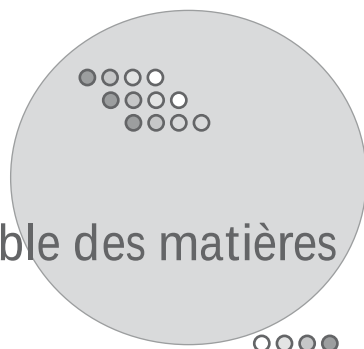




# Table des matières



|                                                                                  |    |
|----------------------------------------------------------------------------------|----|
| Introduction                                                                     | 11 |
| Chapitre 1: Facteurs participant au déclenchement des céphalalgies               | 13 |
| Origine des maux de tête                                                         | 14 |
| Hypothalamus et migraine                                                         | 15 |
| Diagnostic de la migraine                                                        | 16 |
| Chapitre 2: Facteurs alimentaires et migraine                                    | 19 |
| Allergie alimentaire et migraine                                                 | 19 |
| Histamine et migraine allergique                                                 | 21 |
| <i>cumin noir et migraine allergique</i>                                         | 22 |
| <i>Détection de l'allergie alimentaire par le test de la variation cardiaque</i> | 23 |
| Hormone de l'obscurité et migraine                                               | 25 |
| Magnésium et migraine                                                            | 30 |
| Mode d'action du magnésium                                                       | 33 |
| Riboflavine et migraine                                                          | 26 |
| Mode d'action de la vitamine B2                                                  | 38 |
| Niacine et migraine                                                              | 39 |
| Mode d'action de la vitamine B3                                                  | 39 |
| Coenzyme Q10 et migraine                                                         | 40 |
| Incidence du Coenzyme Q10 sur la migraine                                        | 41 |
| Vitamines et migraines chez les seniors                                          | 42 |
| Acides gras polyinsaturés « oméga-3 » et migraine                                | 43 |
| Antioxydants et migraine                                                         | 44 |

|                                                                                        |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Gingembre, migraine et espace virtuel (au lieu de « gingembre et vection circulaire ») | 47 |
| Menthe poivrée et migraine                                                             | 48 |
| Eau et migraine                                                                        | 50 |
| Les différentes fonctions de l'eau dans l'organisme                                    | 51 |
| Les besoins hydriques de l'être humain                                                 | 51 |
| Répartition dans l'organisme humain de l'eau consommée                                 | 51 |
| Bilan hydrique                                                                         | 52 |
| Edulcorant et mal de tête : le cas de l'aspartame                                      | 53 |
| Chapitre 3 : Bactérie et migraine                                                      | 55 |
| Helicobacter pylori et migraine                                                        | 55 |
| Neutraliser Helicobacter pylori grâce à l'alimentation                                 | 57 |
| Chapitre 4 : Hormone sexuelle et migraine                                              | 59 |
| Progestérone et migraine                                                               | 60 |
| Chapitre 5 : Glycémie et migraine                                                      | 63 |
| Insuline et migraine                                                                   | 63 |
| Chapitre 6 : Environnement et migraine                                                 | 56 |
| Bruit et migraine                                                                      | 65 |
| Aliments froids et migraine                                                            | 67 |
| Phénomènes atmosphériques et migraine                                                  | 68 |
| Perturbations radio atmosphériques et migraine                                         | 69 |
| Métaux lourds et migraine                                                              | 71 |
| Dioxyde de carbone et migraine                                                         | 73 |
| Les plantes et le CO2                                                                  | 73 |
| Pollution des intérieurs et migraine                                                   | 74 |
| <i>Les plantes championnes de la dépollution des intérieurs</i>                        | 74 |
| Chapitre 4 : Prévenir la migraine                                                      | 77 |

|                                                                        |     |
|------------------------------------------------------------------------|-----|
| Conclusion                                                             | 79  |
| Annexe                                                                 | 81  |
| Teneur en Coenzyme Q10 des aliments                                    | 81  |
| Les aliments riches en magnésium                                       | 83  |
| Teneur en sélénium des aliments les plus courants                      | 85  |
| Teneur en minéraux et vitamines de quelques légumes courants           | 86  |
| Composition des huiles première pression à froid<br>les plus courantes | 89  |
| Teneur en oméga-3 des poissons de mer les plus courants                | 89  |
| Références bibliographiques                                            | 91  |
| Table des matières                                                     | 103 |