

# Migraine

## Quand le cerveau s'emballe

*La migraine touche environ **1 personne sur 6**, et près de 4 fois plus de femmes que d'hommes. Reconnue par l'OMS comme l'une des maladies les plus invalidantes, elle a un impact considérable sur la qualité de vie.*

Elle se manifeste par des maux de tête récurrents, souvent pulsatiles et unilatéraux, fréquemment accompagnés de nausées ainsi que d'une hypersensibilité à la lumière et/ou au bruit. Elle peut être précédée ou non d'une aura, caractérisée par des troubles visuels, sensitifs ou moteurs. Les crises peuvent durer de quelques heures à plusieurs jours. Loin d'être un simple mal de tête, la migraine est une véritable **maladie neurologique**, résultant d'une combinaison complexe de facteurs génétiques et environnementaux.

Elle peut être décrite comme une **excitabilité anormale du cerveau**, lequel réagit de manière excessive à des changements de conditions ou à des stimuli habituellement anodins pour les non-migraineux. Cette hyperactivité déclenche une cascade d'événements impliquant des neurotransmetteurs, notamment la sérotonine et le glutamate, ainsi que des substances pro-inflammatoires telles que les cytokines, les peptides et les prostaglandines. Il en résulte une vasodilatation anormale des vaisseaux méningés et une neuro-inflammation, conduisant à la crise migraineuse. Par ailleurs, les mitochondries, responsables de la production d'énergie dans les cellules, apparaissent souvent moins performantes chez les personnes migraineuses.

Pour prévenir les crises, il est essentiel soit d'**éviter les stimuli déclencheurs**, soit de **réduire l'hypersensibilité du cerveau** en agissant sur le stress oxydatif, l'inflammation et le bon fonctionnement mitochondrial.

### Identification et évitement des déclencheurs

Comme pour de nombreuses maladies, l'alimentation joue un rôle clé dans le déclenchement des migraines. Bien que certains aliments comme le gluten, le glutamate, le café, le chocolat, les aliments transformés, les édulcorants artificiels, l'histamine, l'alcool etc. soient souvent incriminés, chaque migraineux a ses propres sensibilités alimentaires.

Il n'existe donc malheureusement pas de régime universel contre la migraine, même si une **alimentation à visée anti-inflammatoire** est globalement recommandée (cf encadré ci-après).

### FAVORISER

Aliments riches en **polyphénols antioxydants** : fruits et légumes, baies, chocolat noir, cacao, thé vert & matcha, hibiscus, curcuma...

**Oméga 3 : petits poissons gras**, œufs fermiers, huile de colza, noix, graines de lin moulues...

**Produits lactofermentés** (choucroute, kéfir, levain...)

Aliments riches en **magnésium** (céréales complètes, légumineuses, oléagineux, chocolat noir 85%, ...)

**Produits bio, artisanaux, faits maison**

**Cuissons douces (<100°)**

### ÉVITER

**Excès de viande**, produits laitiers **non fermentés, mais**

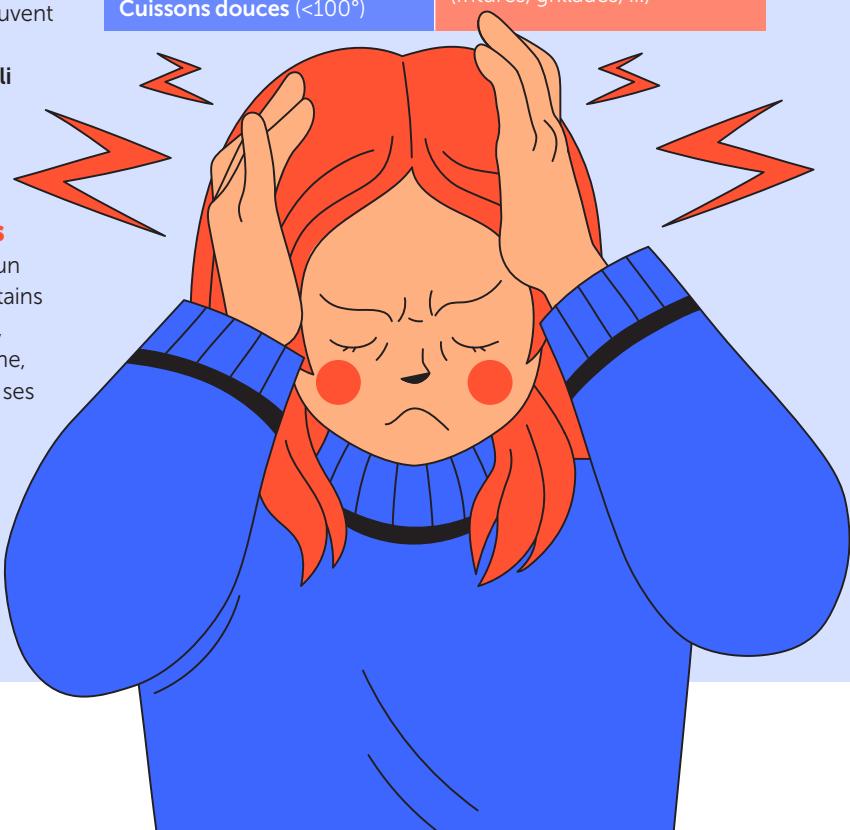
**Acides gras trans**, excès d'acides gras **saturés** (huile de palme, fromage...) et d'**oméga-6** (huiles de maïs, de tournesol)

**Glucides raffinés à index glycémique élevé** (pain blanc, farines blanches, pâtes blanches, sucre blanc...)

**Produits industriels** et ultra-transformés, additifs dont en particulier le glutamate (msg)

Produits riches en **blé moderne** et en **gluten**

**Cuissons agressives** (fritures, grillades, ...)



D'autres facteurs influencent la survenue des crises : le stress, la faim, le manque de sommeil, la déshydratation, l'exercice intense, les variations hormonales liées au cycle, les changements météorologiques, voire l'abus de médicaments anti-migraineux.

**La nature multifactorielle** de la migraine et la variabilité de ses déclencheurs rend sa prise en charge complexe. Il est conseillé de **tenir un journal de la migraine**, afin de repérer et éviter les éléments susceptibles de provoquer les crises.

## Modulation de l'excitabilité neuronale, de l'inflammation, de la douleur

### Traitements médicaux

Certains antiépileptiques, béta-bloquants ou antidépresseurs sont parfois utilisés de manière détournée dans le traitement de fond de la migraine pour lutter contre les dysfonctionnements au niveau des neurotransmetteurs et moduler l'excitabilité neuronale. En phase aigüe, les médicaments utilisés (ex : triptans, gélpants, ditans, AINS...) ciblent les mécanismes clés de la douleur et de la neuro-inflammation.

Ces traitements peuvent malheureusement présenter des **effets secondaires non négligeables** (somnolence, vertiges, troubles digestifs, prise de poids...). Pour la prévention et le traitement de fond, il peut être utile, avec les conseils d'un professionnel de la santé, de recourir à des approches complémentaires comme la nutrithérapie.

### Approche nutrithérapeutique

#### Le magnésium

Il joue un rôle clé dans l'énergie cellulaire et la régulation des récepteurs NMDA, impliqués dans la transmission de la douleur et le flux sanguin cérébral. Une carence, fréquente chez les migraineux, peut favoriser l'excitabilité neuronale et l'inflammation. Des formes de magnésium comme le L-thréonate ou l'acétyltaurinate (ATA Mg) sont susceptibles d'être plus efficaces, par une meilleure pénétration de la barrière hémato-encéphalique.



#### La vitamine B2 (riboflavine)

Essentielle au métabolisme énergétique, elle a un effet préventif reconnu aussi bien sur la durée et la fréquence que sur l'intensité des crises de migraine. La dose efficace est de 200 à 400 mg/jour pendant minimum 3 mois.

#### La vitamine D

Un taux optimal de vitamine D est essentiel, en particulier chez les femmes souffrant de migraines menstruelles et les patientes ménopausées. La meilleure source naturelle de vitamine D est l'exposition au soleil d'avril à octobre. Les poissons gras et les œufs en contiennent un peu, mais la carence est répandue, et il est souvent nécessaire de se supplémenter, surtout en hiver.

#### Autres

D'autres nutriments comme la CoQ10, la L-carnitine et l'acide alpha-lipoïque, par leur soutien à la fonction mitochondriale et leur effet anti-inflammatoire, anti-oxydant et neuroprotecteur pourraient également présenter un intérêt dans la prévention ou le co-traitement de la migraine.

**La mise au point d'un traitement de fond est nécessairement personnalisée et empirique**, et demande du temps. La tenue du journal de migraine sera toujours d'une aide précieuse pour suivre l'efficacité des mesures et les adapter si nécessaire.

#### Sources :

- Nattagh-Eshtivani E. & al., *The role of nutrients in the pathogenesis and treatment of migraine headaches: Review*, *Biomedicine & Pharmacotherapy*, Volume 102, 2018, Pages 317-325.
- *La voix des migraineux*, [lavoxdesmigraineux.fr](http://lavoxdesmigraineux.fr)

Hélène Wacquier  
Liège - et en ligne  
Nutrithérapeute

Maman de 4 enfants, je me passionne depuis 15 ans pour la nutrition et la micronutrition, et leurs liens évidents avec le bien-être et la santé. Diplômée CERDEN et CFNA, formée en médecine nutritionnelle et fonctionnelle, en cuisine santé et en permaculture, je suis nutrithérapeute en région liégeoise et heureuse contributrice pour BiolInfo. Le plaisir de manger a une place centrale dans ma vie et dans la manière dont j'aime partager ma passion.

+32 (0) 486 61 87 71  
[helene@living-nutrition.be](mailto:helene@living-nutrition.be) [www.living-nutrition.be](http://www.living-nutrition.be)