

Migraine ou mal de tête ? Sachez faire la différence



Photos : DR

Mal de tête de tension : Les maux de tête de tension sont les plus courants. Ils se produisent habituellement de façon occasionnelle, mais ils peuvent devenir chroniques et se produire plus souvent. Ces maux de tête affectent autant les hommes que les femmes, et même les enfants.

Migraine : Les migraines sont des maux de tête récurrents, accompagnés de nausées, de vomissements et de sensibilité à la

lumière, au bruit et aux odeurs. Les femmes souffrent trois fois plus de migraines que les hommes, et ces maux de tête affectent surtout les adultes âgés de 20 à 50 ans. Les migraines ont toutefois tendance à diminuer avec les années et deviennent moins douloureuses.

Les analgésiques pour les migraines peuvent être employés pour traiter la douleur associée aux migraines légères à modérées car il y a peu de risque d'interaction

Les maux de tête les plus courants sont les maux de tête de tension, les algies vasculaires de la face et les migraines. Voici une description des trois types de maux de tête qui vous aidera à connaître la différence

médicamenteuse. Si vous êtes sujet aux maux de tête, il est important de surveiller les facteurs déclencheurs, comme le stress, une mauvaise alimentation et le manque de sommeil. Le stress qui accompagne les problèmes financiers peuvent affecter l'organisme. Il est donc important de veiller sur sa santé durant ces périodes difficiles. Consultez votre médecin si vous avez constamment des maux de tête ou si leur gravité ou leur fréquence augmente.

Merguez aux haricots blancs



400 g de merguez, 2 oignons, 2 gousses d'ail, 4 tomates, 300 g d'haricots blancs en boîte, 1 cuillère à soupe de thym, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, sel et poivre

Rincez et égouttez les haricots blancs. Coupez les saucisses en rondelles. Lavez et coupez les tomates en quartiers. Epluchez et émincez les oignons. Pelez et hachez les gousses d'ail. Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile et faites revenir les saucisses, l'ail et l'oignon. Enlevez la viande de la poêle et faites-y revenir les tomates et les haricots. Remettez les saucisses dans la poêle et laissez cuire quelques minutes de plus en mélangeant bien. Saupoudrez de thym avant de servir.

LA MARCHE



Fourmillements, gonflements, picotements... Ne prenez pas ces symptômes à la légère : l'insuffisance veineuse a mille et une façons de se signaler.

Hommes et femmes, tout le monde peut être concerné par ce problème un jour ou l'autre. D'autant que sous l'influence des hormones, des variations de poids comme de l'alimentation, ces manifestations peuvent être lourdes de conséquences. Saisissez toutes les occasions de marcher, mais attention, la marche ne devient efficace qu'à partir du 31^e mètre parcouru sans s'arrêter. C'est en effet la distance minimale pour dynamiser les circulations lymphatique et sanguine, et donc, commencer à éliminer. Avant, à chaque arrêt, les toxines et les déchets s'accumulent et créent un mini-embouteillage. L'idéal pour avoir la jambe légère ? Pratiquer 20 minutes de marche par jour, d'une traite et à un bon rythme.

Oubliez les nuits blanches et les réveils difficiles !

Hérédité, prédisposition familiale, âge ou hygiène de vie précaire sont les cousins germains des poches sous les yeux. La poche se forme par accumulation d'eau (poche hydrique) ou de graisse (poche lipidique). Pour camoufler une poche due à une accumulation de graisse localisée sous l'œil, deux solutions sont possibles : la chirurgie esthétique et le camouflage cosmétique. La poche d'eau due se traite avec des gels tenseurs drainants. Ils sont formulés à



base de plantes décongestionnantes et de substances émollientes hydratantes. Le massage du contour des yeux demeure néanmoins le meilleur moyen d'atténuer les yeux pochés et flétris. Massez doucement les poches de l'extérieur vers l'intérieur de l'œil afin de relancer le système lymphatique et d'activer le drainage de l'eau contenue dans les tissus.

Pour le camouflage des poches, on utilisera le même stick clair que pour la correction des cernes. On l'étendra, après l'application du fond de teint, sur la zone creuse qui borde la poche. Cette correction atténue la zone gonflée par effet d'optique.

On peut aussi procéder inversement en appliquant un correcteur de teint foncé sur la partie bombée de la poche. Cette correction en atténue l'épaisseur. Le camouflage effectué, passez un nuage de poudre que vous fixerez à l'aide d'une éponge humide.

Soins antipoches



Brioche gratinée à la confiture

8 tranches de brioche, 8 cuillères à soupe de confiture, 50 g de beurre, 4 cuillères à soupe de sucre

Préchauffez votre four à 220° (Th.7). Dans une poêle beurrée faites dorer les tranches de brioche. Tartinez ensuite les brioches de confitures et collez-les par deux. Dans un plat à gratin disposez les brioches, saupoudrez-les de sucre et faites-les gratiner 5 mn sous le grill.



Velouté de pois chiches

2 tomates, 250 g de pois chiches, 1 carotte, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 2 brins de persil, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, sel et poivre

Faire tremper la veille les pois chiches dans un grand saladier d'eau froide. Pelez et émincez l'oignon. Pelez et écrasez les gousses d'ail. Ebouillantez, pelez et coupez les tomates en morceaux. Pelez et coupez la carotte. Lavez et coupez le persil. Rincez les pois chiches. Dans une grande casserole d'eau salée et bouillante faire cuire les pois chiches, les oignons, l'ail, le persil, les tomates et la carotte, à feu doux pendant 2h. Passez le tout à la moulinette, assaisonnez avec le sel et le poivre et ajoutez un filet d'huile d'olive avant de servir.

