

Migraines



Les migraines affectent environ 11 millions d'adultes aux États-Unis. Ce mal de tête lancinant provoque des douleurs intenses (généralement localisées sur un seul côté de la tête) et est souvent accompagné de nausées et de sensibilité à la lumière.

Les migraines peuvent aussi être précédées d'une sorte de signal connu sous le nom d'aura (des symptômes tels que l'impression de voir des éclairs et la vision floue peuvent accompagner l'aura).

Les femmes sont généralement plus affectées par les migraines, et contrairement à la croyance populaire, les migraines ne sont pas uniquement des maux d'adultes; "les enfants aussi ont des migraines". Heureusement, les migraines infantiles ont tendance à s'améliorer avec le temps et probablement disparaître complètement - surtout chez les hommes (*Cephalalgia*, 1998; 18:449-54).

1. La chiropratique: votre premier choix pour combattre les migraines

Pour enrayer les migraines, la chiropratique remonte à la source du problème avant qu'elles ne débutent. Par exemple, les migraines sont liées à un problème de la colonne vertébrale appelé subluxation. C'est un désordre dans la colonne vertébrale où le mouvement est restreint ou encore où les vertèbres ne sont pas bien alignées.

Une étude démontre que 84% de sujets souffrant de migraines ou de maux de tête dus à la tension ont au moins deux importantes subluxations dans la région cervicale (*Journal of Manipulative & Physiological Therapeutics*, 1992; 15: 418-29). Les ajustements chiropratiques redonnent le mouvement à ces endroits rétablissant le fonctionnement des articulations, éliminant les subluxations et de ce fait un facteur de risque de migraines intenses.

La chiropratique combat aussi une autre cause de migraines: un cou désaligné. Le travail de bureau et les épaules affaiblies peuvent amener un redressement ou un renversement de la courbe naturelle du cou, lequel est un facteur de risque important des maux de cou ou des maux de tête qui sont associés de façon significative aux migraines (*Journal of Manipulative & Physiological Therapeutics*, 1992; 15:418-29). Par des ajustements et des modifications de la posture, la chiropratique aide à maintenir la courbe normale du cou et ainsi à prévenir les migraines.

2. Offensives pour combattre les migraines

Les chiropraticiens sont des spécialistes qui découvrent et utilisent des techniques sûres et naturelles, à l'inverse des médicaments, pour arrêter la douleur. En tant que tel, la chiropratique peut vous faire découvrir des moyens efficaces dont vous n'avez peut-être jamais entendu parler. Utilisées de pair avec des ajustements chiropratiques, ces alternatives sont peut-être la clé pour éliminer vos migraines. Poursuivez la lecture pour un aperçu de ces thérapies révolutionnaires.

3. Pourquoi rendre visite à votre chiropraticien lorsqu'il est si facile d'avalier une pilule?

La réaction première lorsque l'on a un mal de tête est de se précipiter au cabinet d'un médecin. Cependant, une visite chez votre chiropraticien est souvent aussi efficace et augmente grandement vos chances de prévenir de futurs épisodes de migraines. Plusieurs médicaments contre la migraine incluant l'ergotamine, agissent en contractant les artères de la tête. Toutefois, ces médicaments peuvent aussi contracter les artères coronariennes – un effet secondaire qui peut mettre en danger la vie des patients souffrant de maladie cardiaque (*Circulation* 1998;98:25-30). Un autre médicament prescrit contre les migraines, le Fiorinal, contient un barbiturique susceptible de provoquer la dépendance appelée butalbitale. Même les médicaments offerts en vente libre peuvent être dangereux.

La Food and Drug Administration (FDA) estime qu'annuellement entre 10 à 20,000 décès par hémorragies sont causés par des médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) comme Aspirin®, Advil®, Orudis® et Motrin.®

Maintenant, nous savons que la médication anti-douleur peut être dangereuse. Mais la chiropratique est-elle aussi efficace que la médication pour combattre la douleur? La réponse est oui: **les soins chiropratiques sont plus efficaces que plusieurs médicaments contre la douleur liée aux maux de tête.** Une étude récente compare l'efficacité d'un médicament populaire contre la douleur des maux de tête, l'amitriptyline, avec des ajustements chiropratiques. Un total de 218 patients ont été divisés en trois groupes: un premier groupe avec soins chiropratiques, un deuxième groupe avec l'amitriptyline et un troisième groupe avec une thérapie combinée. Les sujets ont reçu des soins pendant huit semaines.

Alors que l'amitriptyline était un peu plus efficace que les soins chiropratiques durant cet essai, les soins chiropratiques apportèrent des effets plus efficaces à long terme que la médication. Plus spécifiquement, lors d'un suivi effectué après quatre semaines de traitement, les sujets du groupe avec soins chiropratiques rapportaient une baisse de 42% de leur maux de tête. En comparaison, les sujets traités avec l'amitriptyline rapportaient une baisse de seulement 24% de leur maux de tête. Curieusement, les sujets ayant reçu la thérapie combinée ont remarqué une réduction de seulement 25% de leurs maux de tête, ce qui suggère que l'amitriptyline peut réduire l'efficacité des ajustements (*Journal of Manipulative & Physiological Therapeutics*, 1998;21:511-519).

Qu'est-ce qui provoque vos maux de tête? Mauvaise posture, tension musculaire, grincement persistant des dents, fatigue, stress émotionnel, changements hormonaux, certains aliments, allergies, tabagisme, blessures, caféine et autres médicaments sont des éléments pouvant aggraver les migraines. Afin de vous aider à découvrir les éléments déclencheurs de vos migraines, votre chiropraticien peut vous demander de maintenir un "journal de vos maux de tête". En identifiant les stimuli qui déclenchent vos maux de tête, vous pouvez travailler à les éliminer, et en retour, prévenir la douleur future!

4. Votre repas peut-il provoquer une migraine?

Certains aliments – surtout ceux qui contiennent de l'acide aminé tyraminique - peuvent aggraver une migraine (les aliments avec une quantité élevée de tyramine incluent le vin, la bière, les viandes vieilles, les fromages à pâte dure et le poisson en conserve). De plus, le chocolat, plusieurs préservatifs et le glutamate monosodique (MSG) peuvent aussi provoquer une attaque de migraines. Consultez votre chiropraticien pour savoir si vos habitudes alimentaires peuvent avoir un lien avec vos migraines.