

Choses, situation ou personne : tout ce qu'il faut éviter pour ne pas avoir la migraine



Près de 12 millions de Français sont migraineux, dont deux tiers de femmes, voyant leur vie personnelle et professionnelle gâchée par cette maladie, et 44 % d'entre eux ne se soignent pas. Ignorant, le plus souvent, l'existence de traitements qui permettent de guérir dans la plupart des cas, et, dans tous les cas, de soulager une crise en moins d'une demi-heure, voire en dix minutes. Extrait de "SOS Migraine", du docteur Marc Schwob, aux éditions du Cherche Midi (1/2).

Avec Marc Schwob

Bien sûr, mais il faut d'abord se souvenir que c'est rarement un seul facteur déclenchant qui va provoquer une crise de migraine. Pris isolément, les facteurs de risques migraineux sont souvent plus ou moins inoffensifs. En revanche, leur concomitance ou leur association peut très vite s'avérer redoutable. Voyons un petit catalogue de facteurs déclenchants à éviter de mélanger :

- la période des règles,
- la période des week-ends,
- les réunions trop longues dans une atmosphère confinée,
- les trajets trop longs, • les personnes portant des parfums lourds et capiteux,
- les fumeurs,
- l'alcool, quel qu'il soit,
- le manque de sommeil ou, à l'inverse, les grasses matinées,
- la déshydratation,
- la constipation,
- les concerts trop bruyants,
- les températures trop élevées,
- les manipulations vertébrales,
- le séjour au soleil sans chapeau ni lunettes,
- l'effort physique trop violent,

- les contrariétés,

- les situations de stress bien évidemment, sous quelque forme que ce soit (isolément, le stress contrairement à une idée commune n'est pas un facteur déclenchant suffisant).

Les bons gestes pour éviter les crises

Si vous faites partie des 12 millions de Français qui souffrent de migraines, découvrez les astuces au quotidien pour limiter le nombre de crises.

De nombreux facteurs peuvent déclencher les crises de migraine. Ils varient selon la sensibilité de chacun. Pour une personne ce sera plutôt après avoir mangé certains aliments, pour d'autres des changements de pression atmosphérique et pour la plupart ce seront deux facteurs déclencheurs simultanés (par exemple, règles et stress du week-end, ou odeur désagréable alors que l'on est contrarié).

Afin de cerner les conditions de survenue des crises, il est réellement conseillé de tenir « un agenda de la migraine » : noter les aliments consommés dans les dernières 24 heures, les symptômes extérieurs (flashes visuels, périodes des règles, etc.), votre situation psychologique à ce moment (peur, angoisse ou stress...) et conditions extérieures (luminosité, bruits, facteurs météo). En identifiant les situations ou les produits qui déclenchent les crises, il est possible de réduire la fréquence de celles-ci. Quelques conseils de base pour tous les migraineux :

- Faites attention aux aliments que vous consommez : le chocolat au lait, les fromages fermentés, les noix sont souvent mis en cause.

Mangez équilibré sans « sauter » de repas, avoir faim est un fréquent facteur déclenchant de crise.

- Évitez l'alcool, en particulier le vin blanc.

- Fuyez les atmosphères enfumées et bruyantes.

- Évitez les odeurs fortes telles que les parfums lourds, certains désodorisants ou les odeurs de fritures.

- Faites du sport pour vous détendre, par exemple de la natation, ou profitez de séances de relaxation telles que des massages, de la réflexologie ou du yoga... tout cela pour relâcher le stress qui est en vous et qui est un fréquent déclencheur de crise.

En ce qui concerne la pilule, n'hésitez pas à demander à votre médecin d'en changer si celle que vous prenez ne vous convient pas.

Extrait de "[SOS Migraine - 100 solutions pour vaincre la migraine](#)", du docteur Marc Schwob, [aux éditions du Cherche Midi](#), 2014. Pour acheter ce livre, [cliquez ici](#).

