

LA MIGRAINE

Vous souffrez de migraine ou de maux de tête ! Vous avez tout essayé, en vain !

La naturopathie peut vous venir en aide.

- Comment les crises de migraine se déclenchent-elles ?
- Pourquoi se répètent-elles ?
- Des complications peuvent-elles survenir ?
- Peut-on prévenir les crises ? Comment les traiter ?

Que vos maux de tête résultent de l'hypertension, du syndrome prémenstruel, de maladies auto-immunes, de fatigue oculaire ou de problèmes de la glande thyroïde, que vous réagissiez à certains aliments, au tabac, au foehn ou à la bise, **il existe une solution.**

La migraine représente une menace sérieuse pour l'équilibre et la santé, les conséquences pouvant aller d'une gêne mineure jusqu'à un handicap total. Les personnes souffrant de maux de tête à répétition se sentent souvent à part, incomprises, coupées des autres, et elles ne peuvent pas prendre pleinement part aux activités quotidiennes normales.

En Suisse, on estime à environ un million le nombre de migraineux, soit **7 % des hommes et 15 % des femmes**. C'est un des principaux motifs d'arrêt de travail. Cela veut dire 2,2 millions de journées perdues chaque année du fait de la migraine.

La migraine est une des affections les plus mal soignées. Selon des données actuelles, environ 10 % des migraineux ne se soignent pas du tout, alors que 50 % se soignent pas automédication. Les autres passent d'un médecin à l'autre parce qu'ils se sentent à chaque fois mal écoutés ou mal compris, sans compter que certains médicaments sont très mal supportés.

En médecine classique, il y a une théorie qui affirme qu'il n'existe aucune preuve du caractère héréditaire de la migraine. Une autre théorie affirme le contraire, en disant que l'origine peut se trouver dans une diminution cyclique des neurotransmetteurs biologiques.

Pour être totalement délivré des maux de tête, il faut d'abord en trouver les causes.

Mécanisme des migraines et céphalées

Les migraines et autres maux de tête sont étroitement liées aux processus de **l'inflammation et de l'hyperviscosité sanguine** (sans épais), selon les travaux du professeur MOSKOWITZ, médecin américain.

Les critères qui définissent la migraine sont capitaux :

- **L'hérédité** joue un rôle dans le développement de la migraine. Elle ne condamne pas l'enfant de parents migraineux à le devenir, mais le prédispose.
- La migraine apparaît en général dans l'enfance ou à la puberté.
- Les crises de migraines sont périodiques.
- La durée des crises est de l'ordre de 6 à 48 heures, et même plus.
- Les personnes sont très souvent victimes de manifestations sensorielles variées comme des éventuels troubles de la vision, une difficulté à parler, à écrire, des bourdonnements d'oreilles, des étourdissements.
Des manifestations digestives qui peuvent aller de la simple nausée aux vomissements, aux brûlures d'estomac, aux diarrhées...
La crise migraineuse est parfois précédée d'hyperactivité, d'excitation excessive, d'augmentation de la libido, d'envies de sucré, de salé et de grignotage.
- La migraine débute souvent en fin de nuit ou tôt le matin. Elle peut apparaître brusquement et disparaître aussi rapidement en fin de journée ou, au contraire, apparaître lentement et disparaître de même.
- La douleur est en principe "battante", pulsatile. Souvent unilatérale, elle peut changer de côté d'une crise à l'autre.

La victime est en fait une personne au système circulatoire hypersensible. Ce système réagit par un spasme des artères cérébrales, suivi d'une vasodilatation des petites artères périphériques du crâne, qui provoque les symptômes du mal de tête.

Les émotions, les stress de la vie déclenchent une réponse d'adaptation inappropriée chez le migraineux aux vaisseaux sanguins très sensibles.

Certaines intolérances alimentaires et surtout les allergies, l'hypoglycémie, les fluctuations hormonales, les changements de température, les vents chauds ou froids, les relations interpersonnelles difficiles, peuvent avoir des effets de stress.

Quand la personne vit ces chocs, ses plaquettes sanguines (cellules qui permettent la coagulation) s'agglutinent trop facilement et libèrent en excès la **sérotonine**, un neurotransmetteur chimique. C'est la sérotonine qui conduit au spasme vasculaire cérébral, responsable des signes annonciateurs de la migraine, ainsi qu'à une stimulation anormale des fibres du **nerf trijumeau**.

Ce spasme des vaisseaux cérébraux provoque à son tour la libération de molécules vaso-actives (neuroprotéines), qui sont responsables notamment de la vasodilatation des artères méningées, vasodilatation qui s'accompagne d'une inflammation avec passage de substances inflammatoires (prostaglandines, histamines...) à travers la paroi des vaisseaux, et qui provoque la douleur !

Un autre nerf de la face se trouve aussi activé, **le nerf facial**.

Les causes de la migraine sont donc vasomotrices et inflammatoires

Les allergies et intolérances alimentaires

L'implication des allergies et des hypersensibilités alimentaires dans la migraine n'est plus à démontrer. Ces causes représentent les 2/3 des migraines !

Comment repérer les aliments responsables ?

Comme pour toutes les allergies, n'importe quel aliment est susceptible de provoquer une migraine, en particulier les aliments ci-après. On considère que chaque individu possède son propre "tableau" d'intolérances alimentaires :

- Les œufs, viande de volaille et tout aliment contenant de l'œuf et de la viande de volaille.
- Les céréales, surtout le blé (!) et les flocons d'avoine crus.
- Le lait de vache, les yogourts et laitages divers.
- Le café au lait !
- Les sucres – le chocolat au lait...
- Les levures.
- Les agrumes.
- Les nitrates – l'aspartame – le glutamate de sodium.
- Certaines sauces.
- Les crustacés.
- ...

J'ai noté que les migraineux raffolent généralement de l'aliment impliqué !

Ces aliments semblent "étrangers" à l'organisme humain et déclenchent des réactions allergiques et inflammatoires chez les sujets prédisposés.

Certaines références mentionnent également de ne pas négliger **les métaux lourds** présents dans les amalgames dentaires comme origine possible de migraine.

Une désensibilisation progressive par la méthode NAET peut être entreprise afin de faire disparaître ces malaises définitivement.

La fatigue oculaire

La migraine et les maux de tête causés par une fatigue oculaire sont associés à des tensions musculaires provenant du besoin de maintenir une présence visuelle soutenue, lors d'un travail prolongé à l'ordinateur par exemple, ou en lisant longtemps.

Les foyers d'infection

Un foyer d'infection dentaire chronique, une sinusite chronique, une infection ou une inflammation de l'oreille interne, peuvent aussi provoquer des migraines et maux de tête.

Le traitement naturel des migraines

Ma conviction repose sur l'extrême **importance de la nutrition** et un parfait fonctionnement des intestins, en particulier **l'intestin grêle**.

Je préconise donc un retour à une **alimentation saine**, naturelle, constituée de produits "vivants", si possible biologiques, car les poisons présents dans nos aliments modernes industriels sont à même de déclencher, à la longue, des réactions inflammatoires et allergiques.

- Légumes frais non traités chimiquement.
- Légumineuses.
- Fruits mûrs, frais ou séchés naturellement.
- Oléagineux.
- Miel de qualité.
- Viandes de qualité.
- Poissons et crustacés.
- Œufs frais du pays.
- Sucre brut intégral.
- Farines complètes fraîchement moulues et pains réalisés avec ces farines.
- Huiles crues de première pression à froid.

Et de façon générale :

- Ne sautez pas de repas.
- Evitez les aliments sucrés après un repas, et pas de grignotage !
- Diminuez le lait de vache et les laitages. N'en faites pas un aliment de base.
- Evitez les fritures.
- Ne buvez jamais de café au lait (indigeste).
- Evitez les excès de café et d'alcools.

Traitement des migraines par des remèdes naturels

La bromelase ou bromélaïne est une enzyme tirée de la tige de l'ananas vert. Elle est particulièrement efficace dans le traitement de la migraine associée à l'inflammation et à la congestion sanguine.

Le Magnésium (citrate de Magnésium) et **le Tilleul** amplifient les effets de la Bromélase, en plus de régulariser les spasmes vasculaires.

La Grande Camomille (Tanacetum Parthenium) peut remplacer la Bromélase, car elle est dotée de propriétés anti-inflammatoires et décongestionnantes de la circulation sanguine.

La Vitamine B2 (Riboflavine) favorise pour sa part la réduction de l'intensité et de la fréquence des crises de migraines.

Sans oublier l'homéopathie et la phytothérapie.

Comme vous pouvez le constater, **une approche naturopathique demande à être personnalisée**. Les remèdes naturels prescrits assurent le succès de cette démarche. Il est capital d'être bien guidé dans ce vaste domaine de la migraine et des maux de tête.