

Un mal de bloc nommé migraine

Qui n'a jamais fait l'expérience d'un lendemain de veille où l'alcool a coulé à flot avec pour résultat au réveil, un terrible « mal de bloc »? La migraine peut se comparer à un « mal de bloc » qui dure des heures et même des journées. Les migraines affectent plus de deux millions de Canadiens chaque année. Selon Statistique Canada, la migraine est trois fois plus répandue chez les femmes (11.7 %) que chez les hommes (3.8 %). Votre chiropraticien vous éclaire sur ce phénomène.

Qu'est-ce que la migraine?

La migraine se caractérise par des crises qui durent normalement entre quatre et soixante-douze heures. La douleur migraineuse est souvent très violente. Généralement, la douleur 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 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 au niveau vasculaire (dilatation des artères extra ou intracrânienne¹) et des déséquilibres au niveau nerveux (moteur et sensation). Ces changements physiologiques peuvent même aller jusqu'à modifier l'humeur de la personne.

Quelles sont les causes?

L'origine précise des migraines reste encore sous investigation, 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 monosodium glutamate (attendrisseur de viande) peuvent être la cause de migraine. Au-delà de l'alimentation, les facteurs de stress et de génétique 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 vertébrale²). Le corpus scientifique tend à démontrer que des pertes de mobilité au niveau de la 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 migraineuse³.

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 aboutira à un fonctionnement vasculaire anormal. Ce déséquilibre commence par une perte de mouvements vertébraux qui causera de

¹ Bates, p-66-67.

² Vernon, p-162.

³ Plaughter, p-362.

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 circulant dans les nerfs (facilitation), ce qui provoquera des tensions musculaires ainsi que des anomalies vasculaires qui, au bout du compte, produiront une migraine.

Afin de bien diagnostiquer l'origine vertébrogénique de la migraine, un examen clinique de votre colonne vertébrale par votre chiropraticien 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 extension⁴ afin d'identifier les anomalies de mouvements. Des corrections chiropratiques vertébrales du ou des mouvements déficients devront être entreprises à la suite de ces examens. 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 souffrants⁵.

D'un point de vue scientifique, on pense que la pratique d'un sport diminuerait la fréquence de l'apparition des migraines. Le taux de bêta-endorphines, substances naturellement sécrétées par le cerveau comme antidouleur, serait augmenté lors de la pratique régulière d'un sport. Néanmoins, une bonne alimentation, un bon nombre d'heures de sommeil par jour, une bonne gestion du stress et, bien évidemment, la pratique régulière de sport, 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.

Chassez les migraines grâce à quelques conseils chiropratiques !

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

⁴ Vernon, p-162, 164.

⁵ Plaugher, p-362