

# Echos *de la micronutrition*



DOSSIER

## Migraine, pour ne plus se prendre la tête.

## 12 millions en France



*c'est le nombre de patients concernés par des crises de migraine.*

*La migraine est particulièrement invalidante pour celles et ceux qui en souffrent, et pour certains, on peut affirmer que cela leur gâche vraiment la vie...*

*Les traitements de la crise sont relativement efficaces, mais leur abus favorise les maux de tête...un vrai cercle vicieux.*

*Même s'il existe un terrain familial, les crises de migraine peuvent être déclenchées par le contenu de notre assiette, ce que vous allez découvrir.*

*Enfin et surtout, des solutions non médicamenteuses existent en traitement de fond, sans effets secondaires, et aux résultats très encourageants*

*L'Echo « Migraine, pour ne plus se prendre la tête » vous aidera à les identifier et prévenir l'apparition des crises.*

*Bien amicalement,*

*Dr Didier Chos  
Président de l'IEDM*



# Migraine, mettre des mots sur des maux



## Migraine, les chiffres clés

- 12 millions de patients entre 18 et 65 ans
- 15 à 18% des femmes (plus concernées en raison de facteurs hormonaux), 6% des hommes, 5% des enfants prépubères sont concernés
- Chez 39% des patients, certaines crises peuvent dépasser 24h
- 48 à 74% des patients décrivent l'intensité de la douleur comme sévère ou très sévère
- + de 260 millions d'euros/an, coût pour l'assurance maladie

## La migraine, c'est quoi ?

La migraine est un **trouble neurologique chronique** qui se traduit par des épisodes de **maux de tête** sévères accompagnés le plus souvent de nausées, vomissements et d'une augmentation de la **réactivité aux stimuli sensoriels** (lumière, bruit, odeurs...).

La migraine se manifeste par **crises** qui peuvent durer de quelques minutes à quelques jours.

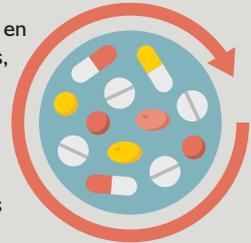
On distingue quatre formes de migraines, les **deux premières** étant les plus fréquentes :

- les migraines **sans aura** (forts maux de tête sans signes précurseurs),
- les migraines **avec aura**, 20% des migraines (caractérisées par des manifestations visuelles et appelées communément migraines ophtalmiques),
- les migraines **cataméniales** (liées à la chute du taux d'oestradiol à la fin du cycle menstruel)
- les migraines par **abus médicamenteux**.

## ABUS MÉDICAMENTEUX, LE CERCLE VICIEUX

De nombreux migraineux pensent pouvoir soulager leurs crises en prenant des médicaments sans avis médical, parfois mal adaptés, et pas toujours efficaces. **Or beaucoup de médicaments antalgiques, pris en trop grande quantité, paradoxalement peuvent provoquer des maux de tête.**

C'est le cas par exemple de l'**aspirine**, du **paracétamol**, de l'**ibuprofène**, des **triptans**, de la **codéine**. On parle alors de céphalées par abus médicamenteux.



# Les mécanismes de la migraine : différentes pistes

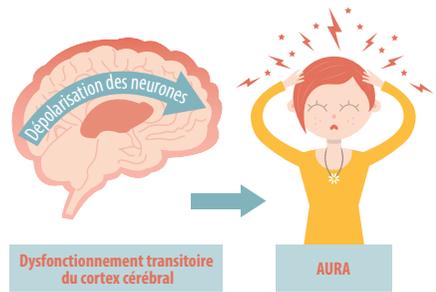


La migraine est d  e à une **excitabilité neuronale anormale**, comme pour l'épilepsie, liée à une **prédisposition génétique** et modul  e par des facteurs environnementaux (hormones, stress, aliments...).

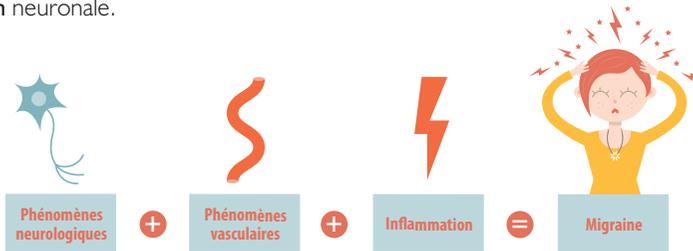
Si aujourd'hui on ne sait toujours pas comment la **crise** se déclenche, on comprend mieux les mécanismes impliqués dans les **symptômes** des crises<sup>2</sup>.

- 3 mécanismes en cascade interviennent, **neurogénique, vasculaire et inflammatoire**.

L'**aura migraineuse** est probablement provoquée par un **dysfonctionnement transitoire** du cortex qui entraîne une **dépolarisation** des neurones, sorte de « vague électrique », allant de l'arrière du cerveau vers l'avant. Cette dépolarisation entraîne une baisse transitoire de l'activité des **neurones** avec légère **vasoconstriction** des vaisseaux sanguins cérébraux expliquant les troubles visuels, sensitifs (engourdissements), et les troubles du langage chez certains...



La **céphalée (douleur) migraineuse** est liée à l'activation des nerfs (**nerf trijumeau**) qui innervent les méninges et les vaisseaux intra-crâniens. Cette activation (par la sérotonine essentiellement) lib  re des molécules (peptides) qui provoquent une **vasodilatation** au niveau des méninges et une **inflammation** neuronale.



- Des études suggèrent également l'implication dans la migraine d'un **dysfonctionnement** des **mitochondries** qui produisent de l'énergie au sein des neurones<sup>3</sup>.

sérotonine : neurotransmetteur qui permet la communication entre les neurones

# Migraine, la faute à qui ?...



## La migraine en héritage

On sait depuis le XIX<sup>ème</sup> siècle qu'il existe une **prédisposition génétique** pour les migraines avec **aura**. En revanche, il n'existe pas **UN gène** de la migraine mais **UNE susceptibilité** qui dépend de plusieurs variants génétiques (environ 12 gènes de susceptibilité à la migraine ont été identifiés depuis 2010).

## Les facteurs déclenchants<sup>4</sup>

Certains facteurs favorisent le déclenchement de la crise de migraine. Ils varient d'une personne à l'autre et sont inconstants chez le même individu.

Ils ont souvent en commun un **changement d'état**. Il peut s'agir de variations :

- émotionnelles (négatives ou positives),
- physiques (surmenage/relâchement, effort physique inhabituellement intense),
- du volume de sommeil (dette ou excès),
- variations climatiques (vent violent, chaleur ou froid),
- sensorielles (lumière ou odeur forte),
- hormonales (chute des taux d'oestrogènes en période menstruelle),
- alimentaires (sauter un repas ou faire un repas lourd, ne pas assez boire)...

Il existe un **seuil migraineux** différent entre les personnes. Si on additionne les facteurs déclenchants on peut favoriser l'apparition d'une crise. En identifiant ses **propres facteurs déclenchants** et en adoptant une **bonne hygiène de vie**, il devient ainsi possible de **réduire** la fréquence de ses crises migraineuses.

## UN RÉGIME PAUVRE EN GLUCIDES ET EN SUCRE ? TOP OU PAS TOP ?

Il n'existe **aucune preuve** scientifique solide sur le sujet. **Le jeûne** est un déclencheur de migraine et la prise de sucre raffiné peut produire un pic d'insuline suivi d'une diminution de la **glycémie** qui pourrait, chez certains, déclencher une crise.

En revanche, la **diète cétogène hypocalorique** utilisée dans certains régimes hyper protéinés aurait été étudiée chez les migraineux avec un certain succès. Mais cette diète ne peut pas être maintenue sur le long terme sans surveillance médicale.



4 - <https://www.migraine.fr/migraine/mecanismes-de-la-migraine/> consulté le 14/06/2019

## Des aliments dans la ligne de mire



### Des aliments dans la ligne de mire

Plusieurs **catégories d'aliments** ont été identifiées comme des **déclencheurs potentiels**<sup>5</sup> de la migraine, mais de façon variable d'un individu à l'autre. Le pourcentage de migraineux sensibles à des déclencheurs alimentaires est assez faible (moins de 10%) sauf pour **l'alcool**.

Voici quelques **déclencheurs** potentiels et **substances** chimiques suspectées<sup>6</sup>:

- Les aliments qui contiennent des **sulfites** (fruits séchés, vins...). L'alcool est le déclencheur le plus puissant<sup>7</sup>.
- Les aliments riches en **histamine, tyramine, phényléthylamine...** : vin rouge, produits fermentés (choucroute, bière, fromages fermentés), poissons (fumés, séchés, conserves), viande, chocolat, crustacés, choux, figues, oignons, noix, agrumes, vinaigre...
- Les aliments qui contiennent des **nitrites** : la viande retransformée (jambon, saucisson, pâté, ...)
- Les légumes sources de beaucoup de **nitrites** : céleri-rave, endives, épinards, salade, fenouil, chou chinois, betterave rouge,
- Les aliments ou boissons avec de **l'aspartame** : sodas lights, produits diététiques,
- Les aliments riches en **glutamate de sodium** : sauce soja, mets chinois, tomates, champignons, petits pois,
- **Certains fruits** : avocats, bananes, agrumes, noix et préparations à base de noix.

### LE CHOCOLAT APRÈS LE CAFÉ ? TOP OU PAS TOP ?

**La caféine**, par son effet **vasoconstricteur**, a une action démontrée sur le traitement de la douleur migraineuse.

Cependant, la prise **trop régulière** de café peut rendre le cerveau sensible et **dépendant** et entraîner des crises à l'arrêt de la consommation de café. De même, une **prise trop importante** de café peut entraîner anxiété, insomnie et fatigue chronique, déclencheurs connus de crises de migraine...

Quant au **chocolat**, il est souvent blâmé à tort. Des études montrent que la plupart des migraineux peuvent consommer du chocolat sans problème<sup>8</sup> !



5 - Dr Elisabeth Leroux, <https://www.youtube.com/watch?v=SL8N1utuZ5w> « La Migraine : Mythes et réalités (partie 2) » Consulté le 14/06/2019

6 - <https://www.lanutrition.fr/bien-dans-sa-sante/les-maladies/migraine-et-maux-de-tete/migraine-et-aliments-qui-la-declenchent-qui-la-previennent>

7 - « Migraine quel est le rôle de l'alimentation ? » [https://www.passionsante.be/index.cfm?fuseaction=art&art\\_id=19544](https://www.passionsante.be/index.cfm?fuseaction=art&art_id=19544) consulté le 14/06/2019

8 - Migraine et aliments ceux qui la préviennent ceux qui la déclenchent.

# Migraine, la prévention au naturel



Avant de prendre des antalgiques en excès, il est possible de **prévenir** et d'**espacer** l'apparition des crises de migraine. Voici **quelques pistes** :

## Le magnésium

C'est un micronutriment particulièrement intéressant dans la **prévention** de la migraine car il intervient dans la modulation du **stress**, la transmission de l'**influx nerveux** et la **contraction musculaire**.

### Aujourd'hui c'est prouvé :

- Un faible taux de magnésium potentialiserait les mécanismes impliqués dans la survenue de la migraine (vasoconstriction artérielle cérébrale, diminution des effets relaxants sur les muscles vasculaires...)<sup>9</sup>.
- Les concentrations de magnésium chez les migraineux sont significativement plus basses<sup>10</sup>, et l'administration de 500 à 600 mg de magnésium pendant 3 mois, ont montré une **diminution** de la **fréquence** et de la **sévérité** des crises<sup>11</sup>.

## Coenzyme Q10

Le Coenzyme Q10 intervient dans la mitochondrie (« **poumon** » de la cellule), au niveau de la chaîne respiratoire pour assurer la synthèse d'énergie au sein de la cellule.

### Aujourd'hui c'est prouvé :

- Un déficit en coenzyme Q10 pourrait être à l'origine d'un dysfonctionnement des mitochondries à l'origine des crises de migraine<sup>12</sup>. Son puissant pouvoir antioxydant pourrait neutraliser les radicaux libres produits lors de la migraine.
- Plusieurs études ont démontré l'efficacité du coenzyme Q10 dans le traitement prophylactique de la migraine seul ou en association avec du **magnésium** et de la **grande camomille**<sup>13</sup>.
- **Dans notre assiette**, on le trouve principalement dans la viande et le poisson.



### Top des aliments et des eaux riches en magnésium

100 gr de	Teneur mg/100g
Amandes	250
Noix, noisettes	160
Chocolat noir	112
Chocolat au lait	90
Bettes	86
Pain complet	81
Crevettes roses	69
Fruits secs (abricots secs...)	50/60
Riz complet	43
Légumes secs, cuits (pois chiche, lentilles...)	20/30
Fruits et légumes frais	15/20

SUVIMAX - Table de composition des aliments

Eaux minérales	Concentration mg/l
Hépar	119
Quézac	5
Badoit	85
Contrex	84
Courmayeur	59
Rozanna	160

9 - NADLER JL et al. 1987.

10 - TALEBI M et al. 2011.

11 - KOSEOGLU E et al. 2008 et TARIGHAT EA et al. 2012.

12 - STUART S, GRIFFITHS LR. 2012 ; ROZEN TD et al., 2002 ; SANDOR PS et al. 2005.

13 - HERSHEY AD et al. 2007 ; ROZEN TD et al. 2002 ; SANDOR PS et al. 2005.

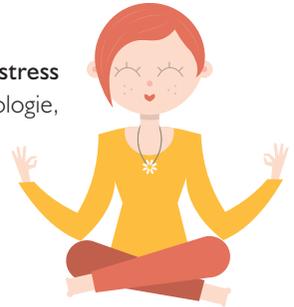
## NOS ALLIÉES LES PLANTES : LA GRANDE CAMOMILLE

Comme en attestent différentes études, la grande camomille présentant des effets anti-inflammatoires, antidouleur et des actions sur les fibres musculaires des vaisseaux cérébraux, est utilisée dans la prévention contre la migraine<sup>14</sup>.



## La gestion du stress

- Toutes les **méthodes** qui permettent d'apprendre à **gérer son stress** peuvent avoir un effet bénéfique sur la migraine (relaxation<sup>15</sup>, sophrologie, méditation pleine conscience, cohérence cardiaque<sup>16</sup>, ...).
- Une revue Cochrane publiée en 2009 a également montré que **l'acupuncture** était aussi efficace que les médicaments standards dans la prise en charge de la migraine, avec moins d'effets secondaires<sup>17</sup>.



14 - JOHNSON ES et al. 1985 ; MURPHY JJ et al. 1988 ; PFAFFENRATH V et al. 2002 ; DIENER HC et al. 2005 ; PALEVITCH D et al. 1997 ; GILES M et al. 2005 ; AGOSTI R et al. 2006 ; POTHMANN R, DANESCH U. 2005 ; UTTERBACK G et al. 2014 ; GROSSMAN W, SCHMIDRAMSL H. 2001 ; LIPTON RB et al. 2004.  
15 - AFSSAPS. Recommandation de bonne pratique; prise en charge médicamenteuse de la douleur aiguë et chronique chez l'enfant. 2009  
16 - LARSSON B et al. 2005 ; TRAUTMANN E et al. 2006.  
17 - LINDE K et al. 2009.



Pour connaître le nom d'un professionnel de santé spécialiste en Micronutrition proche de chez vous, appelez l'IEDM au **01 53 86 00 81**.

Les Echos de la Micronutrition sont également disponibles sur

**facebook** @echosdelamico

Ce dossier a été élaboré par le Dr Laurence Benedetti diplômée en Nutrition et Micronutrition.

