



Vivre mieux quand on a la migraine

La migraine, ce n'est pas un « petit problème ». C'est comme un voile noir qui se pose sur la vie entière. Il y a l'existence normale, et puis il y a la vie... avec la migraine. Ce qui faisait dire à Lewis Carroll, l'auteur d'Alice au pays des merveilles, et lui-même migraineux : « D'habitude je suis très courageux, mais aujourd'hui, j'ai mal à la tête... »

Tout va bien et soudain, il n'y a plus rien d'autre que cette douleur insupportable, comme si un pivert cognait dans tous les recoins du crâne. « Toc-Toc » quand vous faites un pas. « Toc-toc » si vous restez immobile. « Toc-toc » si vous pensez. « Toc-toc » si vous ne pensez rien. Toc-Toc tout le temps !

Et la migraine ne fait pas seulement mal à la tête. Avant même de ressentir la douleur, certaines personnes éprouvent des idées terriblement noires, en proie à un pessimisme morbide : le monde va à sa perte, leur vie est un échec, personne ne les aime, l'humanité est un tas de boue etc.

Face à une telle agression dans la vie de tous les jours, il est vrai que des médicaments – aspirine ou paracétamol, seuls ou associés – peuvent être efficaces s'ils sont utilisés exceptionnellement. Mais leur consommation prolongée peut transformer le mal de tête en un état permanent (sans parler de leurs effets secondaires). On parle alors de « céphalées par abus d'antalgiques », beaucoup plus difficiles à soigner ! Ces maux de tête incessants représentent 15 à 20 % des consultations auprès des centres spécialisés dans le traitement des céphalées.

Il est d'autant plus dommage d'en arriver là que des solutions douces existent : relaxation, yoga, hypnose, acupuncture, homéopathie et phytothérapie peuvent prévenir et soulager les maux de tête (céphalées) aussi bien que les migraines.

Première chose à faire : fuir !

Si certains combats réclament courage et engagement, la lutte contre la céphalée appelle une autre stratégie : la désertion. Fuir le bruit et l'agitation.

Dans le cas d'une céphalée, la douleur s'installe au niveau du front et de la nuque avec le sentiment d'une pression ou d'une tension. Parmi les causes les plus fréquentes, on trouve :

- Un rhume tenace
- Une infection des sinus ou sinusite dont la douleur s'accroît quand on se penche en avant
- Une grippe ou syndrome grippal
- Une infection dentaire non soignée
- Un abus d'alcool ou alimentaire (repas très riche, plutôt gras et pris de façon inhabituelle)
- Un manque de sommeil (l'apnée du sommeil est un facteur déclenchant des maux de tête chroniques)
- Des douleurs pendant les règles
- Une insolation ou un coup de chaleur
- Une fatigue visuelle lorsqu'on fixe par exemple un écran d'ordinateur ou la télévision trop longtemps
- Des verres correcteurs mal adaptés, parfois une divergence ou convergence oculaire qu'il faut corriger par des séances adaptées chez l'orthoptiste, très efficaces !
- Etc.

La fuite, donc, c'est s'allonger au frais dans la pénombre, un gant frais et humide (éventuellement imprégné d'hydrolat de lavande vraie) posé sur le front. Avec généralement de bons résultats. Dans une étude de 1986, 71 % des patients qui utilisaient une poche de glace ont été soulagés, et la moitié d'entre eux ont déclaré que leur douleur avait immédiatement diminué [1].

En phytothérapie, choisissez des plantes contenant des dérivés salicylés (saule blanc, ulmaire ou reine des prés en gélule, 1 gélule 3 à 4 fois par jour) associées à des plantes à caféine (thé, maté,



Vivre mieux quand on a la migraine

guarana, Kola...), mais aussi des huiles essentielles sédatives comme lavande, marjolaine à coquilles, camomille romaine, ylang ylang... L'huile essentielle de menthe poivrée est également efficace pour un massage du front, du lobe des oreilles, des tempes et de la nuque.

Et maintenant, que faire face à la vraie torture : la migraine.

Symptômes impressionnants des vraies migraines :

La migraine vient du grec êmikranion, qui veut dire demi-crâne. Les migraines se manifestent par des douleurs lancinantes du côté droit ou gauche de la tête, parfois pendant des heures, voire des jours... La douleur sourde augmente petit à petit jusqu'à atteindre toute la tête. Elle est pulsatile (avec des battements) : c'est l'horrible toc-toc, cette sensation de « clou » qui s'enfoncé et peut s'accompagner de nausées, de vomissements, de photophobie (la personne ne supporte plus la lumière).

Certains symptômes sont plus impressionnants encore, comme des hallucinations auditives, ou encore des paresthésies (fourmillements, picotements) au niveau du visage, bras, mains, jambes... Certains patients sont si inquiets que les médecins font parfois effectuer un scanner pour les tranquilliser et éliminer l'hypothèse d'une tumeur ou d'une ischémie (vaisseau bouché).

Lorsqu'elle arrive, vous pouvez faire la même chose qu'en cas de céphalée : commencer par rester allongé dans une demi-obscurité, appliquer une vessie de glace (cela resserre les vaisseaux) là où vous avez mal, masser les tempes, le dos, et surtout essayer de repérer le « déclencheur » pour mieux agir en conséquence :

- Le cycle menstruel : avant les règles à cause des variations hormonales – on parle alors de migraines cataméniales (il se produit une baisse du taux d'œstrogènes)
- Les facteurs psychologiques : soucis, surmenage entraînant du stress
- Les facteurs physiques : efforts physiques ou intellectuels entraînant une forte fatigue
- Excès ou manque de sommeil, décalage horaire
- Facteurs environnants : vent, froid ou brusque variation de température, luminosité...
- Odeurs fortes, parfums...
- Facteurs alimentaires :
 - Allergies alimentaires : œufs, chocolat, fraises, fruits de mer, charcuteries, alcools ; repas trop riches, jeûne de longue durée, changement de rythme alimentaire...
 - Aliments contenant de la tyramine comme la banane, le chocolat et certains fromages ; mais aussi les sulfites que l'on trouve dans le vin comme agent de conservation, et le glutamate de sodium très utilisé comme exhausteur de goût, en particulier dans l'alimentation asiatique.
 - Gluten et lactose : une étude de 2001 menée à l'hôpital de Sheffield, au Royaume-Uni, sur un petit nombre de personnes sensibles au gluten a révélé que la plupart souffrent depuis longtemps de maux de tête. Lorsqu'un régime sans gluten a été instauré chez 9 de ces patients, 7 ont immédiatement arrêté de souffrir et les 2 autres ont dit ressentir des améliorations [2]. Des chercheurs de l'université de Cardiff ont relevé pendant 48 heures les symptômes de l'intolérance au lactose chez 133 patients après que chacun d'eux eût reçu 50 g de lactose, soit l'équivalent de ce que contient un litre de lait. Résultat : on trouve des maux de tête dans 86 % des cas.

Revoir son alimentation, c'est aussi s'interroger sur d'éventuels déficits, en magnésium notamment (qui pourrait expliquer les migraines des femmes qui souffrent de syndrome prémenstruel). On trouve du magnésium dans les légumes verts et secs, les oléagineux, les céréales complètes. Contre les migraines, une cure de trois à quatre mois est nécessaire avant de voir une amélioration.

Autres nutriments à considérer, les vitamines du groupe B et notamment la B2 ou riboflavine, qui intervient dans la production cellulaire d'énergie. Les cellules nerveuses des migraineux



Vivre mieux quand on a la migraine

pourraient souffrir d'un défaut dans cette production d'énergie, d'où l'idée d'utiliser des suppléments pour améliorer l'efficacité des centrales énergétiques cellulaires (les mitochondries). Dans une étude contrôlée, la riboflavine à la dose (élevée) de 400 mg/j pendant 3 mois a divisé par deux la fréquence des attaques de migraine, alors que la diminution n'était que de 15 % dans le groupe placebo [3].

Mais quelle que soit la cause de la migraine, il y a une plante qu'il faut absolument découvrir. 80 % de soulagement avec cette plante : la partenelle (*Tanacetum parthenium*) est également connue sous le nom de grande camomille.

Ses « sommités fleuries » contiennent une substance, le parthénolide, dont on comprend aujourd'hui le rôle étonnant de prévention des crises migraineuses. C'est simple, et fascinant :

Revenons une seconde sur le mécanisme de la migraine : à la suite d'un facteur favorisant (stress, émotion, aliments, cycle menstruel...) il y a libération de sérotonine, qui induit une alternance de contractions et de dilatations des petites artères cérébrales à l'origine de la douleur. Le parthénolide, lui, bloque la libération de sérotonine et prévient ainsi la crise.

Un traitement sur 3 mois permet de diminuer nettement la fréquence et l'intensité des migraines.

Posologie : 2 gélules de partenelle ou 5 ml (1 cuillerée à café) d'EPS (extrait phytostandardisé) dans une tisane de sauge tous les matins pendant 3 mois [4]. De nombreux médecins phytothérapeutes l'utilisent avec 80 % d'effets positifs si le traitement est poursuivi assez longtemps.

Guy de Maupassant parlait de la migraine avec ces mots : « La migraine qui broie la tête, rend fou, égare les idées et disperse la mémoire ainsi qu'une poussière au vent, la migraine m'avait saisi. Pendant dix heures, j'ai dû endurer le supplice contre lequel il n'est point de remède. »

Sources :

[1] Diamond S, Freitag FG. Cold as an adjunctive therapy for headache. *Postgrad Med.* 1986 Jan;79(1):305-9. PubMed PMID: 3941818.

[2] Hadjivassiliou M, Grünewald RA, Lawden M, Davies-Jones GA, Powell T, Smith CM. Headache and CNS white matter abnormalities associated with gluten sensitivity. *Neurology.* 2001 Feb 13;56(3):385-8. PubMed PMID: 11171906.

[3] Schoenen J, Lenaerts M, Bastings E. High dose riboflavin as a prophylactic treatment of migraine: results of an open pilot study. *Cephalgia* 1994;14: 328-329

[4] Contre-indications : femmes enceintes et allaitantes.