

La migraine

Les céphalées

par **Natacha Jarrouse**,
praticienne Feldenkrais® - thérapie
manuelle neuro-musculaire (spécialiste
du dos, de l'épaule et du genou)



quelques rappels pour mieux comprendre

Les céphalées : On définit par ce terme toute douleur de la tête, quelle que soit sa cause. Plus couramment appelées maux de tête, les céphalées siègent sur la voûte crânienne, en excluant le cou et le visage. Leur diagnostic n'est pas toujours aisé. On s'aide parfois d'examens sanguins, ophtalmologiques ou dentaires, plus rarement des radiologies des sinus et de l'ensemble du crâne peuvent révéler la cause du traumatisme. On distingue trois grands groupes de céphalées :

Les céphalées psychogènes : Elles sont très fréquentes, sont dues à la fatigue, à des troubles psychologiques bénins (anxiété, stress), voire à une véritable dépression. La tension psychique peut provoquer une contraction exagérée des muscles de la nuque, avec irradiation vers la tête. Les céphalées psychogènes sont permanentes et leur évolution est chronique.

Les céphalées symptomatiques : Elles sont dues à une affection organique (affection oculaire, sinusite, otite, affection dentaire ou rhumatologique). Ce type de céphalée est parfois occasionné par une hypertension artérielle, une fièvre ou un rejet à certains médicaments.

Les migraines : Elles touchent 5 à 10 % de la population générale. Leur cause primitive est inconnue mais on sait qu'il existe souvent un terrain familial. L'évolution est chronique et paroxystique. En raison de leurs fréquences et de leurs complexités, les migraines méritent encore aujourd'hui des recherches médicales plus approfondies.

comprendre la migraine et la soulager

La migraine est une forme de mal de tête parfois insupportable au point de constituer un véritable handicap dans la vie familiale ou professionnelle, la migraine touche un adulte sur dix. Dans 9 cas sur 10, les crises apparaissent avant l'âge de 40 ans. Elles se raréfient entre 50 et 60 ans. Parce qu'elle n'est révélée par aucun test biologique, ou examen, on la souvent considérée comme une affection psychologique.

La migraine a pour première caractéristique de survenir par crises. On observe pendant les crises migraineuses des modifications des vaisseaux sanguins, des neurones (cellules nerveuses cérébrales) et des modifications biochimiques, cependant le mécanisme d'action de ces modifications, leur enchaînement et la raison de leur déclenchement restent obscurs même si les facteurs hormonaux et familiaux paraissent incontestables.

On distingue deux types de migraine :

La migraine sans aura ou 'commune' : C'est le type le plus fréquent. Il se caractérise par un violent mal de tête, souvent précédé de symptômes annonciateurs, appelés prodromes, tels que des troubles de l'appétit ou de l'humeur. La douleur est souvent limitée à un seul côté de la tête, mais elle peut aussi être diffuse ou ressentie seulement au front, à la nuque ou aux tempes. Elle se renforce rapidement à chaque pulsation cardiaque, s'accompagne d'une saillie anormale de l'artère le long de la tempe et le moindre mouvement l'augmente. La lumière, le bruit et les odeurs deviennent insupportables et la recherche d'obscurité est fréquente. Presque toujours ce type de migraine affecte le système digestif, entraînant nausées, vomissements, douleurs abdominales ou diarrhée.

La migraine avec aura ou 'accompagnée' : Moins fréquent, ce type de migraine est caractérisé par la présence de troubles neurologiques qui précèdent le mal de tête. Il s'agit le plus souvent de troubles visuels (vision floue, perception de formes brillantes et colorées, une tache noire entourée d'un bord brillant en dents de scie qui grandit de minute en minute, l'amputation de son champ visuel...). Parmi les troubles les plus manifestes, on retrouve des sensations d'engourdissement, de fourmillement qui affectent le plus souvent un seul côté du corps et qui commencent à la main pour gagner le bras puis le visage. Plus rares sont les troubles du langage ou les troubles moteurs. L'aura dure environ 20 à 30 minutes, puis disparaît progressivement pour laisser place au mal de tête.

Les facteurs déclencheurs : Les facteurs psychologiques tels que contrariété, choc psychologique (heureux ou non), les aliments, les modifications du mode de vie, les facteurs climatiques ou sensoriels (bruits, odeurs, etc...), ainsi que les facteurs hormonaux sont parmi les plus courants. On observe chez les femmes que les crises apparaissent dans la moitié des cas à la puberté, chez 2 femmes sur 3 elles sont sévères au moment des règles. Chez 7 femmes sur 10, la grossesse fait disparaître les crises. Enfin, la prise d'un contraceptif oral aggrave, améliore ou laisse inchangées les migraines.

Traiter la migraine : S'il n'existe pas encore de traitement permettant de supprimer définitivement la migraine, un large éventail de remèdes permet aujourd'hui de la soulager. Une fois la crise commencée, les traitements doivent être pris le plus tôt possible pour une meilleure efficacité. Les analgésiques à base d'aspirine ou de paracétamol viennent à soulager les migraineux sur le court terme. Les médicaments antimigraineux de crise ne doivent pas être pris trop souvent car ils peuvent être responsables d'une véritable toxicomanie avec mal de tête permanent. Les traitements de fond des médecines douces : thérapies d'accupression crânienne (domaine de la physiothérapie spécialisée ou de l'ostéopathie crânienne), la relaxation offre de très bons résultats sur le long terme, du fait du traitement de la cause plutôt que de ses effets. Les régimes spécifiques alimentaires offrent aussi un certain soulagement dans la fréquence des crises et leur intensité, et sont le reflet d'une analyse du métabolisme de l'individu. Ainsi nous sommes encore malheureusement loin de pouvoir élaborer une liste précise d'aliments soulageant les crises. Néanmoins certains compléments naturels seront de bonne augure !

La migraine

Les céphalées

par **Natacha Jarrouse**,
praticienne Feldenkrais® - thérapie
manuelle neuro-musculaire (spécialiste
du dos, de l'épaule et du genou)



suite...

la nature vous veut du bien

Dans la gamme variée des produits naturels, on trouve une large gamme de remèdes permettant de mieux gérer les crises de migraines.

La cure d'infusion de basilic : Le basilic est un anti-infectieux, puissant digestif, c'est un calmant incontestable de certaines migraines grâce à ses propriétés antispasmodiques. Le basilic est aussi un anti-dépressif naturel grâce à la richesse de ses vitamines. On l'utilise dans les pathologies chroniques de crises de migraines en regard des palpitations cardiaques qui accompagnent les crises, des pertes de mémoire ou sensations de vertiges, de l'anxiété prononcée, et des insuffisances digestives pancréatiques qui peuvent aussi être responsables des troubles migraineux.

Traitement de fond : Boire un litre d'infusion de basilic chaque jour pendant 3 mois, réduire progressivement cet apport hydrique selon les résultats obtenus.

L'huile d'Onagre (seulement pour les femmes migraineuses): Cette huile est riche en acide linoléique (65-80%) et en acide gamma-linolénique (8-14%) qui sont des acides gras essentiels de la série oméga 6. Ce type d'acides gras essentiels a une action favorable sur le cycle menstruel en régularisant les troubles, notamment d'origine hormonal qui y sont liés (irritabilité, boulimie nerveuse, migraines hormonales).

La mélisse : Les feuilles de mélisse ont une action bénéfique vis à vis des troubles digestifs et leurs conséquences (flatulences, spasmes intestinaux, migraines et céphalées). Elle se présente sous forme de tisane ou d'eau de mélisse en pharmacie.

Le ginkgo Biloba : Les feuilles de Ginkgo sont riches en flavonoïdes. Le ginkgo est utilisé pour favoriser un accroissement de la circulation sanguine et cérébrale. Il est l'allié des pathologies chroniques de crises de migraine car il permet une meilleure irrigation et oxygénation du cerveau.