

Votre **VIE**

santé

famille

savoir

tendance

› mieux-être

relations



HALTE MIGRAINE

AGGRAVÉE PAR CERTAINES HABITUDES DE VIE, LA MIGRAINE TOUCHE TROIS FOIS PLUS LES FEMMES QUE LES HOMMES. UN STYLE DE VIE PLUS SAIN PERMETTRAIT POUTRANT D'EN TRAITER LES PRINCIPAUX SYMPTÔMES. › À LIRE EN PAGE 53



CHIROPRATIQUE

RICHARD GIGUÈRE DOCTEUR EN CHIROPRATIQUE | Collaboration spéciale | rgiguere@journalmtl.com

Un mal de bloc nommé migraine

Qui n'a jamais fait l'expérience d'un lendemain de veille où l'alcool a coulé à flots, avec pour résultat un terrible « mal de bloc » ? La migraine peut se comparer à un « mal de bloc » qui dure des heures et même des jours.

La migraine affecte plus de deux millions de Canadiens chaque année et selon Statistique Canada, elle est trois fois plus répandue chez les femmes (11,7 %) que chez les hommes (3,8 %).

QU'EST-CE QUE LA MIGRAINE ?

La migraine se caractérise par des crises qui durent normalement de quatre à soixante-douze heures. La douleur migraineuse est souvent très violente. Généralement, elle débute d'un côté de la tête et peut gagner tout le crâne. La migraine est souvent amplifiée par la lumière et le bruit, et peut être associée à des nausées ou à des vomissements.

Dans certains autres cas, la personne aura aussi des troubles neurologiques tels que des faiblesses musculaires localisées et des modifications de la sensation.

Contrairement aux maux de tête classiques, la migraine se définit par l'apparition de plusieurs changements physiologiques tels que des déséquilibres fonctionnels sur le plan vasculaire (dilatation des artères extra ou intracrânienne) et sur le plan nerveux (moteurs et sensitifs). Ces changements physiologiques peuvent même aller jusqu'à modifier l'humeur.

QUELLES SONT LES CAUSES ?

L'origine précise des migraines fait encore l'objet de recherches, mais plusieurs hypothèses ont été mises de l'avant. Certains facteurs ou habitudes de vie peuvent aggraver ou provoquer les symptômes associés à la migraine.

L'alcool, dont le vin rouge, et certains aliments comme le chocolat ou le glutamate de monosodium (attendrisseur de viande) peuvent être la cause de migraine. Au-delà de l'alimentation, les facteurs de stress et génétiques pourraient aussi être une cause importante.

Les recherches des 20 dernières années convergent vers une cause de type vertébrogénique (associée au mauvais fonctionnement de la colonne vertébrale). Le corpus scientifique tend à démontrer que des pertes de mobilité au niveau des première et deuxième vertèbres cervicales (C-1, C-2), cervico-dorsales (C-6 jusqu'à D-4) et dorso-lombaires (D-12 à L-3) ont été associées à la douleur migraineuse.

Lorsqu'une personne est atteinte de migraines et que sa colonne vertébrale ne fonctionne pas de façon normale, il survient une cascade d'événements qui aboutiront à un fonctionnement vasculaire anormal. Ce déséquilibre commence par une perte de mouvements vertébraux qui causera de l'inflammation et la production de substances toxiques.

À leur tour, ces substances irriteront et enflammeront les racines des nerfs adjacents. Les racines nerveuses enflammées amplifieront l'influx nerveux dans les nerfs (facilitation), ce qui provoquera des tensions musculaires ainsi que des

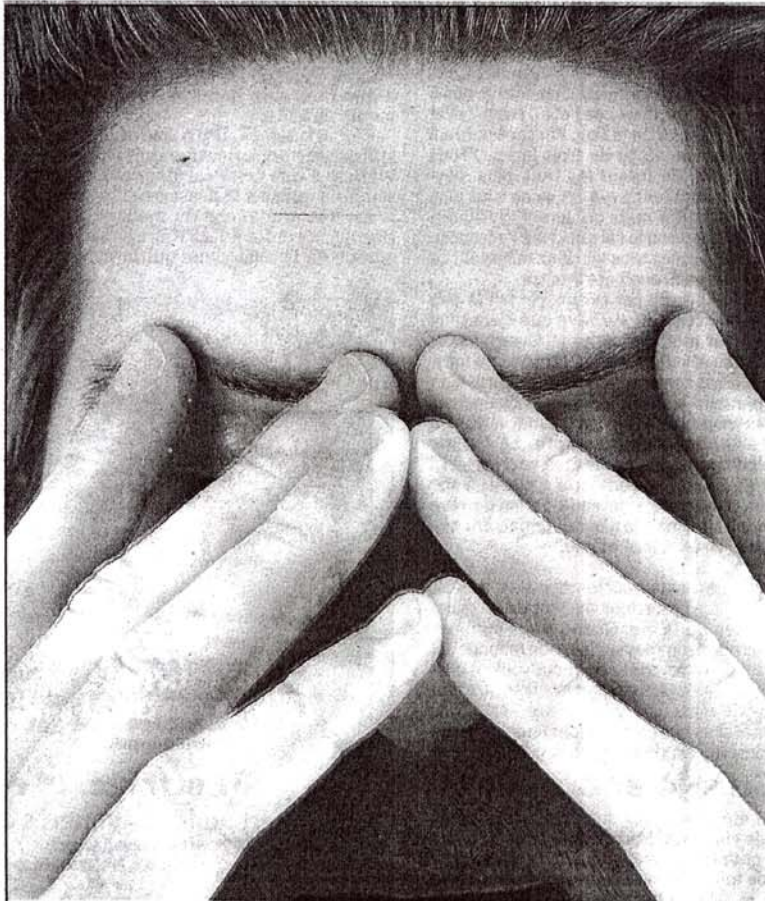


PHOTO D'ARCHIVES

■ Généralement, la migraine débute d'un côté de la tête et peut gagner tout le crâne. Elle est souvent amplifiée par la lumière et le bruit, et peut être associée à des nausées ou à des vomissements.

anormalités vasculaires qui, au bout du compte, produiront une migraine.

Afin de bien diagnostiquer l'origine vertébrogénique de la migraine, un examen clinique de la colonne vertébrale est essentiel. Cet examen devrait aussi inclure une radiographie de la région du cou (cervicale) en position de face, de côté, en flexion et en extension, afin de déceler les anomalies de mouvements. Des corrections vertébrales du ou des mouvements déficients devront être entreprises à la suite de ces examens.

CORRECTIONS VERTÉBRALES

Des études scientifiques sur le traitement des migraines vertébrogéniques ont démontré, en moyenne, un succès de 67,5 % lorsque les corrections vertébrales (ajustements/manipulations) étaient pratiquées sur les patients souffrants.

D'un point de vue scientifique, on pense que la pratique d'un sport diminuerait la fréquence des migraines. Le taux de bêta-endorphines, substances naturellement sécrétées par le cerveau comme agents antidouleur, serait augmenté lors de la pratique régulière d'un sport. Néanmoins, il est certain qu'une bonne

alimentation, un bon nombre d'heures de sommeil par jour, une bonne gestion du stress et, bien évidemment, la pratique régulière de sports sont les éléments essentiels à une bonne santé physique et psychologique.

Comme le dit si bien le dicton : « Un esprit sain dans un corps sain. » À vous de faire votre choix.

TRAITEMENTS MAISON CONTRE LES MIGRAINES

- 1 Allongez-vous dans une pièce sombre et calme
- 2 Appliquez de la glace sur votre nuque
- 3 Faites-vous une pression sur les zones douloureuses du cou
- 4 Massez-vous légèrement afin de diminuer l'intensité de la douleur