

Une approche globale de la santé entre science et tradition

ÉDITO

Couper l'alarme ? Ou le messenger...

Et si nous pouvions désactiver la douleur comme on débranche une prise ? Récemment, des chercheurs ont identifié dans notre cerveau – précisément dans l'amygdale, ce noyau complexe qui orchestre nos peurs et nos stress – un mécanisme capable d'inhiber toute sensation douloureuse.



La tentation est grande. Supprimer la souffrance par une simple intervention neuronale et effacer le signal indésirable. Mais sommes-nous prêts à sacrifier ce message vital que notre corps nous transmet ?

La douleur n'est pas un ennemi, c'est un gardien. Un lanceur d'alerte intelligent qui nous protège, nous guide, nous empêche de nous autodétruire. La neutraliser serait comme couper les fils d'un système d'alarme sous prétexte qu'il nous dérange.

Pour toutes celles et tous ceux qui endurent des douleurs chroniques, la perspective d'un soulagement est vertigineuse. Quand tout a été fait, que l'origine de la douleur est une lésion irréversible, ou bien sûr, pourquoi ne pas tenter cette nouvelle approche. Mais attention au piège : guérir ne signifie pas masquer, mais comprendre.

Notre dossier du mois vous propose une autre voie pour la migraine : traiter les causes, pas seulement les symptômes. Décoder les messages de notre corps au lieu de les faire taire. La médecine de demain ne sera pas celle qui supprime, mais celle qui écoute et transforme.

Nicolas Wirth



Migraines chroniques : traitez le « déséquilibre du Feu » !

Lors d'une vraie crise migraineuse, l'obscurité et le repos deviennent pour beaucoup les seuls refuges. Si certains traitements conventionnels soulagent dans l'immédiat, ils n'apportent pas de solution durable et n'empêchent pas la survenue d'autres crises. Découvrez ici les mécanismes sous-jacents et les solutions éprouvées pour mettre fin aux crises répétées.

La médecine conventionnelle définit la migraine comme un **désordre neurologique complexe**. On évoque une excitabilité neuronale anormale due à des facteurs génétiques, combinés à des influences environnementales, socioprofessionnelles ou nutritionnelles. Avec cette vision, on comprend que la migraine est la

conséquence d'un vaste imbroglio de causes et de facteurs pour lequel il sera difficile d'échafauder des solutions. La médecine officielle peine ainsi à traiter les causes profondes et à enrayer les crises chroniques. Ainsi, même si les traitements conventionnels peuvent atténuer les crises aiguës, les traitements de fond proposés

Dans ce numéro

1 _____
Migraines chroniques :
traitez le « déséquilibre du Feu » !

8 _____
Le café : ses vertus,
ses limites, ses risques

11 _____
Fatigue chronique, le lien méconnu
entre thyroïde et surrénales

15 _____
Conseils de lecture

sont bien décevants pour les patients en quête de solutions.

La vision de la médecine traditionnelle chinoise permet de relier certaines grandes causes profondes de la migraine et de parvenir à de vrais résultats durables...

La perspective chinoise

La médecine traditionnelle chinoise considère que la migraine est une « **pathologie de Feu** ». Selon la théorie des cinq éléments, le déséquilibre de l'élément Feu est souvent associé à une **inflammation digestive chronique**, ce qu'on observe très fréquemment face à une intolérance au gluten ou à une déficience enzymatique dans la dégradation de l'histamine. Nous verrons cela en détail plus loin.

Ce déséquilibre énergétique contribue non seulement aux vio-

lentes crises de céphalées (symptôme majeur de la migraine), mais aussi aux troubles digestifs, nerveux et sensoriels qui les accompagnent. Les facteurs de stress émotionnel et les perturbations du sommeil exacerbent cette inflammation sous-jacente. Cette vision chinoise nous offre un fil conducteur pour approcher les vraies causes de la migraine et restaurer un équilibre global. Avant de détailler toutes les perturbations de l'élément Feu dans l'organisme qui font le terrain de la migraine, explorons les différents types de migraine.

4 types de migraine

La migraine, pathologie chronique, touche 15 % de la population mondiale. Elle se caractérise par des crises récurrentes de céphalées intenses. Les femmes

sont deux fois plus affectées que les hommes. Voici les quatre types de migraine connus.

1. **La migraine sans aura** se caractérise par une céphalée modérée à sévère qui peut durer de 4 à 72 heures. Elle s'accompagne souvent de nausées, de vomissements, d'une hypersensibilité à la lumière et au bruit. La douleur présente au moins deux des caractéristiques suivantes : unilatérale, pulsatile, modérée à sévère (parfois nécessitant le repos) et aggravée par le mouvement. Le diagnostic est posé après au moins cinq crises similaires. À noter que certaines céphalées d'origine cervicale, dites « céphalées cervicogéniques », peuvent imiter une migraine sans aura.
2. **La migraine avec aura** est présente chez 20 à 30 % des personnes souffrant de migraines. Cette forme est précédée ou accompagnée d'une aura, un trouble neurologique transitoire réversible. Les auras typiques incluent des troubles visuels (comme des points lumineux, taches ou lacunes dans le champ de vision), des troubles sensitifs, des troubles de la parole ou moteurs. Les symptômes de l'aura apparaissent progressivement en 5 minutes ou plus et durent de 5 à 60 minutes, puis sont souvent suivis d'une céphalée dans l'heure.
3. **La migraine hémiplégique familiale** : cette forme rare associe un déficit moteur avec des troubles sensitifs, visuels ou du langage.
4. **La migraine basilaire** : elle se manifeste par des étourdissements, des vertiges, des troubles auditifs et visuels, souvent suivis de picotements et parfois d'une céphalée ou d'une aura sans céphalée.

Quid des céphalées de tension ?

Les céphalées de tension affectent entre 20 et 40 % de la population. Elles se manifestent par une sensation d'étau au niveau des tempes ou à l'arrière du crâne, irradiant parfois sur toute la tête. À la différence de la migraine, la céphalée est modérée, non pulsatile, sans aura, n'engendrant pas de sensibilité à la lumière, ni de troubles digestifs et est insensible aux traitements classiques de la migraine. Le stress, le surmenage et le manque de sommeil, jouent un rôle clé, d'où l'appellation de « céphalées de tension nerveuse ». Dans ce contexte, le cortisol (hormone de stress chronique) reste élevé dans la journée alors qu'il devrait baisser

naturellement. Le stress chronique accentue également les tensions musculaires cervicales, souvent à l'origine des douleurs. L'ostéopathie et le Qi Gong peuvent soulager ces tensions. Si les antalgiques sont prescrits en première intention, les techniques de gestion du stress et des émotions sont incontournables, tout comme la correction du « terrain ». Pour cela, le magnésium et l'ashwagandha peuvent aider à réguler le cortisol, tandis que des solutions comme les fleurs du Dr Bach (Rescue ou équivalent) ou l'homéopathie (*Actaea racemosa* et *Ignatia amara*), visent à apaiser les tensions musculaires et l'anxiété.

Migraine au moment des règles ? Les œstrogènes ne sont pas les seuls coupables !

Certaines femmes migraineuses souffrent de crises plus fréquentes au moment de leurs règles. Cette forme de migraine, liée à la chute des œstrogènes juste avant les menstruations, porte le nom de **migraine cataméniale**.

Elle touche environ 7 % des femmes migraineuses. Plusieurs études ont montré que ces pa-

tientes présentent un taux de sérotonine plus bas entre les crises, avec un pic lors des crises migraineuses¹. Ce déficit en sérotonine aggrave les symptômes migraineux pendant la baisse des œstrogènes et s'accompagne aussi de troubles de l'humeur, allant de l'irritabilité à la dépression.

Il est typiquement lié à un manque d'apport en trypto-

phane, un acide aminé précurseur de la sérotonine. Sachant que 85 % de la sérotonine est produite dans l'intestin, principalement en fin d'après-midi, des problèmes digestifs chroniques, comme une intolérance au gluten², peuvent aussi avoir un impact négatif sur la synthèse de sérotonine.

Durée et fréquence des crises

Les migraines durent moins de six heures dans 50 % des cas, mais elles peuvent dépasser 24 heures dans 15 % des cas.

La fréquence des crises peut varier de quelques épisodes par an à plusieurs par mois. Les migraines chroniques, définies par des crises survenant plus de 15 jours par mois pendant au moins trois mois, concernent 1 à 2 % de la population. Entre les crises, les symptômes disparaissent totalement, bien que des crises sévères puissent être suivies de quelques jours de fatigue.

Quelle est la part de génétique ?

La migraine a un caractère héréditaire bien établi depuis le XIX^e siècle. Ce lien génétique semble plus marqué pour les migraines avec aura que pour celles sans aura. Il n'y a pas de gène spécifique identifié, sauf pour la migraine hémiplégique familiale. Pour ce type de migraine, qui reste une forme rare, une personne atteinte a 50 % de risque de transmettre la mutation à ses enfants.

Mais la présence de la mutation génétique ne signifie pas nécessairement que la personne aura des crises migraineuses.

Depuis 2010, les scientifiques ont découvert environ dix gènes qui augmentent la probabilité de souffrir de migraines. Ces gènes sont impliqués dans la régulation du fonctionnement des synapses, (lieu d'échange entre les neurones) par les récepteurs NMDA.

La génétique n'est pas le seul facteur favorisant de la migraine. Notre mode de vie joue également un rôle important. En effet, nos habitudes quotidiennes peuvent activer ou non les gènes prédisposant aux migraines, c'est ce qu'on appelle l'épigénétique.

Plusieurs facteurs liés au mode de vie ou à des influences extérieures peuvent aussi déclencher une migraine. Ceux-ci varient d'une personne à l'autre et sont inconstants chez le même individu. En voici quelques-uns :

- choc émotionnel, surmenage ou à la suite d'un effort physique intense ;

- dette ou excès de sommeil ;
- variation hormonale : chute des taux d'œstrogènes à l'approche des règles ;
- changement climatique : chaleur ou froid, vent violent ;
- exposition sensorielle : lumière ou odeurs fortes ;
- alimentation : hypoglycémie, repas gras, alcool ou intolérances alimentaires.

Névralgie d'Arnold : quand la soupçonner et comment la traiter

La névralgie d'Arnold, souvent confondue avec une migraine, se caractérise par une douleur unilatérale, sans aura visuelle, avec un point d'origine au niveau cervical. Cette douleur lancinante ou pulsatile part de la base du crâne, remonte le long du cuir chevelu jusqu'à la tempe et irradie derrière l'œil, avec une sensation de brûlure ou de décharge électrique. Un engourdissement du cuir chevelu et du cou apparaît également pendant la crise. Toucher le cuir chevelu exacerbe la douleur.

1 Deen M., Christensen C. E., Hougaard A., Hansen H. D., Knudsen G. M., Ashina M., Serotonergic mechanisms in the migraine brain : A systematic review, *Cephalgia*, vol. 37, n° 3, 2017, p. 251-264.

2 Peters S. L., Biesiekierski J. R., Yelland G. W., Muir J. G., Gibson P. R., Randomised clinical trial : Gluten may cause depression in subjects with non-coeliac gluten sensitivity : An exploratory clinical study, *Alimentary Pharmacology & Therapeutics*, vol. 39, 2014, p. 1104-1112.

L'examen clinique révèle un point douloureux typique au niveau de la deuxième vertèbre cervicale. Cette névralgie est causée par la compression ou l'irritation du nerf grand occipital, souvent due à une tension excessive des muscles de la nuque. Cette tension peut être la conséquence d'un trouble de la posture ou d'un traumatisme.

L'arthrose cervicale est un facteur favorisant, comme pour toutes les céphalées cervicogéniques. Dans ce cas, les anti-inflammatoires et myorelaxants soulagent, mais ne sont pas dépourvus d'effets secondaires, et l'infiltration de corticoïdes est rarement conseillée.

Actions à mener en priorité

- **Corrigez les problèmes posturaux** : face à une faiblesse d'un côté du corps avec bascule du bassin, conséquence fréquente d'un hallux valgus, porter des semelles proprioceptives. En cas de blocage de l'articulation

sacro-iliaque, prévoir des manipulations ostéopathiques.

- **Traitez les problèmes d'occlusion dentaire.**
- **Pratiquez des exercices d'auto-étirement du cou** pour prévenir les récurrences (voir encadré ci-dessous).

Traitement de fond homéopathique

- **Complexe homéopathique Traumeel**, du laboratoire allemand Heel (disponible en pharmacie en Belgique, en Suisse, en Allemagne, et sur Internet pour la France) : intervient sur le cycle de l'inflammation et facilite la réparation. Il est recommandé de prendre 1 comprimé sous la langue 3 à 5 fois par jour pendant 3 à 5 jours, et en prévention dès qu'une tension musculaire s'installe.
- **Protocole homéopathique classique**, commun aux névralgies : *Bryonia alba* 15CH +

Kalmia latifolia 15CH + *Actaea racemosa* 7CH. Prendre 5 granules de chaque remède, 4 à 5 fois par jour. Ce protocole homéopathique peut être associé au traitement Traumeel.

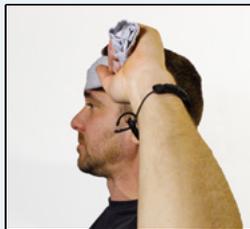
Ce que révèle l'IRM chez les migraineux

Les progrès de l'imagerie cérébrale fonctionnelle, notamment l'IRM, ont permis de mieux comprendre les mécanismes complexes à l'origine de la migraine. Les scientifiques ont ainsi pu mettre en évidence une excitabilité neuronale anormale, avec un rôle potentiel de l'hypothalamus dans le déclenchement des crises.

L'aura migraineuse, ces symptômes sensoriels et neurologiques qui précèdent parfois la crise, serait quant à elle la conséquence d'un dysfonctionnement transitoire du cortex cérébral. On observe en effet une vague de dépolarisation neuronale qui se propage de l'arrière vers l'avant du cerveau, entraînant une baisse temporaire de l'activité neuronale et du débit sanguin cérébral. C'est ce qui provoque les troubles visuels, sensitifs ou moteurs caractéristiques de l'aura.

Quant à la céphalée migraineuse elle-même, elle est secondaire à l'activation anormale du système trigémino-vasculaire qui innerve les vaisseaux méningés provoquant la dilatation et l'inflammation des vaisseaux cérébraux ainsi que la libération de neuropeptides algogènes comme le CGRP³. L'activation de zones cérébrales comme le tronc cérébral et l'hypothalamus contribue également au déclenchement et au maintien de la douleur.

Comment s'étirer le cou sans risque



1. Placez une serviette enroulée au-dessus de la tête. En inspirant, grandissez votre cou contre la résistance de la serviette tenue entre les mains.
2. Faites de même avec la serviette placée sur le front. Poussez à l'inspir

- contre la résistance de la serviette puis relâchez à l'expir.
3. Enfin reproduisez le mouvement avec la serviette à l'arrière du crâne. Pour chaque étape, étirez votre cou sur 5 inspirations.

Le régime cétogène : une option pour les migraineux chroniques

Lorsque l'élimination du gluten et des aliments riches en histamine ne suffit pas à soulager les migraines, le régime cétogène peut être une alternative intéressante. Ce régime, bien connu pour son efficacité chez les enfants épileptiques, repose sur des similitudes entre les déclencheurs des crises épileptiques et ceux des migraines : stress, perturbation du sommeil ou consommation de stimulants. Le principe du régime cétogène est simple : il réduit drastiquement les glucides et privilégie les graisses, forçant le corps à utiliser les corps cétoniques comme source d'énergie. Ces molécules, produites par le foie à partir des graisses, y compris celles de l'huile de coco, remplacent les glucides comme carburant principal. Cette adaptation a montré une

efficacité rapide pour diminuer l'intensité⁴ et la fréquence⁵ des migraines.

Ce régime élimine également les hypoglycémies réactionnelles, souvent responsables de migraines, améliore la production de vitamine D et de sérotonine, des protecteurs naturels contre ces douleurs. De plus, il aide à rééquilibrer le microbiote intestinal, souvent perturbé chez les migraineux en raison de l'inflammation digestive.

Pour en tirer tous les bienfaits, suivez le régime pendant au moins trois mois. Si les migraines diminuent ou disparaissent, il est alors possible de réintroduire progressivement une alimentation plus diversifiée, tout en évitant les sucres rapides, notamment au petit déjeuner.

ou les haricots rouges, contribue à une meilleure régulation de la glycémie et favorise la production de butyrate dans l'intestin, un composé bénéfique pour les bactéries régulatrices de l'inflammation.

3. Soutenez l'équilibre neurohormonal

La synthèse de la dopamine, facilitée par un apport protéique le matin et l'absence de sucres rapides, favorise un sommeil réparateur. De plus, un apport de tryptophane associé à des glucides vers 17 heures (produits laitiers pasteurisés, protéines végétales ou compléments tels que **griffonia** ou **safran**) optimise la production de sérotonine et de mélatonine, hormones clés pour le bien-être.

4. Réduisez l'inflammation digestive

Évitez les produits transformés et les aliments pro-inflammatoires comme le gluten et le lait UHT, souvent associés à des migraines. En effet, selon le Pr Fasano, les migraines chroniques sont souvent corrélées à la sensibilité au gluten. Éviter le gluten soulage 70 % des migraineux selon une étude⁶. De même, l'intolérance au lactose ou à la protéine de lait stérilisé UHT peut entraîner des migraines et des troubles digestifs⁷.

En cas de persistance des symptômes, testez l'éviction du lait pendant trois semaines pour en observer les effets sur l'inflammation.

Le rôle de l'intolérance à l'histamine

L'histamine est une substance naturelle impliquée dans les réactions allergiques et inflammatoires de l'organisme. Produite à partir

4 clés pour réduire l'intensité et la fréquence des migraines

1. Évitez les hypoglycémies réactionnelles

Une hypoglycémie, perçue comme une urgence par le cerveau, peut déclencher une migraine. Ce phénomène survient souvent si le petit-déjeuner est inexistant ou composé uniquement de sucres rapides, entraînant des pics de glycémie suivis de baisses brusques (secondaires à la sécrétion excessive d'insuline) aux alentours de

11 heures, 18 heures, voire 3 heures du matin.

Pour prévenir ces hypoglycémies, limitez les sucres rapides au petit déjeuner et répartissez l'apport en protéines (environ 1,2 g de protéines par kg de poids idéal) tout au long de la journée, toutes les quatre heures. Un petit déjeuner équilibré, intégrant 15 à 20 gr de protéines, qu'elles soient animales (viande, poisson, produits laitiers) ou végétales, est recommandé.

2. Maintenez une glycémie stable

La consommation d'aliments riches en amidons résistants, tels que les pommes de terre, le riz bien rincé

4 Barbanti P, Fofi L, Aurilia C, Egeo G, Caprio M, Ketogenic diet in migraine : Rationale, findings and perspectives, *Neurological Sciences*, vol. 38, suppl 1, 2017, p. S111-S115.
5 Di Lorenzo C, Coppola G, Sirianni G, Pierelli F, Short-term improvement of migraine headaches during ketogenic diet : A prospective observational study in a dietician clinical setting, *Journal of Headache and Pain*, vol. 14, suppl 1, 2013, p. 219.

6 Hadjivassiliou M, Grünewald R. A., Lawden M., Davies-Jones G. A., Powell T., Smith C. M., Headache and CNS white matter abnormalities associated with gluten sensitivity, *Neurology*, vol. 56, n° 3, février 2001, p. 385-388.

7 Wilder-Smith C. H., Materna A., Wermelinger C., Schuler J., Fructose and lactose intolerance and malabsorption testing : The relationship with symptoms in functional gastrointestinal disorders, *Alimentary Pharmacology & Therapeutics*, vol. 37, n° 11, juin 2013, p. 1074-1083.

de l'acide aminé histidine, que l'on retrouve dans des aliments comme la viande, les poissons et les fromages, elle est également produite et stockée dans certaines cellules du système immunitaire (mastocytes, basophiles) et peut être fabriquée par l'estomac ou le microbiote intestinal.

Certains aliments contiennent beaucoup d'histamine (fromages vieillis, choucroute, vin, aliments fermentés, tomates, etc.) ou favorisent sa libération dans le corps (comme les œufs, le chocolat et certains fruits). Normalement, l'excès d'histamine est dégradé principalement par une enzyme appelée DAO (diamine oxydase), présente dans l'intestin.

Cependant, certaines personnes manquent de DAO ou rencontrent des difficultés à produire cette enzyme. Cela entraîne une accumulation d'histamine et provoque divers symptômes, tels que migraines, rougeurs, démangeaisons, nausées ou troubles digestifs. Ce déficit peut être d'origine génétique ou résulter de problèmes digestifs⁸ (comme une sensibilité au gluten ou une inflammation intestinale) ou d'un manque de certaines vitamines (B6, B12) et de la prise de certains médicaments.

Chez les personnes sujettes aux migraines, l'intolérance à l'histamine combinée à une sensibilité au gluten peut aggraver leurs crises. Pour soulager ces symptômes, il est conseillé de ré-

duire les aliments riches en histamine ou qui en libèrent⁹, en commençant progressivement par les œufs et le chocolat, puis d'éliminer d'autres sources d'histamine. En cas de symptômes sévères, des compléments de DAO végétale, par exemple **DAO Premium®** (Copmed), peuvent aider à rétablir l'équilibre.

Une star anti-migraineuse



La pétasite hybride (*Petasites hybridus* ou *Butterbur* en anglais) a montré une action anti-inflammatoire et antimigraineuse grâce à deux principes actifs : la *pétasine* et l'*isopétasine*¹⁰. Elle diminue la production de médiateurs inflammatoires et réduit la perception de la douleur (nociception) en inhibant la libération du peptide lié au gène de la calcitonine (CGRP) pendant les crises de migraine. Une capsule de 50 mg de Butterbur contient 15 % de pétasine et d'isopétasine (Laboratoire Solaray, en magasin bio ou en ligne). 100 à 150 mg par jour permettent de réduire la fréquence et la durée des migraines¹¹.

Reine pour prévenir les crises



La valériane (*Valeriana officinalis*) inhibe la dégradation du GABA, neuromédiateur sédatif et anxiolytique. Elle réduit la fréquence et l'intensité des crises migraineuses¹². À prendre en gélules, en teinture mère ou dilution 4DH (20 gouttes au coucher, en sublingual 1 minute, puis avaler).

Ces nutriments dont il ne faut pas manquer

Côté nutriments, le **coenzyme Q10** contribue à la production de l'ATP (adénosine triphosphate) dans les mitochondries et à la protection des membranes cellulaires soumises au stress oxydatif secondaire à l'inflammation. Il est proposé en traitement de fond des migraines pour son effet protecteur : une prise de 100 mg 3 fois par jour permet de réduire la durée¹³ et la fréquence des migraines¹⁴. L'association avec le **magnésium** a un effet significatif sur la fréquence des migraines^{15, 16}.

8 Griaudaitė K. et al., Associations between migraine, celiac disease, non-celiac gluten sensitivity, and activity of diamine oxidase, *Medical Hypotheses*, vol. 142, septembre 2020, 109738.

9 Lackner C. et al., Histamine-reduced diet and increase of serum diamine oxidase correlating to diet compliance in histamine intolerance, *European Journal of Clinical Nutrition*, vol. 73, n° 1, 2019, p. 102-104.

10 Grossman M. et al., An extract of *Petasites hybridus* is effective in the prophylaxis of migraine, *International Journal of Clinical Pharmacology and Therapeutics*, vol. 38, n° 9, septembre 2000, p. 430-435.

11 Borlak J., Diener H. C., Kleeberg-Hartmann J., Messlinger K., Silberstein S., Petasites for migraine prevention : New data on mode of action, pharmacology, and safety. A narrative review, *Frontiers in Neurology*, vol. 13, 2022, 864689.

12 Azizi H. et al., Effects of *Valeriana officinalis* (Valerian) on tension-type headache : A randomized, placebo-controlled, double-blind clinical trial, *Avicenna Journal of Phytomedicine*, vol. 10, n° 3, mai-juin 2020, p. 297-304.

13 Szali S., Badrin S., Norhayati M. N., Idris N. S., Coenzyme Q10 supplementation for prophylaxis in adult patients with migraine : A meta-analysis, *BMJ Open*, vol. 11, n° 1, janvier 2021.

14 Sándor P. S. et al., Efficacy of coenzyme Q10 in migraine prophylaxis : A randomized controlled trial, *Neurology*, vol. 64, n° 4, 22 février 2005, p. 713-715.

15 Gaul C., Diener H. C., Danesch U., On behalf of the Migravent® Study Group. Improvement of migraine symptoms with a proprietary supplement containing riboflavin, magnesium, and Q10 : A randomized, placebo-controlled, double-blind, multicenter trial, *Journal of Headache and Pain*, vol. 16, 2015, p. 32.

16 Song Y., Li T., Ma C., Liu H., Liang F., Yang Y., Comparative efficacy of acupuncture-related therapy for migraine : A systematic review and network meta-analysis, *Frontiers in Neurology*, vol. 13, octobre 2022, 1010410.

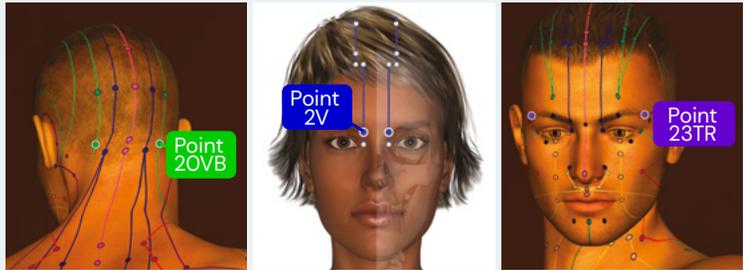
3 techniques à connaître

La méditation de pleine conscience améliore la qualité de vie globale des personnes qui souffrent de migraine en réduisant les symptômes psychologiques qui y sont liés¹⁷. Elle consiste à se concentrer pleinement sur le moment présent, avec une attitude d'ouverture, de curiosité et d'acceptation de ce qui se passe, sans jugement. Contrairement à la simple relaxation, cette pratique développe une attention flexible et détachée vis-à-vis des sensations, des pensées et des émotions.

La cohérence cardiaque est une technique de respiration consciente qui imite les effets d'une bouffée de bonheur sur la variabilité du rythme cardiaque. En pratiquant une respiration régulière (inspirer pendant 5 secondes, expirer pendant 5 secondes, soit 6 respirations par minute), elle aide à mieux gérer le stress quotidien, renforce les défenses immunitaires de l'intestin et réduit le taux de cortisol, l'hormone du stress chronique. Pour en maximiser les bienfaits, il est recommandé de pratiquer 2 à 3 séances de 3 minutes par jour, en terminant par l'expression d'une émotion positive, telle que la gratitude, pour prolonger l'effet de calme et d'équilibre.

Le Qi Gong vise à harmoniser le flux d'énergie (QI) dans le corps, en particulier au niveau des méridiens de la vésicule biliaire et de la vessie, souvent impliqués dans les migraines. L'exercice « L'aigle ouvre ses ailes » est particulièrement efficace pour libérer les ten-

Des points d'énergie à stimuler avec vos doigts ou un stylo !



L'acupuncture se révèle efficace sur la fréquence et l'intensité des douleurs¹, notamment parce qu'elle « draine l'élément Feu ». Vous pouvez demander un suivi en acupuncture ou

pratiquer vous-même la digitopuncture avec votre index ou la pointe d'un stylo. Les points à stimuler sont 20VB (vésicule biliaire), 2V (vessie) et 23TR (triple réchauffeur).

sions et favoriser une circulation énergétique harmonieuse.

En crise comme en prévention : ayez le réflexe homéopathie !

- Le complexe homéopathique Spigelon du laboratoire HEEL en traitement de fond : 1 comprimé sous la langue matin et soir pdt 1 à 3 mois. Lors d'une crise, prendre 1 comprimé toutes les 15 minutes en se limitant à 4 prises. Disponible en pharmacie belge, allemande ou suisse ou sur le Web.
- Migraine cataméniale (avant les règles) : *Lachesis* 9CH + *Actaea racemosa* 7CH, 5 granules de chaque 3 fois/j.
- Migraine du 3e jour de règles : *Sepia* 9CH, 5 granules 3 à 6 fois/j.
- Migraine de week-end : *Iris versicolor* 9CH ou 15CH, 5 granules à prendre le vendredi soir et samedi 3 fois sur la journée.
- Migraine avec signes digestifs : *Nux vomica* 7CH, 5 granules 3 à 6 fois/j.

D'autres remèdes sont proposés en fonction de la latéralité de la douleur et du type morphologique. Il est préférable, dans ce cas, de consulter un praticien.

En conclusion, retenir que la migraine est une pathologie de Feu, alimentée par l'inflammation digestive et certains agents stressants sur fond de fragilité génétique. L'alimentation, la phytothérapie et l'homéopathie sont réellement capables de calmer ce Feu et ainsi de traiter les causes. Les techniques de gestion du stress et des émotions améliorent les régulations internes de l'organisme et développent la conscience de soi, nécessaire pour maintenir les nouveaux choix alimentaires et une philosophie de vie, malgré la pression de l'environnement socioprofessionnel.

Dr Olivier STIEN,
fondateur de
l'Institut de biologie
nutritionnelle

