

Commission

Migraine et maux de tête

Présentation réalisée par
Rajae Chamariq
Nicole Dawagne
13 décembre 2020

Personnes de contact

- Chamariq Rajae Pharmacienne Nutrithérapeute
- Dawagne Nicole Diététicienne Nutrithérapeute



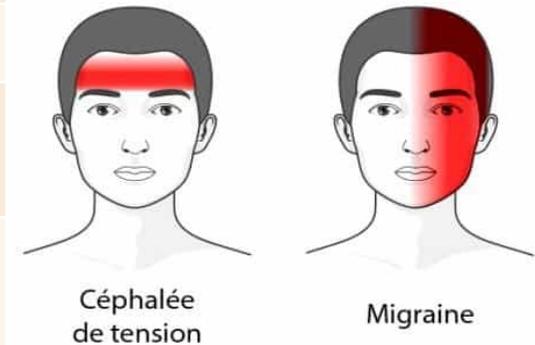
Commission Maux de tête et migraines – Sommaire

- Différenciation des différents maux de tête
- Mise au point migraine
- Document d'anamnèse- piste de travail
- Protocole à usage des thérapeutes
- Protocole à usage des patients

- Annexes:
 - ✓ Intolérance aux sulfites
 - ✓ Sensibilité à l'histamine

Migraine et Maux de tête: différenciation

	Migraine chr >15j/M pdt 3mois	Céphalée de tension	Névralgie d'Arnold
Durée	4 à 72h	3 à 7 j	
Localisation	D+ unilatérale	D+ bilatérale	D+ unilatérale
Type de douleur	Pulsatile	Pression ou « serrement »	Brûlure
Signes associés	Nausées et vomissements ↑lumière, odeurs; +Aura	Pas de nausées, ni Aura	Pas de nausées, ni Aura
Impact effort physique	aggravation	Pas d'aggravation	



Névralgies d'Arnold

Douleur intense au niveau du nerf d'Arnold
UNILATERALE et IRRADIANTE due à une compression du nerf
d'Arnold

Traitement:

- manipulation ostéopathique
- gestion du stress
- diminuer l'inflammation
- veiller à un positionnement correct jour et nuit, qualité de la literie



Prévalence de la migraine

15% de la population mondiale
12% des adultes (entre 30 et 40 ans)
18% des femmes et 6% des hommes

Belgique (FGOV:2013)
Population générale:20,2 %
femmes: 32%
Hommes: 9,5%

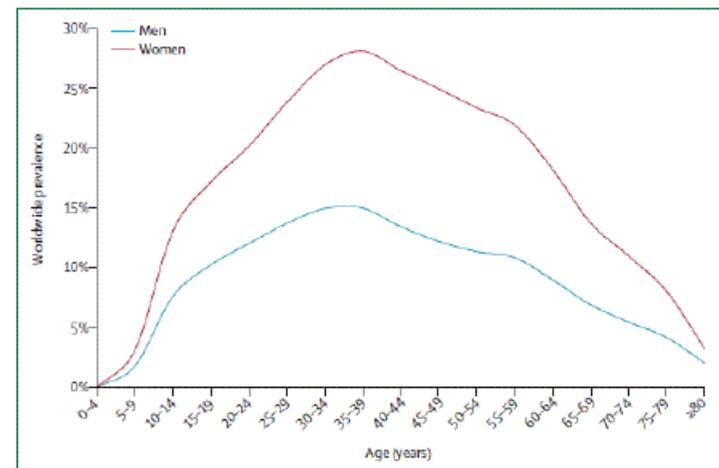
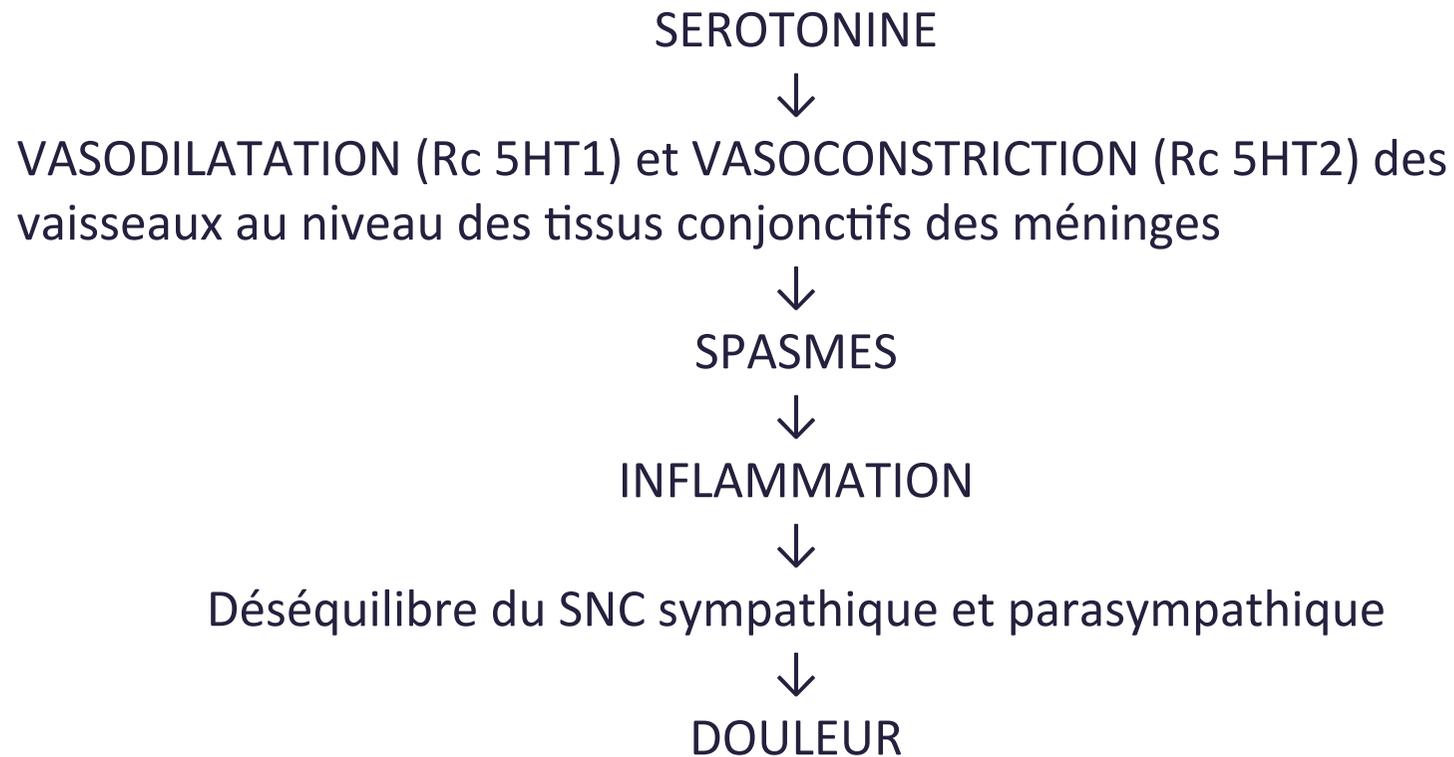


Figure 1: Global age-standardised point prevalence of migraine in men and women. Prevalence expressed as a percentage of the population. Data from the Global Burden of Disease Study 2015 (GBD 2015).

Conséquences de la migraine

- Risque plus élevé de faire un AVC ou une crise d'épilepsie
- Surconsommation d'antidouleurs et d'anti-inflammatoires avec ulcères
- Source d'anxiété
- Perturbations du rythme de vie

Qu'est-ce qu'une crise de migraine?



Facteurs déclencheurs de migraine

Via une vasoconstriction des vaisseaux= sérotonine fixé sur Rc 5HT2

- LE STRESS
- LA FATIGUE
- L'ENVIRONNEMENT
- LES TROUBLES DU SOMMEIL
- REPAS TROP RICHES (graisses, alcool,..)
- INTOLERANCE ALIMENTAIRE (Tyramine, Histamine, sulfites,...)
- Les HORMONES
 - CYCLE HORMONAL FEMININ (SPM)
 - INSUFFISANCE THYROÏDIENNE
 - INSUFFISANCE SURRENALIENNE



Rôle central de l'inflammation

- → +++ Rc NMDA → INFLAMMATION et dérèglement végétatif → troubles neurologiques → MIGRAINE
- !!! GENETIQUE: Anomalie du gène qui code pour le Rc NMDA → AURA → MIGRAINE
- GLUTAMATE ET ASPARTATE (neurotransmetteurs excitateurs) + Rc NMDA
LES ADDITIFS +++ Rc NMDA
SI +++ Rc NMDA → douleur → Epilepsie

MAGNESIUM = MODULATEUR Rc NMDA
MAGNESIUM ET ZINC NEUROPROTECTEURS



Rôle central de l'inflammation

- Douleur car la sérotonine a des effets de vasoconstriction sur Rc 5HT2 (RC profonds des vaisseaux → spasmes des vaisseaux.
 - EPILEPSIE
 - IBS (syndrome du cerveau irritabe)
 - DECLIN COGNITIF PRECOCE
- CONSEQUENCES DES MIGRAINES →→**PATHOLOGIES NEURODEGENERATIVES (AVC, EPILEPSIES)**

Cas particuliers

- **Chez les femmes:**
 - HIT syndrome de l'intolérance à l'histamine (des aliments ou des mastocytes)
 - réactions au niveau du tube digestif, de la peau, du cerveau.
 - Pendant la grossesse: ↑ oestrogènes → ↓ Migraines
 - Pendant SPM: déséquilibre hormonal → ↑ Migraines
 - Pendant la ménopause: aggravation des symptômes puis disparition!
- **Polymorphisme génétique** pour 1 à 2 % de polymorphisme sur le gène codant pour l'enzyme DAO (di-amino-oxydase)
- Si gène muté DAO. → ↑ Histamine → ↑ Migraines.
- **Comment savoir si on est intolérant à l'histamine?**
 - Biologie sanguine.
 - ✓ Histamine
 - ✓ DAO
 - ✓ Polymorphisme génétique

Prise en charge « classique »

« Pas de traitement CURATIF »

- - Traitement SYMPTOMATIQUE des migraines : AINS et les TRIPTANS
- - Traitement DE FOND des migraines : les β -bloquants (effet vasodilatateur) et les anti-épileptiques ($\downarrow \downarrow$ +++ Rc NMDA) et les antiémétiques

- >>>> Ce sont des médicaments antinutritionnels avec des EFFETS SECONDAIRES

- \downarrow VITAMINE B9 (synthèse des NT, x des GB, méthylation, Homocystéine)
- \downarrow VITAMINE D (minéralisation de l'os, immunité)
- \downarrow GLUTATHION (détoxifiant des polluants et qui \downarrow les Radicaux libres)



*Solutions par la nutrithérapie et
autres interventions non
médicales*



Traiter l'inflammation des vaisseaux

Dans les intolérances alimentaires:

EVITER les aliments riches en TYRAMINE (Ex: fromage fermenté)
HISTAMINE (Ex: aliments industriels)
MSG (Ex: additifs E620-5)

=> IMAO: inhibiteurs de la mono-aminoxydase

EVITER trop d'apports de SULFITES

Chez les femmes:

Protocole SPM (cfr autre commission)



Traitement des Symptômes

« PRISE EN CHARGE **GLOBALE AU LONG COURS** »

Le rôle de l'oxygène :

Si ↓ O₂ → Perturbation de la circulation sanguine au niveau du cerveau
→ ↓ ATP au niveau des mitochondries qui permet aux cellules de fonctionner → ↓ capacité d'adaptation à la crise !!!
→ Troubles neurologiques

SI ↑ O₂ (EXERCICE PHYSIQUE) au niveau des mitochondries → ↑ ATP →
↓ MIGRAINE



Traitement des Symptômes

Le rôle du MAGNESIUM :

Si **STRESS** → ↑ sécrétion de l'histamine → Migraine et ↑ de l'acidité
gastrique



inhiber par Le Magnésium
Les Polyphénols
VITAMINE C

>>> Les ANTIHISTAMINIQUES NUTRITIONNELS

Le **MAGNESIUM** est un modulateur de **STRESS** car il inhibe la sécrétion
de l'**HISTAMINE**



Traitement des symptômes

Le rôle du Magnésium

Le MAGNESIUM → ANTIINFLAMMATOIRE

→ ANTIHISTAMINIQUE

→ ↓ STRESS

→ ↑ L'énergie

→ ↓ Spasmes

→ ↑ GABA

→ Antagoniste des douleurs

Selon des études, le MAGNESIUM a un effet rapide et puissant sur la crise de migraine aigue !!!



Traitement de fond des migraines

Pour le traitement de fond des migraines

Il faut ↓ +++ Rc NMDA et donc ↓ excitotoxicité >>> ↓ ↓ ↓ MIGRAINE

- Si +++ Rc NMDA cela inhibe les endorphines et donc l'effet ANALGESIQUE → DOULEUR → MIGRAINE

- Si +++ Rc NMDA → ↓ synapses → ↓ GABA → Apoptose des cellules Neuronales ↓ ↓ Sédation et ↑ ↑ Anxiété

- Si +++ Rc NMDA → sensibles à l'environnement >>> **AURA**

INFLAMMATIONS ET STRESS OXYDATIF → +++ Rc NMDA → ENTREE MASSIVE DU CALCIUM au niveau des cellules neuronales

LE MAGNESIUM EST UN INHIBITEUR CALCIQUE PHYSIOLOGIQUE



EN RESUME

Pour traiter les symptômes de la migraine, il faut les traiter de manière globale sur le long terme.

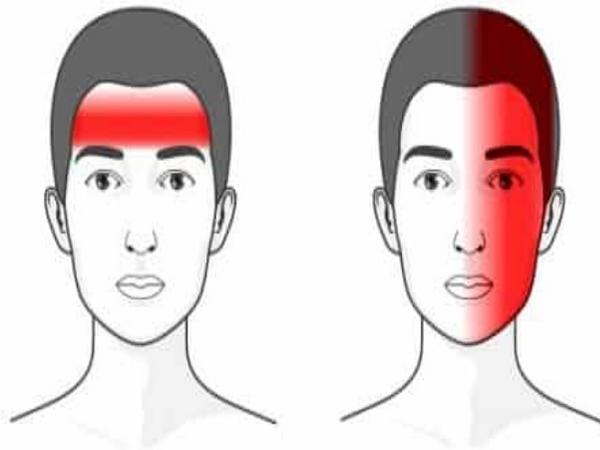
- O2, l'exercice physique
- Mg⁺⁺
- Zinc
- Gérer le stress
- Optimiser l'énergie
- Diminuer l'inflammation
- Protéger le microbiote
- Avoir une bonne méthylation (B6, B9, B12)
- Diminuer l'histamine si nécessaire (Vit C, Mg, Polyphénols)



Outils d'anamnèse Protocole compléments

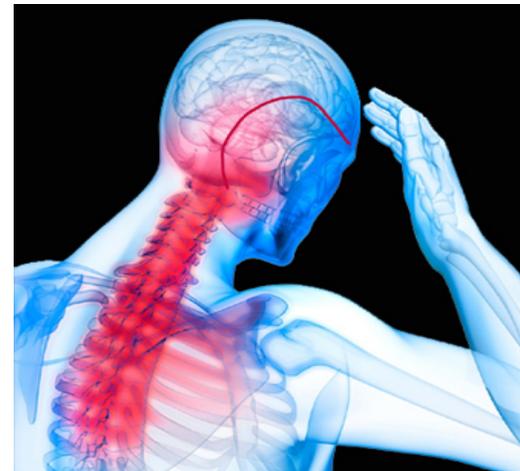
Usage Nutrithérapeute

Carte d'identité de votre mal de tête



Céphalée
de tension

Migraine



Névralgie d'Arnold

Tableau d'observations

Consignes de remplissage:

Céphalées 1 si présence

Aura : 1 si présence de nausées 2 si présence de vomissement

Intensité de la douleur 1 à 5 en fonction de la douleur 1 = peu intense 2=moyennement intense 3 intense 4 moyennement intense 5 très intense

Élément déclencheur: 1digestif 2 Stress 3 fatigue 4 cycle hormonal 5 autres

Médicament habituellement pris : merci de noter ici le nom du produit :

merci de noter dans le tableau la quantité consommée pour diminuer ou supprimer la douleur.

Nom Prénom :

MOIS :

JOUR	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Céphalées																															
Aura																															
Intensité de la douleur																															
Élément déclencheur																															
Durée (heures)																															
Médicament efficace																															

MOIS :

JOUR	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Céphalées																															
Aura																															
Intensité de la douleur																															
Élément déclencheur																															
Durée (heures)																															
Médicament efficace																															



- Quelles causes avez-vous identifiées à la survenue de vos crises?

Causes	0 jamais 10 très fréquemment	Pistes de travail
Repas gras et/ou copieux		Foie-vésicule Détox
Consommation de vin blanc, rouge, ...		Sulfites terrain allergie
Consommation de fruits secs(abricots secs,...)		Sulfites terrain allergie
Consommation de fruits de mer, crevettes, langoustes		Sulfites terrain allergie
Consommation de moutarde, cornichons,		Sulfites terrain allergie
Après avoir consommé un plat au restaurant chinois		Sulfites terrain allergie
Utilisez-vous régulièrement des cubes, extrait de viandes, bouillon, sauce soja?		Glutamate
La consommation de café		
Autres:		
Après une période de stress		

- Avez-vous identifié un moment ou des conditions particulières de survenue de la crise?

Moment ou conditions particulières	0 jamais-10 très fréquemment	Piste de travail
Si je ne bois pas assez d'eau		
Le mal survient en matinée voire en toute fin de nuit		Thyroïde et surrénales
Le mal survient entre 03.00 et 05.00h du matin		Detox
Pour les femmes, le mal survient systématiquement 2 à 3 jours avant les règles jusqu'à 2 à 3 jours après les règles		Syndrome pré-menstruel
Les variations brutales (bruit, températures,...) de l'environnement déclenchent les crises		
Le mal de tête s'aggrave avec la consommation de café		Equilibre para et orthosympatique et intolérance à l'histamine
Le mal de tête diminue avec la consommation de café		Equilibre para et orthosympatique
La crise survient après une période de stress		Gestion du stress
La crise survient après une période de fatigue		Gestion du sommeil

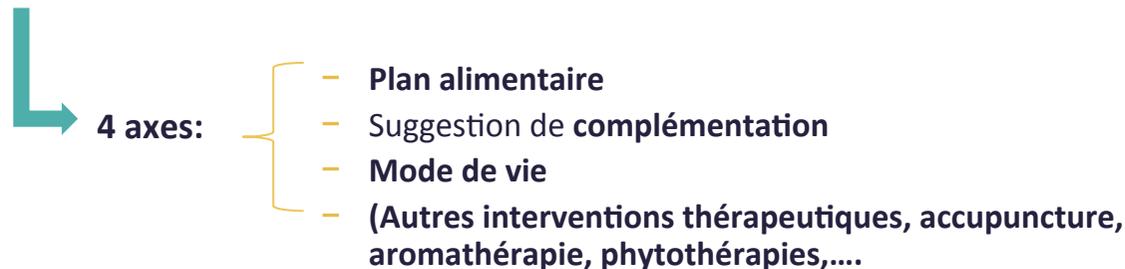
Consultation

1. **Ecouter !!!**
2. Prévenir le patient que le problème étant multifactoriel l'approche va être séquentielle.
3. Orienter les recherches et évaluer la situation de départ (causes, fréquence, intensité de la douleur, durée,..) afin de mesurer les effets de la prise en charge.
4. Travailler à la diminution de l'inflammation via l'assiette et les compléments.

Revoir questionnaire (attention RGPD)

Sur habitudes alimentaires, hygiène de vie, santé, prise de médicaments / compléments ... (idéalement envoyé avant) → suggestions éventuellement analyses bio supplémentaires

1. Recommandations



Attention, derrière le mot « migraine » il y a des réalités bien différentes, des déséquilibres qui sont **propres** à chaque individu.
Il est nécessaire de les individualiser, d'**adapter le protocole** en fonction de ses problèmes

1. Recommandations alimentaires

- Manger **Lentement** et **Mâcher** !
- Répartition des « calories » - **Chronobiologie**
- Alimentation **anti-inflammatoire**
- Eviction du **gluten** et **produits laitiers**
- Eviction du **glutamate** et **aspartate** (restos chinois, additifs...) et aussi l'aspartame!
- Eviction des Sulfites
- Corriger l'acidose tissulaire: légumes ++++
- Alimentation et mesures **hypotoxiques**
- **Favoriser certains aliments** riches en vitamines, minéraux,...
- Favoriser une alimentation pour une **circulation optimale** (nitrates, polyphénols, antioxydants,...)
- **Jeûne de 13h** recommandé entre le repas du soir et le petit déjeuner.
- Cure détox

○ 2. Mode de vie

- Optimisation du **sommeil**
 - De nombreux migraineux observent que les perturbations du sommeil sont des facteurs aggravants ou déclencheurs de crises..
 - Le **repos** est incontournable pour recharger les batteries

- Gestion du **stress**
 - Yoga, Qi Gong..., Méditation, Sexualité épanouie, Créativité.
 - Bains, douches et autres contacts avec l'eau
 - Méditations guidées
- **Respiration**
 - La respiration sert avant tout à nous apporter l'oxygène sans lequel nous ne pouvons pas brûler les calories ni fabriquer de l'énergie (l'ATP). Or, les migraineux ont des vaisseaux resserrés, ce qui entraîne un manque d'oxygène dans les cellules.

- **Activité physique DOUCE et ADAPTEE** et idéalement aérobie
 - Important de garder une notion de plaisir du mouvement
 - Eviter les micro-traumatismes musculaires
 - Activités d'eau (natation, aquagym (douce !),...), marche
 - Coaching – personnalisation et motivation
 - Les sports violents, intenses, ou pratiqués sur de longues durées sont contre-indiqués

3. Compléments (voir suggestions)

1^{ère} instance

- Magnésium 600 à 900 mg Magnésium élément
- Vit B en cure d'1 mois
- Vit D3
- (Complexe généraliste)

2^{ème} instance

Si pas suffisant...

- CoQ10
- Polyphénols – flavonoïdes
- AOX
- Complexe special Mitochondrie
- Arginine
- polyphénols

3^{ème} instance

On peut encore ajouter:

- Zinc
- Glutamine

Si épuisement surrénalien, ajouter:

- Ashwaganda
- Tyrosine

En cas de crise

- L-Tyrosine + vit C
- !Contre indications: grosses, allaitement, mélanome malin, hyperthyroïdie, phéochromocytome, infarctus récent.
Précautions d'usage: arythmie cardiaque, psychose (syndrome déficitaire du schizophrène sous neuroleptique, psychose maniacodépressive, manie, IMAO

Si migraine avec Aura

Ajouter d'emblée

- Coenzyme Q10 de 200 à 600 mg/jour
- Polyphénols matin et midi

Si cela ne suffit pas:

- AOX
- Complexe Spécial Mitochondrie

○ **Cure Détox – 10 j à 1 mois**

- Comme il est impossible d'éviter aujourd'hui toute pollution, prendre un complément quotidien comprenant des nutriments qui aident à détoxifier (vitamines antioxydantes, N acétyl-cystéine, sélénium...).

Suggestions

- Hepactiv – Inovance (2 cp – repas du soir)
- Hepatovance – Inovance (1 capuchon - repas du soir)
- Detox Complete – NR&D (Détox hépatique et rénale) (2 matin et 2 soir)
- Physiomance Detox – Thérascience (1 sachet / jour pdt 10 j) – Attention détox assez puissantes
- Mincidétox – Pileje (1 sachet – à partir de 10h; à boire en dehors des repas – pendant repas, eau normale) – Si n'aime pas le goût (fruits rouges) alors autres propositions ci-dessus
 - CI: Insuffisance rénale
- + ajout de Vit C 125 mg / h lors de la cure détox
- + recommandations alimentations / mesures hypotoxiques

Attention CI : grossesse, allaitement, pendant une chimiothérapie (attendre 8 jours), prise de tout médicament vital qui serait détoxifié

○ **Magnésium**

- Associé à Taurine, B6
- En cure d'attaque: 900 mg Mg
- Lorsque les douleurs diminuent et que l'énergie remonte, on peut envisager une dégression progressive à 600 mg par jour
- Le maintien au long cours permet l'utilisation plus sécurisée de la tyrosine en cas de crise.

Suggestions

- MagDyn (Metagenics) (300 mg Mg) : 1 sachet à chaque repas
- D stress booster (Synergia) (200 mg Mg) : 4 stick s
- Mg complete (NR&D) (116 mg Mg) : 3x3
- Nutrimag (=Métarelaax) – Métagénics (200 mg Mg 1 scht ou 2 cp) - **Attention** contient par sachet ou 2 cp, 25 µg de Vit D – à tenir compte dans le cumul
- Stress Pure – Pharco (125 mg glycérophosphate Mg / cp)...
- Trimag (Innovance) 3 sachets/jour
- ou combinaison

○ **Complexe généraliste sans fer ni cuivre**

- Éventuellement- Peut être compris dans la composition d'autres compléments alimentaires

Suggestion

- Physiomance Multi – Thérascience (2 gélules matin)
- Multigenics Senior (Metagenics) : 1 sachet au petit déjeuner

Restaurer l'intestin, microbiote et gérer l'inflammation○ **Glutamine :**

- Cette cure peut être renouvelée une fois par mois ou une fois par an (en particulier à l'entrée de l'hiver pour renforcer les défenses anti-infectieuses). Pas de dose trop massive en une fois sur intestin fragile
- **CI:** attention la glutamine est contre-indiquée en cas de cancers.

Suggestions:

- Physiomance Nutristim – Therascience (1 /2 sachet par jour pendant une cure de 10 jours – 7,5 g glutamine + cplx vitamines / minéraux).
- UltraDyn (=Nutrimonium) – Métagénics (1 scht / j) (2g glutamine + *Lactobacillus acidophilus* + complexe vitamines / minéraux)
- GlutaDyn – Métagénics (2g glutamine - 1 mesurette / j)
- Oligoperméa – Oligosanté (2,5g glutamine - 1 sachet par jour le matin à jeun ou le soir avant le coucher)

○ **Probiotiques**

- Au départ il est nécessaire de prévoir une **cure de 30 jours** de probiotiques (bifidus et lactobacillus), 10 milliards d'UFC par jour, de renouveler des cures de 10 jours chaque mois pendant 3 à 6 mois, avant de passer à un entretien par une cure annuelle. Mais attention : aucune cure de probiotiques ne sera suivie d'effets durables si on continue à apporter à la flore de la viande qui contient trop de fer, des sucres, des graisses saturées et pas assez de fibres et de polyphénols !

Suggestions:

- Lactibiane Tolérance - Pileje (si difficile à tolérer, commencer par Lactibiane Référence, puis repasser à Tolérance)
- Ultraflora Forte - Métagénics (= Probiotol IB) ou Ultraflora premium

○ **Zinc**

- 10 à 20 mg / j
- Se retrouve dans beaucoup de compléments
- Probiotiques ➔ l'absorption du Zn

○ **Omega 3**, EPA, DHA > 500 mg (3 mois)

- **CI:** si prise d'anticoagulants, saignements (ex règles abondantes) ou risques de saignements (peri-opératoire, pré-accouchement)

Suggestions:

- OmeNutrics (= Eskimo Extra) – Métagénics (1-2gél soir) EPA 300 / DHA 200 mg par gél
- ZénixX Gold – IXX Pharma (1-2 cp le matin – contient antioxydants, vitamines et minéraux). EPA 250 / DHA 250 mg par gél
- Physiomance Omega 3 - Therascience (EPA 300 / DHA 300 par gél)

○ **Curcuma**

- **CI:** Ne pas le consommer si prise d'anticoagulants

Suggestions:

- Physiomance Extincyl – Therascience (curcuma liposomal) (2 matin, si douleurs ++ 2 soir en plus)
- CurcumArti - NR&D (2 matin, si douleurs ++, 2 midi en plus) – CI obstructions et calculs biliaires.
- CurcumRx – Energetica Natura (2 matin, si douleurs ++, 2 midi en plus)
- CurcuMax – Nutrissentiel (2 matin, si douleurs ++, 2 midi en plus)

Note: Éviter avec poivre noir (piperine) ➔ pro-inflammatoire ; le gingembre est non seulement anti-inflammatoire mais augmente l'absorption de la curcumine)

- **Vit D3** (fonction de biologie)
 - Vit D3 et K2: puissants anti-inflammatoires
 - Favoriser la combinaison si possible
 - Pour vit D, dose correctrice **en fonction du taux circulant !!!!** (idéal 50-60 ng/ml) – Faire vérifier 6 mois plus tard. Pas de surdosage connu pour la vit K
 - Vitamine D **sans toluène, un excipient perturbateur endocrinien**.
 - A prendre de préférence **le soir**, repas où figure des **lipides**
- Ensuite, pendant la mauvaise saison (Oct – Avril), une supplémentation classique autour de 1 000 à 2 000 UI par jour.
- De mai à septembre, une exposition de 15 minutes par jour au soleil suffit, sauf chez les personnes âgées dont la peau produit de moins en moins de vitamine D.
- De 60 à 70 ans, il faut donc prendre 8 mois de supplémentation au lieu de 6.
- De 70 à 80 ans, 10 mois, et toute l'année après 80 ans.
- Attention : un excès de vitamine D peut provoquer des calcifications des tissus mous.

Suggestions:

- Vit D3 – NR&D (2000 UI / gel)
- Vitamine D – Metagenics (2000 UI / gel)
- Physiomance D-nat – Therascience (2000 ou 3000 UI / gel)
- Physiomance Vit D3 et K2 - Thérascience
- Bio-D-Mulsion Forte - Energetica Natura (2000 UI / goutte)
- Vitamine d3 - Vitanutrics (2000 UI / goutte)
- Vitamine D3 et K2 - Cell'Innov
- Vit D3 K2 – NR&D
- **Complexe spécial mitochondrie**
 - Complexe comprenant acide alpha-lipoïque, N Acétyl Carnitine, pyrroloquinoline

- Suggestions:*
- Mitochondrial Formula-Smart City 2 gélules/jour
 - Chondrippin- Leppin 2 gélules/jour

○ **Vasodilatateur***Suggestions:*

- Physiomance Vadorix - Therasciences (polyphenols, arginine) 4/jour 1 mois

○ **Vit B – 1 mois**

- Suggestions:
- Bio-B complex – Energetica Natura (1 cp / matin)
 - B Complex 100 – Solgar (1 gél par jour / matin)

○ **Polyphénols – flavonoïdes** (AO très puissants,)

- Suggestions:
- FlavoDyn - Metagenics
 - AntiOx 200

○ **CoQ10**

- En traitement d'attaque, prendre 300 mg / j
- Il faut des graisses pour absorber le CoQ10
- Afin de renforcer la résistance de la personne, poursuivre en entretien le coenzyme Q10, ne serait-ce qu'à plus faible dose.

- Suggestions:
- UbixX – IXX Pharma (100 mg / caps) – 3 cps le matin
 - Physiomance Q10 200 Omega 3 – Thérascience (CoQ10 200 mg / caps) – contient oméga 3 pour absorption
 - Co Q10 forte-Leppin (200 mg/gélule)
 - Co Q10-NR&D (200 mg/gelule)

4. Autres interventions thérapeutiques

- Ostéopathie
- Oxygénothérapie
- Accupuncture

L'alimentation

- Bien s'hydrater (eau Hépar, thé vert, thé vert Matcha,...)
- Avoir une alimentation riche en Antioxydants et Anti-inflammatoires
- Favoriser les végétaux de toutes les couleurs
diminuer la consommation de viandes, de lait, de maïs.
favoriser les sources de protéines végétales
favoriser la consommation d'huiles de colza, de noix, ainsi que des petits poissons gras (sardines harengs maquereaux...)
- EVITER le glutamate et l'aspartate (additifs alimentaires qui stimulent les récepteurs de la douleur)
- EVITER les aliments riches en histamine (Ex : plats industriels, café,...)
- EVITER les aliments et autres sources de Sulfites
- Limiter les sources trop importantes de Calcium et les apports en protéines et en sel qui augmentent l'élimination du Magnésium.
- Diminuer son exposition aux toxiques dans l'environnement
- Supprimer le gluten et /ou le lactose de l'alimentation si intolérance au gluten ou lactose
- Protéger le microbiote avec une alimentation anti-inflammatoire. `

Le mode vie

- Utiliser les outils de gestion du STRESS (l'oxygénation par l'exercice physique, la respiration consciente et complète, la cohérence cardiaque, la natation, le massage, le plaisir car la sécrétion des endorphines ont un effet antalgique et calment la douleur.
- Pratiquer de l'activité physique et avoir un bon sommeil.

Compléments alimentaires.

- A définir avec votre thérapeute.
- Magnésium, Polyphénols, Vitamine C, Vitamines B, Zinc, Omega 3, coenzyme Q10 et acide alpha-lipoïque, pro et prébiotiques, vitamine D

En cas de crise:

- Autres moyens:
- Cold-Pack froid
- Huile essentielle de menthe poivrée, sur les tempes à distance des yeux. (CI: HTA, Grossesse allaitement)
- Relaxations guidées, méditations pleine conscience.
- Exercices en plein air
-
-

Conseils en cas D'INTOLERANCE AUX SULFITES

- Les sulfites (E220 à E228), sont des additifs alimentaires employés dans l'industrie agro-alimentaire pour leur pouvoirs antioxydants et conservateurs (limitant la multiplication des bactéries et des levures).
- A titre d'additif alimentaire, la DJA (dose journalière admissible) est fixée à 0,7 mg/kg de poids/24 h, soit pour une personne de 65 kg, une dose de 45 mg/jour.
- Les sulfites sont connus pour augmenter la production de composés (cytokines) pro-inflammatoires entraînant des réactions pseudo-allergiques caractérisées par des maux de têtes, des encombrements nasaux, des démangeaisons,....
- L'apparition des manifestations est dose-dépendante et est donc propre à chacun.
- Elle peut survenir, chez les intolérants aux sulfites sur une dose de 2 à 10 X inférieure à la DJA.
- La législation impose de notifier la présence de sulfites dans les vins dès que la teneur est supérieure à 10 mg/l de vin. Elle n'impose cependant pas de notifier la quantité exactement présente.

- Les aliments sources de sulfites sont :
Les vins rouges, blancs, blancs liquoreux de 160 à 400 mg/l
- Mais attention d'autres aliments en contiennent également
- Les fruits secs 1000 mg/kg
- **Abricots secs 2000 mg/kg** soit 2 à 3 abricots secs suffisent à atteindre la DJA !!
- Les fruits de mer, la moutarde, le vinaigre, les préparations telles que mayonnaise industrielle et diverses sauces, les pommes de terre pré-épluchées, les cornichons,...
- De plus, certains médicaments et produits cosmétiques en contiennent aussi.

- En pratique, si une suspicion d'intolérance existe, il est possible de réaliser des tests de provocation en milieu hospitalier afin de réagir en connaissance de cause.
- La diminution de consommation quelle qu'en soit la forme via une **lecture de l'étiquetage** peut alors s'imposer. Il s'agit alors d'éviter les mentions allant de E220 à E228.
- Eviter les produits reprenant dans la liste des ingrédients tels que **sulfite, disulfite** ou encore **anhydride sulfureux**.
- Rechercher des aliments dont la liste d'ingrédients est courte, facile à lire et ne reprend que des ingrédients qu'il est possible d'ajouter en cuisinant.
- Les aliments produits en bio autres que le vin ne contiennent théoriquement pas de sulfites ajoutés.
- Les vins « bio » ne sont pas garantis sans sulfites ajoutés mais en contiennent moins (+/_ une réduction de 50%).
- Opter pour une alimentation peu ou pas transformée et anti-inflammatoire
- Il peut être utile de diminuer de manière plus ou moins prolongée, la consommation de gluten et de produits laitiers.

- La tolérance à l'histamine dépend fortement de la sensibilité individuelle ainsi que de la quantité consommée. Elle est également fonction du stress. De manière générale, la fraîcheur des produits est un critère de sélection très important. Chacun doit donc essayer par lui-même ce qu'il peut tolérer et en quelles quantités. Il n'est donc nullement question de tout supprimer d'emblée.
- ASSIETTE ANTI-INFLAMMATOIRE DE BASE :
- Favoriser une alimentation anti-inflammatoire ainsi qu'une **évacuation du gluten et des produits laitiers.**

CE QUI EST GÉNÉRALEMENT BIEN TOLÉRÉ

- Matières premières fraîches non ou peu transformées, la chaîne du froid ne doit pas être interrompue
Décongeler rapidement les produits et consommer immédiatement.
- Viande fraîche et naturelle de volaille, mouton, chèvre, bœuf, porc, ...emballée et datée, viande congelée et rapidement décongelée et consommée.
- Jambon cuit
- Œufs
- Poisson très frais ou surgelé et décongelé rapidement
- Fromage frais, gouda jeune
- Riz, quinoa, sarrasin, millet, pomme de terre
- Tous les légumes frais ou surgelés
- Les fruits tels que pomme, pêche, abricot, mangue, melon, kaki, litchi, cerise, airelle, canneberge, cassis, mûre, baie de Goji, noix de macadamia, châtaigne, graines de Chia, graines de lin, graines de sésame
- Huiles végétales
- Ail herbes aromatiques
- Eau, tisanes verveine, menthe, mélisse, tilleul, lait d'amandes

CE QUI EST GÉNÉRALEMENT NON TOLÉRÉ

- Produits de maturation ou de fermentation (ex : alcool, vinaigre, fermentation de levure ou de bactéries)
- Viandes en conserve, salées, séchées, marinées, fumées (ex : viande des Grisons, bacon, ...)
- Viandes hachées, saucisses, abats en particulier le foie
- Poissons et fruits de mer en conserve, marinés, salés, séchés, fumés
- Thon, maquereaux, hareng, sardines, anchois
- Sauces et soupes de poissons industrielles
- Mollusques et crustacés
- Fromages affinés à pâte dure, mi-dure, pâte molle, et les fromages fondus ainsi que le Gouda vieux.
- Choucroute, épinards, tomates, aubergines, avocats, olives
- Légumes secs (lentilles, haricots, soja, produits à base de soja, légumes vinaigrés)
- Champignons, cèpes, morilles, champignons de Paris
- Fraises, framboises, orange citron et autres agrumes, bananes, ananas, kiwi, poires, papaye
- Noix, noix de cajou, arachides
- Vinaigre de vin, vinaigre balsamique
- Extrait de levure, exhausteur de goût (glutamate, glutamate de sodium), bouillon du commerce
- Cacao, pâte de cacao, chocolat noir
- Boissons alcoolisées, lait de soja, boissons énergisantes

Commission Migraines et maux de tête – Plan d'actions '21

- Poursuivre le travail, faire évoluer les outils
Le microbiote en lien avec la migraine, les céphalées
- La thyroïde
- Les surrénales
- Osteopathie

Quelques Suggestions bibliographiques et sources

- DSN du Dr Jean-Paul Curtay n° 57 « migraines: stratégies pour espacer et apaiser vos crises »
- DSN du Dr Jean-Paul Curtay n° 85 « Pourquoi avons-nous mal? »
- Prévenir et soigner les maux de tête de façon naturelle de Jean Marc Dupuis
- Articles et revues sur la migraine Edition 2019
- Extrait du livre « Maladies chroniques et allergies aux sulfites » Bertrand Waterman
- Emission sur le thème des Sulfites
- https://www.rtbef.be/lapremiere/emissions/detail_tendances-premiere/accueil/article_les-sulfites-que-sont-ils-et-nous-donnent-ils-reellement-mal-a-la-tete?id=10283757&programId=11090
-
- <https://www.youtube.com/watch?v=kpX4uieVyPU>



Merci pour votre attention

