

UNIVERSITÉ DE LA SANTÉ OPTIMALE

Présenté par D^r Serge Dargis et D^r Martin Charest, D.C.

Migraines : les aliments en cause

On associe au phénomène des migraines un certain nombre de facteurs physiologiques et externes. La subluxation vertébrale en est un exemple. Elle se traduit par une restriction du mouvement des vertèbres ou un désalignement de la colonne vertébrale. , D^{rs} Dargis et Charest soulagent la douleur et corrigent la restriction à l'aide de techniques douces et sécuritaires appelées ajustements chiropratiques.

Certains aliments peuvent également déclencher des migraines. Vous pouvez vous prémunir simplement en portant attention aux ingrédients indiqués sur l'étiquette et en documentant vos réactions à différents aliments.

Des chercheurs italiens ont découvert récemment que la nourriture peut déclencher des migraines et des céphalées de tension.

« Environ un tiers des patients ont indiqué une susceptibilité à certains aliments. Le degré de sensibilité ne variait pas de façon significative entre les patients souffrant d'une migraine ou d'une céphalée de tension. Les aliments qui semblaient le plus souvent déclencher les maux de tête étaient les boissons alcoolisées, le chocolat et le fromage. » (*Panminerva Med* 2002; 44 : 27-31).

Pendant les consultations et par le biais de documents d'information comme le présent bulletin de l'Université de la santé optimale^{MD}, Drs Dargis et Charest donnent à ses patients de l'information sur les aliments déclencheurs et les autres facteurs qui exacerbent les migraines. Poursuivez votre lecture pour connaître les résultats des recherches scientifiques qui ont été menées sur les aliments déclencheurs de migraines.



MSG

Le glutamate de sodium (MSG) ressemble au gaz carbonique : il est invisible, inodore et sans saveur. Le MSG, qu'on trouvait autrefois principalement dans les spécialités chinoises, se cache maintenant dans les aliments en conserve, sous emballage, congelés et dans les autres aliments préparés.

« Il est souvent difficile de déceler le MSG dans les plats cuisinés parce que la réglementation actuelle de la Food and Drug Administration (FDA) permet qu'on utilise différents noms dans l'étiquetage des produits alimentaires. Par exemple, des appellations inoffensives comme « protéine végétale hydrolysée » et « saveur naturelle » peuvent camoufler la présence de MSG. » (*Consultant* 199; 39 : 3132.)

Chocolat

Même si l'on soupçonne fortement le chocolat de déclencher des migraines, il n'est peut-être pas aussi coupable qu'on le croit, selon des chercheurs du University of Pittsburgh Medical Center.

Quelque 63 migraineuses ont été testées et on leur a dit d'éviter les déclencheurs connus, dont l'aspartame, la caféine et le MSG. Chaque sujet s'est présenté quatre fois au laboratoire. Les femmes ont reçu des barres de chocolat à deux reprises et des barres de caroube les deux autres fois. « La moitié des 63 volontaires n'ont eu aucun mal de tête. Les autres ont constaté le



début d'une migraine dans les douze heures suivant la consommation des barres de chocolat. Une céphalée s'est déclarée chez trois autres sujets après la consommation de barres de caroube, mais pas après la consommation de chocolat. » (*Tufts University Health & Nutrition Letter* 1998; 16 : 1).

Le directeur de l'étude, Dawn Marcus, MD, affirme qu'ils sont allés beaucoup plus loin que les recherches précédentes sur le lien entre le chocolat et la migraine en ce sens qu'on avait demandé aux sujets de s'abstenir de consommer les autres aliments déclencheurs de migraine pendant la période d'étude.

Si vous croyez que les résultats sont trop beaux pour être vrais, même la très réputée Mayo Clinic accepte l'absolution du chocolat. Cinq ans avant la publication des résultats de l'étude dans la *Tufts University Health & Nutrition Letter*, des chercheurs de la Mayo Clinic avaient annoncé qu'ils n'avaient découvert aucun lien sûr entre le chocolat et les allergies, les maux de tête, la dépendance ou l'acné. Ils avaient conclu que le chocolat est riche en matières grasses, mais que le fait d'en consommer de façon modérée ne pose aucun danger pour la santé.

Vin

Le vin rouge, par contre, stimule les migraines et ce sont les sulfites les grandes coupables.

Ce composé contient du soufre et un nombre sous-optimal d'atomes d'oxygène. Il « attrape » donc l'oxygène avant qu'elle puisse réagir avec les aliments et la détruit. » (*Harvard Health letter* 2002; 27 : 1)

Une marée de controverses pourrait bien faire déborder la coupe de vin! Selon les chercheurs, les réactions négatives au soufre déclencheraient surtout des problèmes respiratoires – et non des céphalées. Et même si l'on associe habituellement les migraines au vin rouge, le vin blanc contiendrait encore plus de soufre.

D'autres chercheurs croient que le véritable déclencheur de migraines qui se cache dans le vin rouge est l'histamine. Le vin blanc utilise seulement le jus du raisin, tandis que le rouge utilise tout le fruit : y compris l'enveloppe qui contient des composés d'histamine.

Le tannin naturel qui donne au vin rouge sa couleur riche est une autre possibilité. « Plusieurs expériences soigneusement contrôlées en laboratoire ont prouvé que le tannin entraîne une sécrétion de sérotonine par les plaquettes sanguines, et des taux élevés de sérotonine peuvent causer des maux de tête. » (*Harvard Health letter* 2002; 27 : 1)

Produits laitiers

Une étude réalisée en Pologne a révélé que les attaques de migraine étaient produites le plus fréquemment par le lait de vache (chez dix patients sur 17) et le fromage suisse (quatre patients) parmi toute la gamme d'aliments testés.

« La migraine et d'autres symptômes ont diminué après une diète d'élimination individuelle. » (*Pol Tyg Lek*, 1992; 47 : 89-91).

Les amines, sous-produits naturels qu'on trouve dans le fromage, pourraient être responsables du rôle d'agent migraineux. « Des céphalées graves ou de l'hypertension peut résulter de l'ingestion d'amines naturelles, comme la tyramine (fromage, vin rouge). » (*N Eng Reg Allergy Proc.*, 1987; 8 : 39-46).

Caféine

La caféine est partout : boissons gazeuses, médicaments et café. Mais provoque-t-elle des migraines?

Pour chaque étude sur la migraine qui met la caféine en cause, il y en a une autre qui dit que la caféine serait en fait un agent calmant. Si vous croyez que la caféine est un déclencheur de migraine, essayez de l'éliminer graduellement de votre alimentation pendant deux ou trois semaines. Au début, le retrait de la caféine peut causer des maux de tête. Essayez de persévérer jusqu'à ce qu'il n'y ait plus trace de caféine dans votre organisme. Il faut du temps et de la patience, mais le processus d'élimination est souvent efficace.

Aliments gras

Selon des chercheurs de la University of California, Irvine, « les grandes quantités de lipides dans le sang et les fortes concentrations d'acides gras libres comptent parmi les plus grands déclencheurs de migraine. » (*J Womens Health Gend Based Med* 1999; 8 : 623-630)

Des chercheurs ont recruté 54 patients chez qui on avait déjà diagnostiqué une migraine pour participer à une étude de douze semaines. Les sujets ont tenu un journal alimentaire pendant les 28 premiers jours, notant simultanément l'arrivée des migraines. À la fin des 28 jours, on a demandé aux sujets de limiter à moins de 20 g leur apport quotidien en gras. « La réduction du gras dans l'alimentation a entraîné une diminution statistiquement significative de la fréquence, de l'intensité et de la durée des céphalées, ainsi que la prise de médicaments. » (*J Womens Health Gend Based Med* 1999; 8 : 623-630)

Ne souffrez pas en silence

Si vous êtes l'une des nombreuses personnes qui souffrent de migraine, parlez-en à un spécialiste de la santé. L'efficacité de la chiropratique pour soulager les douleurs de la migraine a été prouvée.

Fiez-vous aux statistiques d'une étude réalisée en Australie. La recherche portait sur 127 volontaires âgés de 10 à 70 ans. Après deux mois de traitement chiropratique – un maximum de 16 manipulations – « 22 % des patients ont signalé une diminution de plus de 90 % des migraines après deux mois de traitement par manipulation vertébrale. Environ 50 % des participants ont signalé une amélioration notable de chaque épisode. » (*J Manipulative Physiol Ther* 2000; 23 : 91-95).

Souffrir en silence ne fait qu'aggraver le problème et vous empêche de mener une vie pleinement satisfaisante. Brisez le silence et demandez l'aide de votre chiropraticien.

Journal alimentaire...

Les aliments déclencheurs de migraine ne sont pas les mêmes pour tout le monde. La meilleure façon de dépister les malfaiteurs, c'est de tenir un journal alimentaire.

Certaines migraines se manifestent immédiatement et d'autres, après plusieurs heures.

Observez et notez en particulier :

- ✓ **Ce que vous avez mangé.**
- ✓ **La quantité consommée.**
- ✓ **Combinaison possible avec un autre aliment?**
- ✓ **Le moment de la journée.**
- ✓ **Votre niveau de stress.**

Plus vous notez de renseignements, plus vous serez capable de voir un lien entre les aliments et vos migraines.