

Magnésium et maux de tête

Les études en double aveugle montrent qu'une supplémentation régulière en magnésium réduit la fréquence des crises migraineuses. Car le magnésium agit sur les déclencheurs : fatigue, nervosité, stress, mauvais sommeil.

Une baisse de magnésium dans la cellule est également à l'origine de nombreux maux de tête. Ce minéral peut être utilisé en prévention ou pour contribuer à espacer les poussées douloureuses.

Les crises migraineuses touchent aussi les enfants, parfois très jeunes. Ces maux de tête très délicats à soigner contraignent parfois certains enfants à utiliser des médicaments alors qu'ils n'ont qu'entre 12 à 15 ans. L'usage du magnésium est alors particulièrement intéressant. Des mamans ont fait l'expérience qu'au lieu de donner des antalgiques d'usage (aspirine, paracétamol) faire prendre un comprimé de magnésium à l'enfant qui se plaint d'un très violent mal de tête peut lui permettre d'apaiser sa douleur et de s'endormir.

‣ *En prévention des crises douloureuses*

Prendre 2 fois par jour un comprimé de magnésium dosé entre 40 et 50 mg ou une ampoule de magnésium oligosol.

S'il arrive de ressentir une sorte de malaise au cours de la journée, sans maux de tête, prendre le comprimé à ce moment-là et observer ces réactions. Si le malaise s'intensifie dans la demi-heure qui suit, prendre 5 gouttes de silice colloïdale sous la langue.

Sinon, prendre simplement le magnésium vers 11 heures et 17 heures, et dans la soirée. Et si des symptômes désagréables apparaissent dans la demi-heure qui suit, prendre 5 gouttes de silice colloïdale.

‣ *En cas de crise*

Prendre le magnésium dès le premier signe de douleur. S'il n'y a aucune amélioration dans la demi-heure qui suit, prendre 5 gouttes de silice colloïdale. Répéter l'opération 2 heures plus tard.

