



Impact de l'alimentation dans les migraines

La migraine est un mal de tête modéré ou sévère ressenti comme une douleur lancinante sur un côté de la tête. Elle touche 12% à 16% de la population et est plus fréquente chez les femmes que chez les hommes. Ces douleurs physiques fréquentes, voire quotidiennes interfèrent aussi sur la vie sociale et le moral des personnes qui en souffrent.

Déclencheurs alimentaires

Parmi les déclencheurs potentiels, il y a les stimulants des récepteurs NMDA, comme par exemple le **glutamate** qui joue un rôle de neurotransmetteur exciteur. Le glutamate monosodique ou MSG est utilisé comme additif alimentaire (exhausteur de goût) et se retrouve dans le parmesan, de très nombreux produits industriels, les sauces soja, la cuisine asiatique....

La **tyramine**, un composé naturel présent dans les aliments contenant des protéines, est également l'un de ces déclencheurs potentiels. Ce composé est produit organiquement lorsque la tyrosine, qui est un acide aminé, se décompose, ce qui peut se produire lorsque les aliments sont conservés, fermentés ou vieillissent pendant une longue période. Voici quelques exemples d'aliments qui contiennent de la tyramine: **fromages affinés, viandes ou poissons vieillis, séchés, fermentés, fumés ou marinés.**

L'**histamine** joue aussi un rôle crucial dans la pathogenèse de la migraine: elle soutient la voie de l'inflammation neurogène, laquelle est connue pour jouer un rôle dans la physiopathologie des migraines. Parmi les aliments contenant de l'histamine, il y a notamment **les fromages fermentés, le blanc d'œuf, les alcools, les bananes, les fraises, le chocolat...**

Pour combattre aussi l'inflammation méningée, il faut évidemment limiter les aliments connus pour exacerber l'inflammation (sucre rapide, mauvaises graisses...) et favoriser les aliments anti-inflammatoires (antioxydants, oméga-3...)

Carence en certains micro-nutriments

La carence en certains nutriments, dont le magnésium, la niacine, la riboflavine, la cobalamine, les coenzymes Q10, la carnitine, l'acide alpha-lipoïque et la vitamine D, a été associée à la migraine. Concernant le magnésium, on constate chez les migraineux des déficits plus importants que chez les non-migraineux. Il jouerait un rôle majeur par la voie de plusieurs mécanismes et notamment par son rôle de modulateur du récepteur NMDA, ses effets anti-inflammatoires et ses effets anti-histaminiques. Le magnésium antagonise aussi toutes les voies connues de la douleur (substance P, bradykinine...) et réduit le stress et l'anxiété impliqués également dans le déclenchement des migraines.

Lien étroit entre troubles digestifs et migraine

De plus, les troubles digestifs et la migraine sont très souvent liés. En effet, une dysbiose peut conduire à une inflammation chronique favorable aux migraines. Il est donc important d'adopter une alimentation favorable à une flore intestinale en bonne santé.

Pour soulager les migraines, il est donc nécessaire d'adopter une approche individualisée du régime alimentaire et de compléter si nécessaire.

Julie Jortay

Docteur en sciences biomédicales
Nutrithérapeute certifiée CFNA
0471 72 43 17
juliejortay@gmail.com