

L'alimentation et les migraines

La migraine est-elle influencée par ce que l'on mange?

Étant donné que plusieurs aliments ou additifs alimentaires ont des effets sur le métabolisme du cerveau, l'alimentation peut avoir une influence sur les crises migraineuses. La revue des habitudes alimentaires est très importante pour la prise en charge des migraines.

La routine alimentaire, est-ce important?

Plusieurs facteurs liés à l'alimentation jouent un rôle de premier plan dans le déclenchement des migraines, tels que la régularité des repas, la déshydratation et l'hypoglycémie (baisse du taux de sucre dans le sang). Le fait de retarder ou de sauter un repas peut en soi déclencher une migraine. En respectant une routine de repas et une bonne hydratation quotidienne, vous pourrez prévenir certaines crises.

Le chocolat, est-ce un déclencheur?

Contrairement à ce que l'on croit, il semble que le chocolat ne soit pas un déclencheur de migraine. Il se peut que certains patients aient davantage envie de chocolat (ou de sucré) dans la période précédant une migraine, ce qui pointerait à tort le chocolat comme coupable des crises. Une étude scientifique a examiné ceci en donnant du chocolat à des migraineux et

en comparant à un produit similaire qui contenait du caroube au lieu du cacao. Résultat: pas plus de migraines dans le groupe cacao. Conclusion: pas nécessairement besoin de vous priver!

Quels sont les aliments susceptibles de déclencher une migraine?

Voici une liste de plusieurs aliments rapportés comme potentiels déclencheurs. Plusieurs longues listes décourageantes existent, mais elles sont rarement basées sur des évidences scientifiques. Si vous croyez qu'un aliment est un déclencheur, tenez un calendrier pour le démontrer.

| | |
|--|---|
| Glutamate de sodium (MSG) | Mets chinois, mets préparés, aliments en conserve |
| Alcool | Vin (particulièrement le rouge), bière, liqueurs |
| Fromages | Fromages vieillis (cheddar, parmesan, gruyère, etc.) |
| Fruits | Agrumes |
| Charcuteries (nitrites) | Bologne, salami, bacon, poisson fumé |
| Aspartame | Desserts, confiseries, boissons gazeuses |
| Caféine : La prise régulière rend sensible aux mini-sevrages | Boissons gazeuses, thé, café, boissons énergisantes, certains médicaments, chocolat |

Comment puis-je identifier mes déclencheurs alimentaires?

Les déclencheurs ne sont pas les mêmes pour tous les migraineux. La meilleure façon de dépister les aliments qui vous affectent personnellement, c'est de tenir un journal alimentaire parallèlement à votre calendrier de crises, en y inscrivant les aliments que vous consommez. Ainsi, quelques changements dans votre régime pourraient éventuellement contribuer à diminuer la fréquence et l'intensité de vos migraines. Mais attention! Il ne faut pas tomber dans l'excès d'observation! Si vous avez des crises fréquentes, il sera difficile d'identifier un déclencheur alimentaire précis.

Les intolérances alimentaires peuvent-elles avoir un impact sur la migraine?

Si une personne est intolérante au lactose ou au gluten, la consommation de ces substances peut entretenir un état inflammatoire chronique qui pourrait théoriquement favoriser les migraines. Les migraines sont effectivement plus fréquentes chez les personnes souffrant de maladie coeliaque ou d'intolérance au gluten. Il existe des tests médicaux pour dépister ces intolérances. Bien qu'aucune étude ne prouve formellement que l'arrêt du lactose ou du gluten améliore les migraines, certaines anecdotes d'amélioration impressionnante existent. Attention, ne faites pas de modification radicale à votre diète sans consulter un nutritionniste ou vous assurer que votre alimentation reste équilibrée.

L'obésité influence-t-elle la migraine?

Il est maintenant connu que l'obésité est associée à des migraines plus fréquentes. La graisse corporelle entretient un état inflammatoire qui peut influencer les migraines, mais aussi augmenter les maladies cardio-vasculaires. Le maintien d'un poids santé a des répercussions importantes ... sur l'ensemble de votre santé!

Quelques points à retenir

1. Respectez le plus possible une horaire régulier de repas et évitez le jeûne.
2. Tenez un journal alimentaire conjointement au calendrier de crises afin de déterminer quels aliments influencent vraiment vos crises.
3. Diminuez, voire cessez, votre consommation de caféine.
4. Hydratez vous régulièrement (viser 2-3 litres d'eau par jour).
5. Si votre poids est au-dessus de votre poids-santé, essayez d'en perdre graduellement en suivant les conseils d'un professionnel de la santé.
6. Si vous suspectez une intolérance alimentaire, consultez un médecin.