

Migraines: 6 façons naturelles de les apaiser

12% DE LA POPULATION OCCIDENTALE, EN MAJORITÉ DES FEMMES, SONT TOUCHÉS PAR CES PUISSANTES CÉPHALÉES. QUE FAIRE EN CAS DE CRISE? NOS SOLUTIONS, À ESSAYER SANS MODÉRATION

TEXTE ANNE LAURE GANNAC

Vous ressentez des pulsations sur un côté du crâne? La douleur s'aggrave en cas d'effort physique et dure de 4 à 72 heures? La lumière et/ou les bruits vous sont insupportables? Vous avez des nausées ou des vomissements? Ce type de crise vous est déjà arrivé au moins cinq fois? Alors vous souffrez de migraine, «une maladie cérébrale complexe mettant en jeu de nombreux circuits neuronaux et neurotransmetteurs», explique le Dr Bernard Nater, spécialisé en neurologie. La douleur est si intense que le recours à des traitements pharmacologiques paraît inévitable: antalgiques (paracétamol, anti-inflammatoires) ou antimigraineux appelés triptans. «Lorsque les crises sont fréquentes et sévères, des mesures préventives sont recommandées, comme des antihypertenseurs, antiépileptiques ou anti-

dépresseurs», ajoute le Dr Nater. Le médecin cite aussi la toxine botulinique, dont l'efficacité est limitée aux migraines chroniques durant 15 jours ou plus. Enfin, il informe que des techniques de neurostimulation, grâce à un casque à électrodes placé au-dessus des yeux (Cefaly) ou grâce à une stimulation sous-cutanée, sont à l'étude. Mais en attendant, des solutions naturelles existent qui peuvent soulager. Florilège.

1. L'eau

Boire beaucoup d'eau à température ambiante entre les repas serait parfois plus efficace que le paracétamol: c'est ce que révèlent

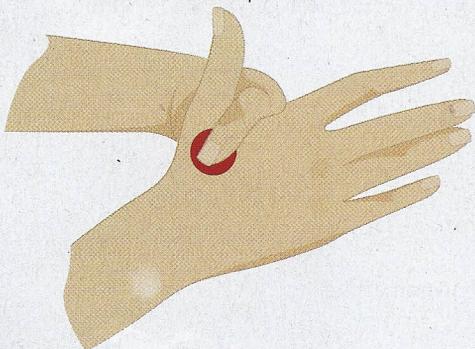
plusieurs études, dont certaines expliquent cette action par une forte tendance à la déshydratation chez les migraineux. Effet placebo, concluent d'autres travaux, constatant qu'il est courant de croire au pouvoir miraculeux de l'eau. Mais si cela peut marcher, pourquoi s'en priver?

2. La relaxation

Le stress et les chocs émotionnels étant propices à la survenue de la migraine, tout moyen de se détendre sera utile en prévention pour aider à vivre plus sereinement ses émotions, mais aussi en soins, parce qu'on agit ainsi sur le système neurovasculaire. En

DES EXERCICES QUI SOULAGENT

1. Placez le pouce d'une main entre le pouce et l'index de l'autre main, au croisement de leurs os, en remontant légèrement le long de l'os de l'index. Vous repérerez le point à sa sensibilité. Stimulez-le en quelques pressions. Effectuez la manœuvre sur chaque main.



2. Les yeux fermés, placez vos mains comme pour pincer vos sourcils, pouces vers le bas, dans le creux de l'arcade sourcilière osseuse. Effectuez trois pressions avec chaque pouce, depuis l'intérieur de l'arcade, puis au milieu de l'arcade, puis au bout extérieur de l'arcade. A répéter aussi souvent que nécessaire, en allongeant la respiration.

3. À genoux, assis sur les talons (un coussin sous les fesses, si nécessaire), inspirez profondément en tenant le dos droit, mains en prière sur le plexus, puis expirez en posant les mains devant vous au sol et en vous allongeant sans décoller les fesses. Faites trois respirations dans cette posture, puis redressez-vous sur l'inspiration.



PHOTOS: HARRY VORSTEHER/CORBIS; ILLUSTRATIONS: SYLVIE PINSONNEAUX



tête, le yoga, la relaxation progressive de Jacobson, le training autogène ou encore le biofeedback qui consiste à faire chuter son niveau de stress en agissant sur la température du corps. Par ailleurs, en cas de crise, «une période de repos même brève à son utilité», rappelle le Dr Nater.

3. Les plantes

La grande camomille est une célèbre plante antimigraine, grâce à ses effets anti-inflammatoires. Le saule aussi est apaisant du fait de la salicyline qu'il contient, à l'origine de l'aspirine. Cependant, explique Christine Dennis, naturopathe, «pour être ef-

ficace, il s'agit d'établir des synergies d'action en fonction des besoins de chaque personne. C'est le principe de la phytothérapie clinique individualisée.» Ainsi, si les crises de migraine semblent être liées aux fluctuations hormonales, l'alchémille pourra être également prescrite; si elles tiennent au stress, ce sera la passiflore, ou le chardon-marie en cas de foie engorgé.

4. Le magnésium

Le taux de magnésium étant souvent en chute libre lors d'une crise de migraine, en prendre permettrait de calmer la douleur, mais aussi de la prévenir. «A condition qu'il soit de bonne qualité et assimilable», ajoute Christine Dennis. Cette dernière conseille de choisir un magnésium d'origine naturelle et biodisponible, accompagné de B6 et de taurine qui aident à son assimilation. Et de miser sur les aliments riches en magnésium, tels que les légumes verts, les céréales complètes (riz, quinoa, sarrasin), les fruits secs, les légumes secs et les amandes, noix et noisettes.

5. L'ostéopathie

«La migraine, constate Bertrand Jaques, ostéopathe CDS et acupuncteur, peut trouver son ori-

gine dans le déséquilibre de différents systèmes: musculaire, vertébral, crânien, viscéral ou postural, et être associée à des symptômes tels que contractures musculaires, cervicalgies, troubles digestifs, etc.» Après un bilan détaillé, un traitement ostéopathique adapté peut temporairement, et parfois même définitivement, soulager la douleur en libérant ces zones de tension.

6. L'acupuncture

Comme l'explique l'ostéopathe et acupuncteur Bertrand Jaques, du point de vue de la médecine chinoise, la migraine est souvent liée à un déséquilibre énergétique (soit en excès, soit en vide). Ce dernier ayant parfois des causes externes (le vent, le froid, l'humidité...) et/ou des causes internes, du fait de l'alimentation, des émotions ou encore d'une insuffisance énergétique suite à une maladie, un épuisement, un accident... En cas de cause externe, l'acupuncture propose de disperser ce facteur par diverses techniques (ventouse, moxa - stimulation par la chaleur de points d'acupuncture - massage...). Et en cas de cause interne, elle agit sur les points pour, selon les besoins, disperser ou tonifier l'énergie.