



Parcours**Jouvence**

Accédez à la Supra-Santé avec le Dr Schmitz

## **Des solutions naturelles contre la migraine**

# Des solutions naturelles contre la migraine

Nous allons parler de la problématique de la migraine (céphalées). Nous verrons les causes et les traitements naturels de cette migraine.

C'est un trouble qui se manifeste par **une douleur invalidante au niveau du crâne**. Sachez qu'environ 7 millions de Français en souffrent. Outre les médicaments, il existe de nombreux remèdes naturels pour soulager cette douleur.

## Qu'est-ce que la migraine ?

- On parle d'une douleur du crâne qui touche **un des deux hémisphères** : le droit ou le gauche. En médecine, on parle d'hémicrânie.
- Le terme médical exact est celui de céphalée pour désigner **toutes les douleurs de la tête**, que ce soit le visage, le cuir chevelu, le contour de l'œil, l'intérieur du crâne, les sinus ou les dents.
- Cette migraine peut être **primaire** lorsqu'elle trouve son origine dans la tête, ou **secondaire** quand elle est consécutive à d'autres maladies. Nous

allons parler ici des céphalées primaires, qui comprennent les migraines, les céphalées de tension et les algies vasculaires de la face.

## Les symptômes

*Douleur unilatérale de différentes caractéristiques :*

- **Pulsatile ;**
- **Continue ou fréquente ;**
- **En pic** : la céphalée « en pic à glace » ;
- **Nausée, vomissement ;**
- **Fièvre en cas d'infection ;**
- **Gêne à la lumière (photophobie), au son (phonophobie), aux odeurs ;**
- **Confusions, troubles neurologiques ;**
- **Halo lumineux (aura)** : il s'agit d'un halo scintillant partant du centre pour s'élargir vers la périphérie. On l'appelle « le scotome lumineux » ou « le scotome scintillant ». C'est une tache lumineuse qui voile une partie du champ visuel. Généralement, il précède et annonce la migraine ophtalmique.

## Céphalées primaires

- **Algie vasculaire de la face** : migraine unilatérale et péri-orbitaire (la douleur entoure l'orbite et la tempe), qui apparaît à la même heure en journée. La crise peut se prolonger de 3 jours à 12 semaines et se manifester plusieurs fois par an. La douleur est très violente et dure de 30 min à 3 h. Elle est accompagnée de larmoiement, de montée de chaleur au visage et à l'œil, qui devient rouge. La paupière est gonflée.
- **Céphalée de tension** : douleur bilatérale en étau, occipitale ou temporale. Elle s'aggrave en général en fin de journée et peut être épisodique ou chronique. C'est la cause la plus fréquente de céphalée.
- **Migraine** : douleur unilatérale et pulsatile, qui dure de 4 h à 72 h. Elle peut être accompagnée de plusieurs symptômes : aura, photophobie, phonophobie, nausées. Elle est en général aggravée par les activités et se calme lorsque la personne est allongée dans le noir. Elle disparaît avec le sommeil.

## Prévalence de la migraine

- **Surtout les adultes ;**
- **3 fois plus fréquente chez les femmes ;**
- **Souvent entre 10 et 40 ans ;**
- **5 % des enfants.**

On estime que **7 millions de Français en souffrent**, et c'est une maladie qui peut être très invalidante pour de nombreuses personnes.

### Les causes de céphalées secondaires

Elles peuvent être nombreuses, mais elles peuvent être **aussi bien externes qu'internes à la boîte crânienne**. Vous avez de nombreuses pathologies comme le glaucome, les sinusites, les pathologies dentaires, les hémorragies intracrâniennes, l'hydrocéphalie, l'hypertension intracrânienne, les infections intracrâniennes, les tumeurs cérébrales, l'hypertension artérielle, la fièvre, le mal des montagnes, certaines affections virales.

### Les causes de terrain

- **Intoxication à des molécules chimiques** : médicaments consommés trop fréquemment, antalgiques, hormones de synthèse, œstrogènes, antiacides, inhibiteurs de la pompe à protons ;
- **Toxines environnementales** : alimentaires ou aériennes (monoxyde de carbone, nitrates dans l'eau du robinet, sevrage ou excès de café) ;

*Un certain nombre de causes non strictement médicales peuvent être identifiées comme étant à l'origine possible de la problématique des migraines.*

### Causes non strictement médicales

- **Syndrome prémenstruel** : migraine cataméniale ;

- **Stress, angoisse, anxiété, surmenage physique ou psychique ;**
- **Rythme veille-sommeil perturbé ;**
- **Environnement** : froid, vent, eau, odeur, lumière trop intense ;
- **Intolérances alimentaires** : gluten, laitage, sulfites, excès d'alcool ;
- **Foie engorgé** : cela provoque une insuffisance hépatique. Or, le foie est le grand filtre de l'organisme. Cela peut se manifester par des migraines quand il est débordé par nos toxines.

### Aliments déclencheurs<sup>1</sup>

- **Le glutamate de sodium** : le récepteur NMDA réagit au stress oxydatif et active l'hyperexcitation des neurones, conduisant à la migraine. Or, ce récepteur ultrasensible est stimulé par un additif alimentaire pro-oxydant, présent un peu partout dans l'alimentation industrielle, que l'on appelle le glutamate de sodium. On le retrouve dans les plats préparés, dans les soupes en sachets, dans les bouillons en cubes, dans la sauce soja, dans les hamburgers, dans les produits allégés, dans les plats asiatiques.
- **Les édulcorants** : l'aspartame stimule les récepteurs NMDA. Cet aspartame et les édulcorants sont présents dans beaucoup de sodas ou de produits allégés.

---

<sup>1</sup> *Il y a des aliments particulièrement déclencheurs de la migraine.*

- **Les charcuteries industrielles** : jambon, salami, bacon, saucisses riches en nitrites, ainsi que les aliments fumés. Ils sont métabolisés dans l'organisme en oxyde nitrique, qui est un pro-oxydant.
- **L'alcool** : son rôle est sans doute surestimé dans le déclenchement des migraines, mais malgré tout, 1/3 des migraineux se déclare sensible à l'alcool.
- **La déshydratation** : boire régulièrement de l'eau toute la journée est impératif. Même une très légère perte de liquide altère les fonctions cérébrales. Pour le café, qu'on incrimine souvent, il s'agit plus d'une croyance que d'une réalité, car aucune étude n'a jamais prouvé de quelle manière le café pouvait être néfaste à dose normale.
- **Gluten et produits laitiers** : les migraineux souffrent plus que les autres d'hypersensibilité alimentaire. 40 % de la population est sensible au lactose. Son éviction suffit à certains migraineux pour diminuer le nombre de crises ou les faire disparaître. Même une hypersensibilité au gluten peut se traduire par des migraines qui disparaissent dès que le blé et les autres céréales à gluten sont éliminés.

### Le régime cétogène

Le régime cétogène semble efficace contre le stress oxydatif et la protection du cerveau dans les cas de migraines les plus sévères, réfractaires à tous les traitements. Ce régime cétogène consiste en une alimentation très pauvre en glucides mais **riche en lipides**, ce qui amène le corps à synthétiser beaucoup

de corps cétoniques, qui serviront de carburant aux cellules à la place des sucres. Quand les neurones utilisent les corps cétoniques comme autre source d'énergie, il suffit de quelques jours pour que le nombre et l'intensité des crises diminuent.

## Les solutions en médecine naturelle

### Le magnésium

En traitement de crise tout comme en traitement de fond, **le magnésium** serait au moins aussi efficace que les médicaments durant les crises, et tout aussi utile à la prévention. Les chercheurs ont constaté que les migraineux ont des déficits en magnésium plus importants que les non-migraineux. Durant la crise, les taux de magnésium intracellulaire s'effondrent complètement. Plus le niveau est bas, et plus le risque de souffrir d'une crise est élevé, en particulier pour les femmes qui souffrent de migraines liées au cycle menstruel.

- À la dose de **600 mg par jour pendant 3 mois**, avec une forme de magnésium moyennement absorbée, il réduit de 41 % la fréquence et l'intensité des crises.
- Pour le choix du magnésium, on prendra celui qui a la meilleure absorption avec le dosage le plus faible pour être efficace. Personnellement, je préconise **l'ATA magnésium**, qui est l'acétyl-taurinate de magnésium, à la dose de 3 gélules par jour.

## Le sommeil

La relation entre migraine et sommeil est complexe. Le manque de sommeil ou un sommeil de mauvaise qualité sont souvent des causes de migraines. **S'accorder de bonnes nuits de sommeil réduit la fréquence des crises.**

C'est donc normal de penser à **la mélatonine**, qui est l'hormone du sommeil et qui facilite l'endormissement. Elle a aussi d'autres effets thérapeutiques, notamment sur les douleurs chroniques.

Elle a été testée sur des migraines sévères à la dose de **3 mg par jour**, et elle est aussi efficace qu'un antalgique. C'est donc un complément alimentaire à mettre sur votre table de nuit si vous avez des tendances à la migraine. Vous en prendrez 3 mg avant le coucher.

## Les antioxydants

S'agissant d'une pathologie où il y a un stress oxydatif, c'est normal de penser aux antioxydants. Ils sont efficaces, mais pas n'importe lesquels : **deux ont montré des effets positifs dans la migraine.**

1. **Coenzyme Q10** : plusieurs études se sont intéressées à ses bénéfices pour les migraineux. Entre un et trois mois après le début de la supplémentation, le nombre de crises, leur intensité et leur durée a diminué de moitié chez 60 % des personnes. Il se prend à la dose minimum de **100 mg par jour**.

- 2. L-carnitine** : on ne sait pas exactement comment elle agit, mais elle renforce les effets du coenzyme Q10. Le dosage combiné le plus utilisé est de 100 mg de coenzyme Q10 par jour, que l'on couple avec **500 mg de L-carnitine**.

## Le PhytoMig

C'est un complément nutritionnel naturel qui joue un rôle dans les migraines chroniques. Il contient différentes plantes telles que **la grande camomille, le saule blanc et le nard indien**.

- **La grande camomille** (*Tanacetum parthenium*) a un de ses composants actifs qui est le parthénolide. Si vous en prenez, il est important de vérifier qu'il est bien dosé en ce principe actif. Il va apporter une aide précieuse en cas de pression excessive dans la tête. Cette plante traditionnelle participe au soulagement, et surtout à la prévention des migraines récurrentes.
- **Le saule blanc** contient principalement des polyphénols qui ont des effets antidouleur et anti-inflammatoires. Ils agissent à la manière de certaines substances chimiques et combattent la formation de certains radicaux libres.
- **Le nard de l'Himalaya** est utilisé en Inde depuis très longtemps contre les maux de tête nerveux. Il aide la mémoire et à parvenir au repos mental en cas de stress.

**Posologie du PhytoMig (traitement de prévention de la migraine) : 4 gélules par jour avant les repas.**

### Le PhytoMig

Ce traitement permet de diminuer la fréquence et l'intensité des crises. Après 3 mois, regardez si vous avez des migraines moins fréquentes. On conseille ensuite un arrêt pendant un mois. Vous pouvez reprendre éventuellement 3 mois si nécessaire.

#### Les huiles essentielles

**L'huile essentielle de lavande** est utilisée traditionnellement contre les migraines en inhalation. Récemment, les chercheurs ont obtenu d'excellents résultats en faisant avaler 10 gouttes d'huile essentielle de lavande stoechas, diluées dans un verre d'eau chaque soir. Au début de l'étude, les participants avaient environ 7 crises migraineuses par mois. Trois mois plus tard, ils n'en avaient plus que 2.

**Attention :** cette lavande est contre-indiquée chez les enfants, les femmes enceintes ou allaitantes.