus simple. J'ai simplement exercé régulièrement mon hypnose toute personnelle. » Il explique que son imagination fertile et sa motivation l'ont aidé.

Commentaire : il était impressionnant de constater à quel point l'auto-hypnose a rapidement été utile et efficace.

Tour d'horizon

La décision la plus difficile dans le traitement « intégratif » des douleurs est sans doute de trouver la bonne combinaison de méthodes propres à chaque patient.e. H. Pietschmann, professeur de physique théorique à l'université de Vienne, a des mots très justes à ce sujet. « Si j'ai une seule méthode de traitement à disposition, mon devoir de diligence m'oblige à bien m'en servir. Si j'en ai deux ou plus, en tant que thérapeute, je prends la responsabilité de définir laquelle est la plus en adéquation pour mon-ma patient.e »⁽³¹⁾.

Un nouveau cours d'acupuncture pédiatrique par les deux auteurs de cette contribution est prévu pour 2026. Les personnes intéressées sont invitées à s'adresser sans attendre au secrétariat de *Kinderärzte Schweiz*. Les auteur.e-s se tiennent volontiers à disposition pour plus de renseignements sur les autres possibilités de formation.

Information sur les possibilités de formation :

Un nouveau cours d'acupuncture pédiatrique par les deux auteurs de cette contribution est prévu pour 2026. Les personnes intéressées sont invitées à s'adresser sans attendre au secrétariat de *Kinderärzte Schweiz*.

Les auteur.e-s se tiennent volontiers à disposition pour plus de renseignements sur les autres possibilités de formation.

Pour la bibliographie, veuillez consulter notre version en ligne de l'article.

Auteur.e-s

Dr. med. Hans P. Ogal, Integrative Medizin Innerschweiz AG, Brunnen
 Dr. med. Camilla Ceppi Cozzio, Praxis am Stadtrand, Dübendorf
 Steven Birch, School of Health Sciences, Kristiania University College, Oslo, Norway
 Dr. med. Naoko König, Kantonsspital St. Gallen, Zentrum für Integrative Medizin, St. Gallen
 Dr. med. Oswald Hasselmann, Ostschweizer Kinderspital, St. Gallen
 Dr. med. Mercedes Ogal, Integrative Medizin Innerschweiz AG, Brunnen

Les auteur.e-s n'ont déclaré aucun lien financier ou personnel en rapport avec cet article.