

- ★ ENTORSES ET FRACTURES
- ★ MAUX DE TÊTE ET MIGRAINES
- ★ BURSITES, TENDINITES, CAPSULITES
- ★ HERNIES DISCALES

**Gatienne Desrochers**  
Thérapeute du sport certifiée



## Ces maux de tête qui vous torturent!

Qui n'a pas jamais eu de maux de tête dans sa vie? Très peu de gens en réalité. Mais il y en a certains pour qui les maux de tête et les migraines font partie de leur quotidien.

Les maux de tête varient beaucoup et la douleur peut se manifester de différentes façons :

- La douleur peut **commencer dans votre cou** et monter **derrière l'oreille**.
- Souvent, votre douleur se concentre au niveau **du front, de la tempe ou du visage**.
- Parfois, la douleur est présente dans le **creux de votre oreille**, même si votre médecin vous assure que vous n'avez pas d'otite.
- Une sensation douloureuse peut être ressentie **derrière votre œil**, comme si votre œil était tiré vers l'intérieur de la tête.
- Vous avez parfois l'impression qu'**un cerceau ou un bandeau trop petit** vous serre le front.
- La douleur revient souvent **à la nuque** et peut monter **derrière votre tête**.
- La douleur peut également descendre **dans votre mâchoire ou dans les dents**. Pourtant, votre dentiste ne voit rien d'anormal.



Malheureusement, ces symptômes *vont augmenter* :

- si vous êtes **stressés**, puisque les muscles du cou deviennent de plus en plus tendus;
- quand vous **tournez la tête** pour faire vos angles morts en auto;
- si vous passez trop de temps à l'**ordinateur**;
- quand vous portez **un sac à dos**;
- si vous avez les **cheveux attachés** trop longtemps;
- quand vous **lisez dans votre lit**;
- si vous êtes **mal couchés**;
- quand vous **sautez un repas**.

Plus ça augmente, moins vous êtes capable de fonctionner. Vous devez alors vous enfermer dans votre chambre, à l'**abri de la lumière et du bruit**. Quand la douleur devient vraiment intense, vous avez des **nausées et des vomissements**. Votre mal de tête s'est alors transformé en **migraine**.

**Nous traitons des maux de tête et des migraines tous les jours, avec succès! N'attendez pas de devoir cesser vos activités ou votre travail pour agir, consultez-nous rapidement!**

**Gatienne Desrochers**  
Thérapeute du sport certifiée

**Physiothérapie - Thérapie du sport - Massothérapie**

Accès direct: même en urgence sur rendez-vous

**CLINIQUE de PHYSIOTHÉRAPIE  
NICOLE B. DESROCHERS inc.**

210, rue Principale, St-Basile-le-Grand J3N 1M5

**Ouvert**  
lundi au jeudi  
8h à 21h  
vendredi  
8h à 17h

[www.physiodesrochers.ca](http://www.physiodesrochers.ca)

**450 653-1880**



770924-300115