

Mieux gérer les maux
de tête ensemble.

Casse-tête

Le magazine quelque peu différent pour les personnes souffrant de maux de tête, leurs proches et ceux qui s'y intéressent.

COMPRENDRE LA MIGRAINE

Sur la piste des origines

PLACEBOS DANS LA RECHERCHE ET LA THÉRAPIE

Quelle est la place des pseudo-médicaments ?

GINGEMBRE, PLANTE MAGIQUE

Le gingembre pour soulager les symptômes associés à la migraine

VITAMINES ET MINÉRAUX

Magnésium et riboflavine pour prévenir les crises de migraine

BRAIN FOG - BROUILLARD DANS LE CERVEAU

Fonctionnement du cerveau pendant la crise de migraine

FAIT MAISON

Des remèdes simples d'auto-gestion

CHÈRE LECTRICE, CHER LECTEUR

Le dilemme des maux de tête ! C'est le mot qui m'est venu spontanément à l'esprit, comme un résumé de tous les méfaits des maux de tête. J'ai des douleurs insupportables pendant trois jours, je ne peux pas manger et je crache de la bile. Mais le dilemme est le suivant : on ne voit, on n'entend, on ne sent rien de ce qui me fait mal, de ce qui me tourmente. **Mais je ne suis pas un psychopathe !**

Mes amis sont bien intentionnés, ils me donnent des conseils puisés dans la presse à sensation, ils me disent que je devrais mieux m'informer et essayer de nouvelles choses. Et gare à celui qui ne suit pas ces conseils : «Ah, de toute façon, elle ne veut pas être guérie».

On me demande d'être actif, mais chaque effort renforce ma souffrance. On pense que je simule, que je dois me secouer. Mais peut-être que ce qui me fait souffrir vient justement du fait de me **secouer ?**

Comme je suis souvent absente à cause de la migraine, je veux faire mon travail au mieux. Résultat : on me regarde comme une perfectionniste et une nerd. Lorsque j'ai une migraine et que je dois rester à la maison, on me soupçonne de simulation. Quoi que je fasse, ce n'est pas la bonne chose à faire.

J'ai peur de la prochaine crise, je vois moins mes amis et je m'isole dans ma famille. Résultat : moins de joie, moins de détente - plus de migraines. **C'est parfois à désespérer !**

Dois-je me taire et souffrir dans l'isolement ou en parler ? Mais avec qui ? Qui peut comprendre ces maux de tête infernaux ? Si je cache la migraine, comment cette maladie sera-t-elle un jour acceptée publiquement ?

Je pourrais continuer pendant des pages et des pages, mais d'une manière ou d'une autre, ce texte doit se terminer sur une note positive et donner de l'espoir. Pas à la guérison, mais à la **qualité de vie !**

Je vous remercie de me laisser partager ma colère face à cette situation, au moins dans cet éditorial, et de pouvoir parler au téléphone SOS Céphalées avec tant de personnes qui sont dans le besoin.

Sur cette page et sur la suivante, ainsi que dans la rubrique **«Agir ensemble contre les céphalées et les migraines»**, je tiens à communiquer :

NOUS PROGRESSONS !



Sur ces mots, je vous salue cordialement

Colette Andrée
Directrice Migraine Action

**Un chaleureux
bienvenu à tous les
membres actuels et
nouveaux !**

5 FAITS SURPRENANTS SUR LA MIGRAINE



FAIT 1 : La migraine est plus fréquente que l'asthme, le diabète et l'épilepsie réunis

La migraine est la troisième maladie la plus répandue dans le monde. 12% à 15% de la population, y compris les enfants, souffrent de migraines - un foyer sur quatre compte une personne migraineuse. Au total, il y a environ 1 milliard de migraineux dans le monde.^{1,2} L'OMS classe la migraine parmi les 10 maladies les plus invalidantes sur terre.³



FAIT 2 : Les personnes migraineuses reçoivent trop peu de soins

Moins de 5% des personnes souffrant de migraines ont été examinées par un médecin, correctement diagnostiquées et traitées de manière appropriée.³



FAIT 3 : Les enfants sont également touchés par la migraine

On pense souvent que la migraine ne touche que les adultes. C'est peut-être pour cette raison qu'elle passe souvent inaperçue chez les enfants. Pourtant, 1 enfant sur 10 et jusqu'à 3 adolescents sur 10 souffrent de migraines. Avant la puberté, les garçons sont plus souvent touchés, après la puberté les filles. Certaines recherches suggèrent un lien entre les coliques du nourrisson et le risque de migraine pendant l'enfance. Si l'un des parents souffre de migraines, il y a 50% de risques que l'enfant hérite de la maladie. Si les deux parents souffrent de migraines, cette probabilité passe à 75 pour cent.⁴



FAIT 4 : Prophylaxie non spécifique de la migraine peu efficace

Les médicaments non spécifiques pour la prévention de la migraine réduisent de moitié la fréquence des migraines chez 40% des personnes concernées. Plus de 80% cessent de prendre ces médicaments au terme de 12 mois.³



FAIT 5 : Les migraines sont plus fréquentes chez les femmes et plus graves

Les femmes ont un risque beaucoup plus élevé de souffrir de migraines que les hommes. Une femme sur quatre souffre de migraines à un moment ou à un autre de sa vie. Les femmes ont souvent des migraines plus graves et plus fréquentes. Les maux de tête sont la troisième raison la plus fréquente pour laquelle les femmes se rendent aux urgences pendant les années de fertilité. On pense que le changement cyclique du taux d'hormones pourrait en être la cause.⁴

1. Steiner TJ, Stovner LJ, Birbeck GL. Migraine: the seventh disabler. *J Headache Pain*. 2013 Jan 10;14(1):1. doi: 10.1186/1129-2377-14-1

2. Lipton RB, Stewart WF, Diamond S, Diamond ML, Reed M. Prevalence and burden of migraine in the United States: data from the American Migraine Study II. *Headache*. 2001 Jul-Aug;41(7):646-57

3. The facts about migraine. American Migraine Foundation. <https://americanmigrainefoundation.org/resource-library/migraine-facts>; dernière consultation le 7 janvier 2023

4. How common is migraine? Migraine.com. <https://migraine.com/migraine-statistics>; dernière consultation le 7 janvier 2023

SOMMAIRE



DES FAITS SURPRENANTS SUR LA MIGRAINE	3
SUR LA PISTE DE LA MIGRAINE	6
PLACEBOS DANS LA RECHERCHE ET DANS LES THÉRAPIES	8
LE GINGEMBRE, UNE PLANTE MAGIQUE	10
VITAMINES ET MINÉRAUX CONTRE LA MIGRAINE	12
LE TÉMOIGNAGE D'UNE PERSONNE ATTEINTE DE MIGRAINE	13
BROUILLARD CÉRÉBRAL COMME LES CRISES DE MIGRAINE ET LES MÉDICAMENTS AFFECTENT LE CERVEAU	14



14

17

SE FAIRE PLAISIR

ACUPRESSURE ET POMMADE CONTRE
LES MAUX DE TÊTE 16

JEU-CONCOURS DE PEINTURE 17

MIGRAINE ACTION

QUI SOMMES-NOUS ET QUE FAISONS-NOUS? 18

IDÉE DE LECTURE 19

AVANT-PREMIÈRE 19

SUDOKU 20



COMPRENDRE LA MIGRAINE : SUR LA PISTE DES ORIGINES



LA MIGRAINE : UNE VOITURE À GROS MOTEUR ET PETIT RÉSERVOIR

Comme nous le savons désormais avec quasi-certitude grâce à la recherche et à la clinique, la migraine est hétérogène. Cela signifie qu'il n'y a pas un seul trouble qui se cache derrière le visage de la migraine, il en existe plusieurs.

Ces troubles ont généralement en commun les points suivants: des maux de tête accompagnés de symptômes tels que des nausées (parfois avec vomissements), une intolérance à la lumière et au bruit, etc. Ils se distinguent toutefois probablement par les facteurs héréditaires qui en sont la cause et probablement aussi par les modifications du fonctionnement du cerveau qui jouent un rôle important dans la genèse des crises récurrentes de céphalées (= physiopathologie).

TRAITEMENT DES STIMULI ET RÉSERVE D'ÉNERGIE

Un modèle assez bien étudié de ce qui est à la base de ces **crises de migraine récurrentes** peut être formulé comme suit: Un **trouble du traitement des stimuli**, couplé à un trouble de l'approvisionnement en énergie des cellules nerveuses, provoque des décalages métaboliques récurrents. Ceux-ci entraînent, par le biais d'une activation des structures de traitement de la douleur de la tête, les maux de tête bien connus, typiquement unilatéraux, avec les symptômes qui les accompagnent habituellement.

Le noyau du trouble pourrait résider dans le phénomène suivant: **Comme il a été démontré pour le système visuel (la vue) et le système auditif**

(l'oreille), le traitement des stimuli (traitement sensoriel) est moins efficace chez les patients migraineux. Plusieurs études, au cours desquelles des courbes d'ondes cérébrales ont été dérivées pendant une stimulation sensorielle (p. ex. avec des sons) (= potentiels évoqués), ont pu démontrer un trouble de l'accoutumance à des stimuli toujours identiques (= trouble de l'habituation).

Le deuxième trouble chez les patients migraineux est probablement une **réserve d'énergie réduite dans les cellules nerveuses** (= trouble mitochondrial), pour lequel on dispose d'indications à partir de mesures dites de spectroscopie par résonance magnétique.





CAUSES DES CRISES DE MIGRAINE

Voici une piste de réflexion sur la manière dont les deux troubles susmentionnés pourraient être liés. Un filtrage moins prononcé des stimuli sensoriels (qui va de pair avec le déficit d'habituation) pourrait, avec des réserves d'énergie plus faibles, paralyser le métabolisme des cellules qui fonctionnent normalement. Cela déclencherait des attaques par certains détours, peut-être comparables **à une voiture dotée d'un gros moteur et d'une forte consommation d'essence, mais dont le réservoir est plutôt petit et qui risque donc plus souvent de tomber en panne d'essence sur l'autoroute.**

Cette hypothèse combinée reste toujours incertaine en tant qu'hypothèse de recherche, malgré plusieurs résultats de recherche confirmant cette hypothèse ces dernières années. Néanmoins, ce modèle permet de tirer des enseignements pour la gestion de la migraine au quotidien.

Il se peut par exemple qu'un patient migraineux constate, lorsqu'il y a un chantier dans la rue qui fait continuellement du bruit, que ce bruit lui tape toujours sur les nerfs, alors que son vis-à-vis dans la même pièce s'y est habitué depuis longtemps. Dans ce cas, il serait judicieux, selon le contexte décrit ci-dessus, de quitter la pièce ou d'utiliser des bouchons d'oreille au lieu d'attendre que lui aussi s'y habitue.

L'observation selon laquelle les migraineux se protègent plus souvent que les autres avec des lunettes de soleil s'inscrit d'ailleurs aussi dans ce contexte. Et puis, il y a l'alimentation : C'est surtout en période de stress que l'oubli des repas peut provoquer des crises chez certains migraineux - en fait, on ne sait pas encore très bien si l'envie de chocolat qui pousse certains patients à manger du chocolat peut être une cause de crise. le chocolat comme déclencheur de crises, **n'indique pas en réalité un simple déficit énergétique.**

Chaque personne est un être unique

Il est important de souligner une fois de plus que les résultats de la recherche sur la migraine mentionnés ci-dessus (ainsi que d'autres) n'ont toujours été obtenus que pour des groupes de patients, c'est-à-dire qu'ils représentent une sorte de résultat moyen - chaque patient est et reste une personne unique, qui a sa manière «personnelle» de ressentir la migraine. Les méthodes d'analyse disponibles aujourd'hui ne permettent pas (encore) de déterminer avec certitude si tous les déficits mentionnés ci-dessus s'appliquent à cette personne particulière, ou seulement une partie d'entre eux, ou encore aucun - des recherches supplémentaires seront nécessaires à cet effet.



LES PLACEBOS DANS LA RECHERCHE ET LA THÉRAPIE



Les placebos jouent depuis toujours un rôle important en médecine. Ils guérissent les maladies et aident la recherche à vérifier l'efficacité de nouveaux médicaments. Mais que sont les placebos et comment agissent-ils ?

Avant que la recherche pharmaceutique puisse lancer une nouvelle substance active en tant que médicament, elle doit prouver son efficacité. L'efficacité est testée dans le cadre d'études dites **cliniques**. Pour ce faire, des sujets d'expérience sont répartis au hasard en deux groupes de taille égale, dont l'un reçoit le nouveau principe actif et l'autre uniquement un comprimé d'apparence identique ne contenant pas de principe actif. Comme ni le sujet de recherche ni le médecin trai-

tant, mais uniquement la direction de l'essai, ne savent si les comprimés administrés contiennent ou non le principe actif, un tel dispositif expérimental est également appelé étude **«en double aveugle»**. Et les formes médicamenteuses qui ressemblent à de «vrais» médicaments, mais qui ne contiennent en réalité aucun principe actif, sont appelées placebos. Si le nouveau médicament obtient de meilleurs résultats que le placebo, il peut désormais être considéré comme efficace.

EFFET PLACEBO : DES EFFETS ÉTONNANTS

Les placebos ne sont pas seulement utilisés dans de telles études d'efficacité, mais aussi depuis longtemps dans la **pratique médicale**. Les placebos ont en effet souvent un effet surprenant, bien qu'ils ne soient composés que d'eau, de lactose et d'autres substances inoffensives. Aujourd'hui, les placebos sont remplacés par des «pseudoplacebos», c'est-à-dire des «médicaments» qui contiennent certes certaines substances actives, mais qui n'ont aucun lien avec les troubles réels. Sont par exemple considérés comme des **pseudoplacebos** les préparations

à base de vitamines, de minéraux ou de fortifiants (exceptions : les traitements vitaminiques en cas de carence en vitamines ou avec de la vitamine B2 à haute dose pour prévenir les migraines).



Le mot placebo vient du latin et se traduit par **«je vais plaire»**. Aux 18^e et 19^e siècles, ce terme désignait un «médicament de complaisance» que le médecin prescrivait uniquement pour satisfaire le patient, soit parce qu'il ne savait pas comment traiter la maladie, soit parce qu'il estimait que les symptômes du patient étaient imaginaires. Au 20^e siècle, il s'est avéré que les placebos ne faisaient pas que «plaire», mais qu'ils pouvaient aussi avoir de véritables **effets médicaux** (effet placebo).

CONSIDÉRATIONS SUR L'UTILISATION DE PLACEBOS

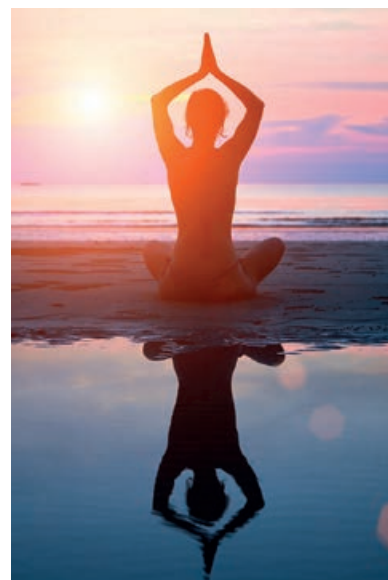
Les témoignages de traitements placebo réussis sont innombrables. Dans 30 cas sur 100, ils soulagent la douleur, la toux, la grippe, l'anxiété, l'insomnie, l'hypertension, les nausées, les ulcères d'estomac et bien d'autres maux. Mais, tout comme les «vrais» médicaments, les placebos peuvent aussi avoir des **effets secondaires difficiles** à supporter, comme des maux de tête, des nausées, de la constipation ou des éruptions cutanées. Et parfois, les patients deviennent même dépendants des placebos.

L'utilisation de placebos doit être **soigneusement examinée**, ne serait-ce que parce que la relation de confiance entre le médecin et le patient est en jeu si le médecin trompe intentionnellement le patient. De plus, il existe un risque d'**interprétation erronée** : en cas de réaction positive, le médecin pourrait se tromper et penser que les symptômes du patient ne sont qu'imaginaires, méconnaissant ainsi la gravité de la maladie.

COMMENT FONCTIONNENT LES PLACEBOS ?

L'**effet placebo** joue un rôle dans chaque traitement. Chaque visite chez le médecin, chaque entretien de confiance entre le médecin et le patient et chaque médicament renforcent l'espoir d'une guérison rapide. Ce sont ces attentes, espoirs et souhaits positifs qui déclenchent l'effet placebo. Inversement, les attentes négatives (peurs) sont responsables des «effets secondaires» indésirables. La branche de la médecine qui s'intéresse à ces relations est la **psychosomatique**. Les psychosomaticiens expérimentés considèrent en fait que toutes les maladies sont psychosomatiques, car c'est toujours la personne dans son ensemble qui est malade. En réalité, l'être humain est une unité de corps et d'âme, et tout comme le corps influence l'âme, l'âme agit également en retour sur le corps.

Celui qui cherche à comprendre les maladies uniquement avec les modèles de la physique et de la chimie ne pourra donc jamais expliquer l'effet placebo : L'être humain ne peut pas être réduit à la matière. Le succès croissant de la médecine complémentaire montre que les patients ne se sentent pas à l'aise dans le cadre d'une médecine dans laquelle ils sont réparés comme des machines.



Tenir en compte à la fois le corps et l'âme

Une grande partie de l'effet placebo est aujourd'hui encore une énigme et le restera probablement encore longtemps, car l'intérêt de la science pour l'effet placebo est malheureusement faible, car les éventuelles découvertes ne peuvent guère être exploitées économiquement. Pourtant, une recherche plus approfondie sur l'effet placebo pourrait justement éveiller la compréhension de l'unité de l'âme et du corps et de leurs multiples dépendances mutuelles - une approche qui est encore trop négligée par la médecine conventionnelle moderne.

FICHE DE PROFIL: QU'EST-CE QU'UN PLACEBO ?

- **Médicament vide** ou **médicament sans substance active**, généralement uniquement de l'amidon et du lactose.
- Utilisé dans les essais cliniques (randomisés) de médicaments afin de déterminer avec certitude leur **efficacité et leur sécurité** chez les sujets de recherche. Un vrai médicament (verum) est efficace s'il est statistiquement beaucoup plus efficace (significatif) qu'un placebo et il est sûr si les effets secondaires ne sont pas plus fréquents qu'avec un placebo dans le même dispositif expérimental.
- Si l'on veut tester l'efficacité et la sécurité sur d'autres méthodes, il faut utiliser comme placebo une **forme fausse ou simulée** de la même méthode : par ex. une opération avec anesthésie, incision de la peau et suture uniquement simulée (pratiquement impossible aujourd'hui, mais cela a été fait il y a de nombreuses années et a montré que certaines opérations n'apportaient pas plus que les opérations simulées).
- Le placebo peut donc tout à fait présenter lui-même une efficacité et une sécurité : c'est ce qu'on appelle l'**effet placebo**. Dans les traitements contre les maux de tête, le placebo est efficace à 30 % en moyenne (effet placebo : 30 %).

LE GINGEMBRE, UN REMÈDE NATUREL: PRÉVENTIF OU CURATIF EN CAS DE MIGRAINE ?

Des études ont montré que le gingembre permettait de soulager les nausées, les vomissements et l'intensité de la douleur des crises de migraine. Pour prévenir les crises de migraine, il est toutefois préférable de miser sur le sport d'endurance.

Le gingembre a de **nombreux effets positifs** sur notre santé. Il renforce les défenses immunitaires, aide à lutter contre le rhume, soulage les nausées et les douleurs. Son effet nauséux et analgésique peut également être mis à profit en cas de crise de **migraine aiguë**, comme l'a confirmé une revue systématique de la littérature. L'analyse a montré que le gingembre réduit davantage les céphalées migraineuses deux heures après la prise que la prise d'un placebo. De même, les patients migraineux qui ont pris du gingembre ont eu moins de nausées et de vomissements. Pendant une crise de migraine, le gingembre peut donc réduire les **symptômes associés** tels que les nausées et les vomissements et atténuer l'intensité des maux de tête.¹

EN PHASE AIGUË: OUI PROPHYLACTIQUE: NON

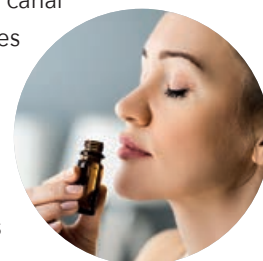
Le gingembre aide-t-il aussi à prévenir les crises de migraine? Les médicaments habituellement utilisés pour la prévention de la migraine peuvent provoquer des effets secondaires et ne sont donc pas toujours pris consciencieusement. C'est pourquoi les alternatives non médicamenteuses pour la prophylaxie de la migraine sont très sollicitées. Une étude récente a examiné l'effet de la prise régulière de gingembre dans la prévention des crises de migraine. Malheureusement, le gingembre n'a pas eu de réussite dans cette étude: il n'a pas fait mieux que le placebo.² Il ne fait aucun doute que la consommation régulière de gingembre présente divers avantages pour la santé. Sur la base des données actuelles, le gingembre ne peut toutefois pas être expressément recommandé pour la prophylaxie des crises de migraine.



HUILES ESSENTIELLES

Si vos crises de migraine s'accompagnent de maux d'estomac, de problèmes digestifs ou de nausées, essayez l'huile essentielle de gingembre. Frottez-en quelques gouttes sur l'intérieur des poignets, là où se trouvent les points de pression du canal gastrique, et sur l'estomac, là où les troubles se font sentir. Le fenouil, la coriandre et la menthe poivrée sont d'autres huiles qui apaisent l'estomac, favorisent une digestion saine et aident à soulager les symptômes de la migraine.

N'appliquez pas les huiles essentielles directement sur votre peau. Au lieu de cela, vous pouvez les diluer avec une huile de support comme l'huile de noix de coco ou l'huile d'avocat. Testez d'abord un patch sur votre peau pour vous assurer que vous ne développez pas de réaction allergique.



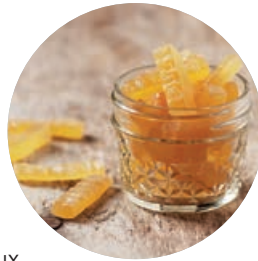
LES MASQUES AYURVÉDIQUES POUR LE VISAGE



La médecine ayurvédique, une méthode de guérison visant à établir un équilibre entre le corps, l'esprit et l'âme, recommande pour traiter une crise de migraine un masque facial avec de la poudre de gingembre. Le masque facial est facile à réaliser et a un effet apaisant: ajoutez de la poudre de gingembre à de l'eau chaude, transformez-la en une pâte et tamponnez-la légèrement sur votre front et vos tempes. Reposez-vous dans une pièce calme et sombre ou à un endroit où il n'y a pas de lumière.

BISCUITS ET BONBONS AU GINGEMBRE

Si vous voulez emporter quelque chose de rapide et de simple dans votre sac à main, votre voiture ou votre tiroir de bureau, essayez les bonbons au gingembre. Ils sont fabriqués à partir de gingembre naturel et se présentent sous la forme de délicieux bonbons. Ils sont parfaits à mettre dans la bouche pour calmer l'estomac ou si vous sentez un début de migraine. En outre, ils conviennent également aux femmes enceintes.



SMOOTHIE AU GINGEMBRE

N'hésitez pas à expérimenter avec les ingrédients que vous aimez. Une bonne combinaison pour commencer est de mettre dans le mixeur des épinards, du chou vert, de l'ananas, de la poire, de l'eau de coco (qui est très hydratante) et un centimètre de gingembre râpé. N'hésitez pas à laisser la peau. La peau du gingembre est non seulement comestible, mais elle contient également deux fois plus de nutriments que la pulpe. Si la consistance du gingembre en purée vous dérange, vous pouvez également préparer un jus à partir des ingrédients susmentionnés. La seule différence réside dans le fait que l'extracteur de jus filtrera tout le contenu pâteux.

THÉ AU GINGEMBRE

Le thé au gingembre se trouve dans l'assortiment de thés de tous les magasins alimentaires. Vous n'en avez pas en stock ? Préparez votre propre thé au gingembre apaisant avec un coup de pouce épicé: coupez en petits morceaux 1 à 2 centimètres de gingembre frais. Faites bouillir le gingembre dans plusieurs tasses d'eau pendant 15 à 20 minutes. Versez le thé dans une passoire et buvez l'éllixir.



Le gingembre contre les nausées migraineuses



Bien qu'il n'y ait pas suffisamment de recherches pour prouver que le gingembre soulage la douleur de la migraine, cette épice peut être un remède maison efficace contre l'un des symptômes les plus insidieux de la migraine: Les nausées.

Contrairement à certains produits pharmaceutiques contre les nausées, le gingembre seul n'a pas d'effets secondaires indésirables. Les spécialistes des maux de tête encouragent souvent les patients - en particulier les femmes enceintes ou les personnes qui ne peuvent pas prendre de médicaments sur ordonnance - à utiliser le gingembre en plus de leurs autres traitements s'ils constatent qu'il les aide. Bien entendu, vous devez d'abord vous assurer auprès de votre médecin que le gingembre n'interagit pas avec d'autres médicaments.

Le gingembre peut être utile. Certains patients ont pris de la [vitamine] B6, qui peut également être utile en cas de nausées.

Un bon nombre d'études ont démontré les avantages du gingembre dans la suppression des nausées et des vomissements. Une étude (5) a révélé que le gingembre réduisait les nausées causées par la chimiothérapie et la fatigue liée au cancer.

Les thérapies naturelles, comme le gingembre, sont recommandées en cas de nausées légères. Cependant, si des vomissements se produisent, un médicament sur ordonnance est généralement nécessaire pour lutter efficacement contre les nausées et les vomissements.

1. Chen L, Cai Z. The efficacy of ginger for the treatment of migraine: A meta-analysis of randomized controlled studies. *The American Journal of Emergency Medicine*. 2021;46:567-571.
2. Martins LB, Rodrigues AMdS, Monteze NM, et al. Double-blind placebo-controlled randomized clinical trial of ginger (*Zingiber officinale* Rosc.) in the prophylactic treatment of migraine. *Cephalalgia*. 2019;40(1):88-95.

VITAMINES ET MINÉRAUX

PEUVENT-ILS VOUS AIDER ?

De nombreuses patientes se demandent si certains aliments, en particulier les vitamines et les oligo-éléments, peuvent avoir un effet préventif sur les migraines et réduire la fréquence des crises. Des régimes alimentaires ont été maintes fois vantés dans ce sens, mais aucun d'entre eux n'a pu jusqu'à présent faire la



preuve de son utilité. De même, il est régulièrement recommandé de consommer certaines combinaisons de vitamines et d'oligo-éléments afin de réduire la fréquence des crises, mais là encore, aucune efficacité n'a pu être démontrée.

Deux substances constituent une exception : la vitamine B2 (riboflavine) et le magnésium. Leur efficacité dans la prévention de la migraine a été scientifiquement prouvée. Le mécanisme supposé pour les deux est une amélioration de l'approvisionnement en énergie des cellules cérébrales.



Il existe encore d'autres points communs : les deux substances sont inefficaces à faible dose contre la migraine. À haute dose, elles doivent être prescrites par un médecin. Les quantités contenues dans les préparations traditionnelles de vitamines et de minéraux sont de loin trop faibles. La riboflavine doit être prise à raison de 400 milligrammes par jour. La dose initiale de cent milligrammes est augmentée de cent milligrammes par jour. Pour le magnésium, la dose initiale est de 150 milligrammes, qui peuvent être augmentés tous les 5 à 10 jours jusqu'à une dose finale de 600 milligrammes. Le traitement est suivi pendant 4 à 6 mois.

Un point très positif pour les deux : il n'y a pas d'effets secondaires dits du système nerveux central, c'est-à-dire qu'il n'y a pas de fatigue, pas de dépression et pas de prise de poids. Toutefois, le magnésium peut provoquer des diarrhées. Il est possible d'y remédier : Le magnésium est plus efficace lorsqu'il est proposé en continu à faible dose qu'en une seule dose élevée. Il s'agit ici de dissoudre 1 à 2 sachets ou granulés effervescents dans une bouteille d'eau et de les boire tout au long de la journée, le reste le soir avec un repas pauvre en graisses ou avant de se coucher.

Il est certain que ces deux substances sont une bonne option pour toutes les patientes qui souhaitent un traitement préventif à base naturelle, à condition qu'elles soient prises en quantité suffisante. A haute dose, leur efficacité sur la fréquence des migraines est prouvée et le rapport effet/effets secondaires est quand même très favorable, surtout pour la riboflavine.





EN PROVENANCE DU PAYS DES CÉPHALÉES

MON TÉMOIGNAGE. IL PEUT ÉVENTUELLEMENT AIDER D'AUTRES PERSONNES

Jusqu'à l'âge de 36 ans, j'avais certes des maux de tête de temps en temps, mais une aspirine suffisait à les soulager. Quelques années plus tard, tout a soudainement changé. Les **maux de tête** étaient accompagnés de **nausées, d'une sensibilité au bruit et à la lumière** et étaient localisés sur le côté gauche. La douleur, insupportable et lancinante, ressemblait à des couteaux qui creusaient l'intérieur de la tête. L'aspirine n'était plus efficace. Comme j'étais très sportive, que j'avais une alimentation équilibrée et que j'étais très engagée dans la vie privée et sociale, je n'en ai pas fait un drame. Je me disais qu'avec les médicaments prescrits par mon médecin, je parviendrais à maîtriser le problème. Les crises se sont installées régulièrement mois après mois, 24 heures au début, puis de plus en plus souvent jusqu'à 72 heures, et les médicaments n'ont pas aidé. J'ai tout noté : Manger, travailler, stress, émotions, etc. Il n'y avait aucun lien. Mon médecin, très à l'écoute, m'a prescrit des examens complémentaires (neurologiques, résonance magnétique, etc.) et des médicaments ou des combinaisons de médicaments comme le Primpéran et l'aspirine ou le paracétamol. Mais le soulagement était presque imperceptible. Il ne me restait donc plus qu'à traverser les crises sans m'absenter du travail et en réduisant ma vie sociale à zéro.

Un **choc grave fin 2020** a affecté la qualité de mon sommeil et je n'arrivais plus à me remettre de ma fatigue liée aux crises de migraine. Mon médecin m'a prescrit un triptan, que j'ai pris - sans trop y croire. Oh miracle, pour la première fois depuis des années, j'ai eu l'impression de revivre. La douleur a disparu au bout de deux heures, même chose lors de la crise suivante. Physiquement, c'était tout simplement spectaculaire et psychiquement, cela m'a enlevé la peur de la prochaine crise, je savais maintenant qu'il y avait quelque chose qui m'aidait. J'ai repris ma vie sociale.

Depuis janvier 2021, mon médecin me prescrit **un autre triptan**. Pour moi, cela fonctionne beaucoup mieux. Ma vie a changé, mes crises sont moins fréquentes. Je peux à nouveau sortir le soir et le plus beau, c'est que je n'ai pas besoin de justifier mes douleurs, qui ne sont malheureusement pas visibles pour les autres.

Être une femme et avoir des migraines sont un **double handicap** dans une société encore marquée par une certaine vision des rôles des genres. Heureusement, la recherche continue. Un grand merci aux chercheurs qui ont mis au point les médicaments aigus spécifiques à la migraine, les triptans et les nouveaux médicaments préventifs spécifiques à la migraine contre le CGRP, à mon médecin qui a cru en mes douleurs et à ceux qui défendent et diffusent les connaissances sur la migraine.

B. E. de Lausanne (nom connu de la rédaction)

Avez-vous une expérience
que vous souhaitez
vous souhaitez partager ?
Envoyez votre parcours
personnel de la migraine à

info@migraineaction.ch

À RÉFLÉCHIR

davantage d'humain

médecins pour médecins
médecine pour médecine
opinion pour opinion
de plus en plus
je ne peux plus rester dans ces eaux

et puis EUX

ILS ne demandent pas seulement le nom,
mais qui je suis
ILS ne demandent pas seulement les
douleurs, mais ce qui me fait du bien
ILS ne demandent pas seulement où
j'habite, mais comment j'habite
ILS ne s'interrogent pas seulement sur ma
profession, mais sur ce que je me sens
apte à faire

ILS ne me voient pas seulement comme un
objet, mais comme un ÊTRE HUMAIN
ILS ne sont pas seulement des médecins,
mais avant tout des HUMAINS

HUMAIN
PLUS D' HUMAINS
PLUS DE MOTS
PLUS DE VALEUR
PLUS VALUE
MERCİ - PLUS DE VOUS

nicola renfer, 01.09.22

**Même si le quotidien change
notre engagement reste
inchangé :**

Vous pouvez nous écrire ou
appeler la ligne SOS Céphalées :
**mar-jeu de 9h à 12h au
061 423 10 80.**

BROUILLARD CÉRÉBRAL : 5 TYPES, COMMENT LA MIGRAINE AFFECTE VOTRE PENSÉE

La douleur affecte nos performances. Mais une douleur comme la migraine, ressentie au centre, dans le cerveau, représente un défi supplémentaire. Des brouillards cérébraux aux pertes de mémoire, la migraine peut affecter la capacité de penser et avoir un impact énorme sur la vitesse et la qualité des pensées

Comme si les battements dans les tempes, les nausées dans l'estomac et la sensibilité à la lumière n'étaient pas déjà assez graves, les recherches indiquent que les crises de migraine peuvent également **affecter la fonction cognitive**. Certaines altérations cérébrales persistent même entre les crises de migraine.

Avant de jeter l'éponge ou de faire une croix sur votre cerveau, rassurez-vous, les personnes souffrant de migraines sont capables de **performances intellectuelles étonnantes**. Richard Wagner, Jules César, Thomas Jefferson, Sigmund Freud, Lewis Carroll et Vincent Van Gogh ont tous souffert de crises de migraine.

Du premier signe à la crise de migraine tant redoutée, une crise de migraine peut **perturber les pensées** de manière frustrante – et parfois divertissante.



1. LE BROUILLARD CÉRÉBRAL

« Euh, qu'est-ce que j'ai dit déjà ? »

« Oh, zut, ce n'est pas le bon code PIN... ».

« Où donc ai-je mis mes lunettes ? »

Des situations comme celle-ci ne sont que trop familières aux migraineux. Les brouillards cérébraux sont incroyablement fréquents. Dans certaines crises de migraine, le brouillard s'installe dans la phase initiale, persiste pendant la douleur et se poursuit même pendant la phase redoutée de rémission (voir ci-dessous). Les troubles cognitifs sont également un symptôme fréquent de la migraine et se manifestent sous la forme de difficultés de concentration ou de difficultés à effectuer des tâches complexes.

2. LES EFFETS SECONDAIRES TELS QUE «L'EFFET TOPIRAMATE».

Parfois, les médicaments destinés à prévenir ou à traiter les crises de migraine aggravent encore le brouillard cérébral. Le topiramate est un antiépileptique souvent prescrit pour prévenir les crises

de migraine. Le brouillard cérébral qu'il provoque est si intense que le topiramate est responsable de certains échecs cognitifs assez flagrants. Nous avons demandé à nos membres de partager avec nous leurs expériences avec le topiramate. Voici quelques épisodes rapportés par nos membres :

1. s'asseoir sur les toilettes, s'essuyer, puis faire pipi.
2. avoir versé du thé glacé dans un sachet de sucre plutôt que dans un verre.
3. oublié comment me rendre à l'endroit où je travaille depuis quatre ans.
4. mis le pot à lait dans le sèche-linge.
5. mis le minuteur de cuisine dans le four et l'ai fait fondre.

Il ne reste qu'une chose à faire : rire de soi-même. Le rire, c'est bien connu, est le meilleur remède.



3. LA PERTE DE MÉMOIRE

L'histoire préférée de ma famille concernant mon «cerveau migraineux» tourne autour de la perte de mémoire. Je souffrais de douleurs migraineuses et j'étais en outre bien couvert par les médicaments. Inutile de dire que mon cerveau a été affecté en conséquence.

Ma mère s'est tachée de sauce en cuisinant et je lui ai proposé de lui apporter un nouveau chemisier de l'étage. En me déplaçant de la cuisine au sommet de l'escalier, j'avais déjà complètement oublié pourquoi j'étais là.

Lorsque ma mère a monté l'escalier quelques minutes plus tard - à moitié habillée, impatiente et frigorifiée - elle a immédiatement éclaté de rire. En la voyant, je me suis bien sûr immédiatement souvenu de ma mission et j'ai eu très honte.

Tout le monde connaît l'histoire de l'entrée dans une pièce et de l'oubli de la raison pour laquelle on s'y trouve. Mais quand on vit avec des migraines, ces histoires sont encore un peu plus violentes et encore un peu plus nombreuses !

La bonne nouvelle, c'est que dans la plupart des cas, les problèmes de mémoire disparaissent une fois la crise de migraine passée.

4. L'APHASIE : LE BABILLAGE DE LA MIGRAINE

Connaissez-vous cette sensation lorsque vous avez un mot sur le bout de la langue ? La difficulté à trouver ou à comprendre les mots, également appelée aphasie, est une autre manière frustrante pour les crises de migraine de perturber votre pensée. Une aura migraineuse peut également s'accompagner de problèmes linguistiques, généralement décrits comme des difficultés à trouver des mots. Par conséquent, parler normalement devient plus fatigant que d'habitude. Occasionnellement, il peut y avoir des substitutions de mots, c'est-à-dire l'utilisation d'un terme inapproprié à la place du mot prévu.



5. PHASE POSTDROMALE : LES SUITES DE LA MIGRAINE

Pendant la phase postdromale de la migraine, certaines des régions du cerveau activées pendant la crise de migraine restent «allumées» même après la disparition du mal de tête, ce qui peut amener la personne à se sentir fatiguée et à souffrir de troubles cognitifs.

Comprendre que la perte de mémoire et le brouillard cérébral que nous ressentons pendant une crise ne sont pas permanents aide à gérer le «cerveau migraineux». Et tout porte à croire que la migraine renforce notre cerveau et améliore notre mémoire - du moins lorsque nous n'avons pas de crise. Alors, si vous constatez que vous ne connaissez temporairement plus le nom de votre chien ou que vous mettez votre pantalon à l'envers, ne désespérez pas !

LE FAIT MAISON EN TOUTE SIMPLICITÉ - FACILE À FAIRE



ACUPRESSURE

De nombreuses personnes font confiance à l'acupressure pour traiter les maux de tête. L'acupressure est une ancienne méthode de guérison datant de l'époque où les analgésiques n'existaient pas encore.

Vous pouvez essayer les points d'acupressure suivants pour trouver un soulagement naturel à vos maux de tête :

- **Point du troisième œil :** ce point se trouve juste au-dessus du nez, entre les sourcils, juste à l'endroit où le nez rencontre le front.
- **Point d'embellissement du visage :** ces deux points se trouvent près des narines, juste en dessous de la pommette. Exercez une pression simultanée sur ces deux points.
- **Drilling Bamboo Point :** vous les trouverez sous l'extrémité intérieure des sourcils. Exercez également une pression sur les deux points.
- **Wind Mansion Point :** il se trouve directement sous le crâne, dans le grand trou entre les muscles de la nuque.

Il n'est pas nécessaire de travailler sur tous les points présentés, choisissez seulement un ou deux des points d'acupressure. Exercez une pression constante pendant 1 à 2 minutes et veillez à boire suffisamment d'eau ensuite.

! Avez-vous des - aliments spécifiques qui déclenchent vos crises de migraine ?

! Avez-vous essayé un régime contre la migraine ou les céphalées ? Faites-nous part de votre expérience - sous : info@migraineaction.ch



POMMADE CONTRE LES MAUX DE TÊTE FAITE MAISON

La recette suivante de pommade contre les maux de tête est très simple à préparer et contient les ingrédients suivants :

- **1/3 tasse d'huile de noix de coco**
- **1 1/2 - 2 cuillères à soupe de cire d'abeille**
- **15 gouttes d'huile de lavande**
- **2 gouttes d'huile d'eucalyptus**
- **4 - 16 gouttes d'huile de menthe poivrée**

Pourquoi utiliser ces ingrédients ?

Les trois huiles utilisées ont un effet apaisant. L'huile d'eucalyptus a un parfum frais et augmente l'activité du cerveau. L'huile de menthe poivrée ou le menthol qu'elle contient a un effet rafraîchissant et réduit la tension. L'huile de lavande a un effet calmant. Combinée avec les deux autres huiles, elle peut faire des merveilles en cas de maux de tête.

Préparation

Chauffez la cire d'abeille et l'huile de coco dans un petit bol au bain-marie jusqu'à ce que tout soit fondu. Retirez la casserole du feu et ajoutez les huiles de lavande, de menthe poivrée et d'eucalyptus. Remuez jusqu'à ce que tout soit mélangé de manière homogène. Versez ensuite le mélange dans un récipient propre et sec jusqu'à ce qu'il atteigne la température ambiante. Il en résulte une masse solide qui fondra au contact de vos mains. Si vous souhaitez que la consistance soit un peu plus liquide, ajoutez un peu moins de cire d'abeille. Dès les premiers signes de maux de tête, prenez un peu de ce mélange et massez votre front ou vos tempes, l'arrière de votre nuque ou le point de pression entre l'index et le pouce. Respirez par le ventre pendant ce massage et, nous l'espérons, vous vous sentirez bientôt mieux.

CONCOURS DE DESSIN SUR LE THÈME DE LA MIGRAINE



«Une image vaut mille mots»: En exprimant par l'image ce que vous ressentez à propos de votre migraine, vous pouvez aider les autres à mieux comprendre cette maladie. Vos œuvres d'art permettront aux journalistes, au grand public et aux professionnels de la santé de mieux comprendre ce que vous ressentez lorsque vous avez une crise de migraine. Vos contributions reproduites seront envoyées aux médias intéressés, présentées à des groupes intéressés et utilisées dans des publications pour promouvoir la compréhension des personnes atteintes de migraine.

SUJETS POSSIBLES POUR VOTRE PEINTURE OU DESSIN

Comment vous sentez-vous lorsque vous êtes confronté à une crise de migraine ? Comment votre vie est-elle limitée entre les crises ? Quels sont vos symptômes en dehors de la douleur, par exemple des troubles de la vision ? Quelle est l'intensité de votre douleur pendant la crise de migraine, comment la ressentez-vous ? Comment gérez-vous les crises ?

Les trois meilleures contributions seront sélectionnées parmi tous les envois.

Les contributions seront classées en trois catégories d'âge :

- jusqu'à 11 ans
- b) de 12 à 18 ans
- c) plus de 18 ans

Un gagnant* par catégorie recevra des outils de création et de dessin d'une valeur équivalente à Fr. 250.

ENVOI

Les contributions doivent être envoyées, si possible sur du papier standard de 46 x 35,5 cm maximum, avec votre adresse et votre âge, avant le 15 juillet 2023 à l'adresse suivante :

Migraine Action
Oberwilerstrasse 48
4103 Bottmingen

ou par e-mail (format jpg) à :
info@migraineaction.ch

Parmi toutes les contributions reçues, nous tirerons également au sort, en signe de remerciement, 5 livres en allemand et 5 livres en français comme lecture intéressante et passionnante sur les différentes possibilités de gérer la migraine.

Nous attendons avec impatience vos œuvres d'art !

Les visiteurs de notre site web Migraine Action et les abonnés à notre newsletter participeront au vote pour désigner les gagnants. Les noms des gagnants seront publiés sur notre site web.

Et maintenant, c'est parti : que ce soit avec des pinceaux, de la craie, de l'aquarelle, des crayons, avec les mains ou un balai, votre imagination n'a pas de limites.

* hormis les professionnels de la santé

Les prix sont offerts par la société Mepha-Teva (celle avec l'arc-en-ciel)



MIGRAINE ACTION - AGIR ENSEMBLE CONTRE LA MIGRAINE ET LES CÉPHALÉES

QUI SOMMES-NOUS? QUELLE EST NOS SERVICES?

L'organisation suisse de patients «Migraine Action» s'engage pour une meilleure gestion des maux de tête et des migraines. Elle offre une multitude de services précieux aux personnes affectées par les maux de tête.

Migraine Action appelle à une meilleure collaboration dans la gestion des céphalées, dans le cadre de laquelle les institutions, les personnes souffrant de céphalées, les caisses d'assurance maladie, les cabinets médicaux, les pharmacies, les consultations universitaires sur les céphalées, les thérapeutes psychologiques et médicaux sont en échange permanent afin de garantir une prise en charge exhaustive et une meilleure compréhension des personnes affectées par les migraines et les céphalées.

Au sein du comité de **Migraine Action**, des patients, des médecins, des pharmaciens, des psychologues, des thérapeutes et des personnes intéressées travaillent à la poursuite de nos nombreuses missions. Le patient est au centre de notre travail pour une meilleure prise en charge des céphalées et des migraines.

Vous aussi, vous voulez être impliqué? Souhaitez-vous rompre votre isolement, qui dure souvent depuis des années, chercher le dialogue et participer activement ou passivement en tant que membre afin d'en savoir plus sur les activités en cours ou même de participer à leur organisation?

Devenez membre - l'union fait la force



MigraineAction
POUR UNE MEILLEURE QUALITÉ DE VIE



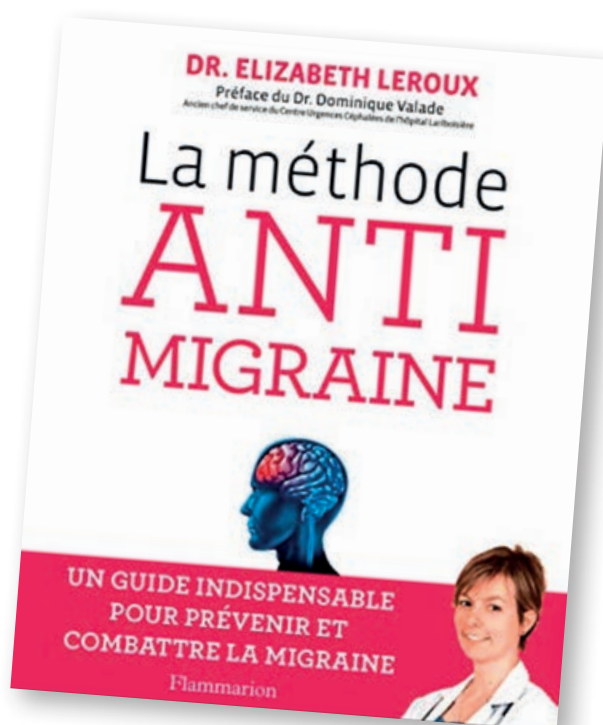
<https://www.migraineaction.ch/index.php/fr/devenir-membre>

Nous sommes exonérés d'impôts, votre cotisation peut être déduite de vos impôts.

MIGRAINE ACTION OFFRE LES SERVICES SUIVANTS DES SERVICES :

- **www.migraineaction.ch**: site web en français et en allemand contenant une foule d'informations. (maux de tête de A à Z), conseils et astuces
- **Newsletter mensuelle** avec des informations actuelles
- **Ligne SOS Céphalées** 061 423 10 80 avec conseils professionnels gratuits (mar-jeu 9.00 - 12.00)
- **Boîte aux lettres «Céphalées»** info@migraineaction.ch
- **Kids Hotline** 061 423 10 80 gratuit **conseil professionnel (mar-jeu 12.00 - 13.00 h)**
- Divers **matériel d'information** tels que agenda de céphalées (A, F, I), brochures d'information (A, F, I), check-lists
- **Chaîne YouTube** avec des vidéos tournées par des Experts en maux de tête
- **« Trouver un spécialiste »**, un moteur de recherche pour Trouver des experts en céphalées
- **Magazine d'information pour les patients «Casse-Tête»** (A et F)
- **Actions spéciales** pendant septembre, le mois des maux de tête
- **Conférences et formations** en A ou F (pour employeurs, école, pharmaciens, médecins et autres professionnels de la santé)
- Et bien plus encore, il suffit de cliquer sur **www.migraineaction.ch**

SUGGESTION DE LECTURE



LA MÉTHODE ANTI-MIGRAINE

de Dr Elizabeth Leroux

La migraine est une maladie neurologique qui touche près de 15% de la population mondiale. Souvent sous-estimée par ceux qui n'en souffrent pas, elle peut être très douloureuse, intense voire invalidante au point de ne plus supporter ni lumière ni bruit. Les avancées de la science permettent aujourd'hui de mieux comprendre les causes de la migraine et de déconstruire les mythes à son sujet, mais le remède miracle n'existe pas. Le docteur Elizabeth Leroux répond aux nombreuses questions sur la définition de la migraine, ses différentes catégories et ses mécanismes. Elle nous présente les 3 axes de traitements préconisés: la modification des habitudes de vie, les traitements médicamenteux pour soulager les crises et les solutions de fond ou préventives. Un ouvrage illustré qui rassemble conseils pratiques et témoignages pour aider les migraineux mais aussi leur entourage à ne plus souffrir en silence.

- Éditeur: FLAMMARION; Illustrated édition (20 janvier 2016)
- Broché: 192 pages
- ISBN-10: 2081379066
- ISBN-13: 978-2081379060



www.migraineaction.ch

Ligne d'assistance maux de tête

061/423 10 80

Du mardi au jeudi de 9h00 à 12h00

Boîte aux lettres maux de tête

info@migraineaction.ch

joignable 24h/24

Ligne d'assistance enfants

061/423 10 80

Du mardi au jeudi de 12h00 à 13h00

S'abonner à la newsletter et rester informé.

PRÉVISION

Dans le prochain numéro de Casse-Tête, vous trouverez à nouveau un large éventail de sujets intéressants. Dans la prochaine édition vous trouverez entre autres:

INITIATIVE EMPLOI ET MIGRAINE

Quels sont les droits et les devoirs des migraineux au travail ?

FAIT MAISON - FACILE À FAIRE !

Conseils du supermarché pour vos prochaines courses bénéfiques pour la migraine.

LE PIPELINE DE LA MIGRAINE

Que se passe-t-il dans la recherche sur la migraine ? Ces nouveaux traitements sont en cours de développement.

AU PAYS DES CÉPHALÉES

Des personnes affectées témoignent: Ce qu'il ne faut en aucun cas dire aux migraineux.

QUAND LES COMPRIMÉS ANTIDOULEUR DÉCLENCHENT DES CÉPHALÉES CHRONIQUES

Éduquer est important pour que les analgésiques soient utilisés au mieux.

MUSIQUE DE LA MIGRAINE

Voici comment sonne la migraine lorsqu'elle est représentée sous forme de morceau de musique.

... et bien sûr à nouveau une

SUGGESTION DE LECTURE !

A la prochaine! Nous nous réjouissons de vous retrouver et vous souhaitons de passer de bons moments si possible sans maux de tête et plein de bonheur.

Remue-méninges

		6		9		2		
			7		2			
	9		5		8		7	
9				3				6
7	5						1	9
1				4				5
	1		3		9		8	
			2		1			
		9		8		1		

Difficulté: moyenne

UN CASSE-TÊTE AGRÉABLE

Éditeur et rédaction

Migraine Action
Oberwilerstrasse 48
4103 Bottmingen

info@migraineaction.ch
www.migraineaction.ch

IBAN: CH25 0023 3233 2357 7401 X
BIC: UBSWCHZH80A

«Casse-tête» a pu être
réalisé grâce à
Novartis Pharma Schweiz AG.
L'entreprise n'a aucune influence
sur le contenu.



MigraineAction
POUR UNE MEILLEURE QUALITÉ DE VIE