



# Migraine

quand tu me tiens!



## D'où viens-tu et pourquoi? Comment annuler nos rendez-vous indésirables et te chasser de ma tête?

Les migraines, caractérisées par un mal de tête sur une moitié du crâne, une impression de cœur qui bat dans la tête, une incapacité à assurer les tâches usuelles, touchent 15% de la population (adultes comme enfants).

Elles sont aussi accompagnées de nausées ou de vomissements, d'intolérance au bruit et/ou à la lumière.

En cause, l'**hypersensibilité** ou l'**hyperexcitabilité** de certaines zones de notre système nerveux! Selon notre seuil de sensibilité à des facteurs déclencheurs spécifiques, déboulent une cascade de réactions générant des substances excitatrices et une réponse inflammatoire.

La génétique, voire l'épigénétique, sont bien sûr impliquées dans la susceptibilité, mais un terrain pro-inflammatoire peut entretenir un cercle vicieux responsable de douleurs prolongées. Une modulation de ce terrain par une assiette riche en poisson, ou en produits de la filière oméga-3 et en végétaux, source de polyphénols, contribuera à écourter l'orage cérébral.

Attention à la petite salade qui avale les calories du hamburger...!



Les **sulfites** d'origine naturelle ou chimique que l'on retrouve dans la bière, le vin et dans les végétaux épiluchés, prédécoupés, ou surgelés (E220 à E228)<sup>(1)</sup>.

L'**aspartame**, les **glutamates** (exhausteurs de goût), l'alcool, certains aliments riches en tyramine (sauce soja) ou/et en **histamine** (fromages fermentés, poissons, chocolat, levure de bière, vins, noix, noisettes) peuvent aussi être à l'origine de migraines.



Bien sûr, toute dysharmonie de l'orchestre hormonal interfère dans le déclenchement des migraines.

Le cycle hormonal des femmes étant intrinsèquement plus délicat, il n'est pas étonnant de constater qu'elles sont trois fois plus touchées que les hommes par ces maux. Les hormones du stress, le manque de sommeil, les dysrégulations de la mélatonine favorisent aussi les migraines. L'équilibre de notre écosystème digestif et intestinal n'a pas encore été pointé mais il y a fort à parier qu'il ait sa part de responsabilité car on ne peut pas être bien dans sa tête sans être bien dans son ventre!

Anticiper les crises par une identification et une meilleure connaissance des facteurs susceptibles de les déclencher, adapter au mieux notre mode de vie et notre équilibre micronutritionnel à nos besoins spécifiques, s'armer contre le stress et connaître les outils adéquats pour le gérer, optimiser la qualité de notre sommeil, participeront à diminuer l'impact de ces migraines qui nous hantent et entravent notre qualité de vie!

**“On ne peut pas être bien dans sa tête sans être bien dans son ventre!”**



Parmi les **facteurs déclencheurs**<sup>(1)</sup>, on retrouve certains aliments comme les **charcuteries**, les **viandes transformées** riches en **nitrites** utilisés en tant qu'additifs alimentaires pour éviter le développement de toxines, améliorant couleur et saveur.

Des **nitrites** issus de l'azote, nécessaire à la croissance des végétaux, employés en excès pour l'amendement des sols, se retrouvent dans l'eau de distribution et dans certains légumes «concentrateurs» comme: endives, céleris, salade, mâche, épinards, radis, persil et betteraves rouges. Ils peuvent être transformés en nitrites et ensuite, en présence d'acides aminés au niveau de l'estomac, en **nitrosamines reconnus toxiques**.



**Delphine Bourgeois**

Nutrithérapeute  
0498 63 38 49

[www.delphinebourgeois.eu](http://www.delphinebourgeois.eu)

(1). V. Liessé, Le Grand Livre de l'alimentation «spécial énergie», Éd. Leduc, chap. 5, pp. 219-224