

Mieux gérer les maux  
de tête ensemble.

# Casse-tête

Le magazine quelque peu différent  
pour les personnes souffrant de  
maux de tête, leurs proches et ceux  
qui s'y intéressent.

## LA MIGRAINE EMPÊCHE

une vie insouciante - et coûte beaucoup d'argent.

## L'AXE INTESTIN CERVEAU :

Quand la tête et le ventre se rejoignent...

## AU PAYS DES MAUX DE TÊTE

COVID-19: Le défi

Trois façons d'affronter ses angoisses

## 10 ÉTAPES POUR LA SANTÉ PSYCHIQUE

Tête haute - même durant les périodes difficiles!

## LES PATIENTS EN TANT QU'EXPERTS

Un traitement magique de la migraine?

## MIGRAINE ACTION

Le patient au centre de l'attention

# CHÈRE LECTRICE, CHER LECTEUR

**Tu es ce que tu manges...** cette phrase semble déjà très dramatique. Mais nous savons tous qu'il existe effectivement un lien étroit entre nos habitudes alimentaires et notre santé. Et vous vous êtes sûrement déjà demandé quel est l'effet de votre alimentation sur vos maux de tête....

Pour certains aliments, l'influence, par exemple sur la migraine, est tout de suite perceptible. On connaît le vin rouge et le fromage pour leur effet déclencheur sur la migraine. Mais avez-vous déjà entendu dire que votre intestin peut également avoir une **influence importante sur votre bien-être personnel** et votre migraine?

C'est pourquoi nous souhaitons démarrer dans ce Casse-tête par une petite **expédition sur l'axe intestin-cerveau**. C'est là que la science pénètre de fascinantes terres inconnues pour décoder les rapports entre le cerveau, les intestins et la flore intestinale. Nous souhaitons ici, non seulement présenter des hypothèses intéressantes, mais aussi discuter d'approches pratiques pour un «régime contre les maux de tête».

Étant donné que la migraine est associée à des inflammations neurogènes, la page 8 traite d'une alimentation qui peut **inhiber l'inflammation**. Vous y trouverez de nombreux aliments qui ont aidé d'autres personnes, mais votre propre expérience reste indispensable.

**Le régime d'élimination, l'alimentation cétogène (riche en lipide) et les aliments riches en magnésium** sont des options complémentaires dans le menu thématique de cette édition. Et aussi la question de savoir ce que l'on peut boire en cas de crise de migraine.

Dans la rubrique «Au pays des maux de tête», la **peur de la COVID-19** est au cœur de nos préoccupations - et nous vous présentons trois façons de lutter contre les angoisses liées à la COVID-19. À la page 16, une lectrice expose son **expérience de la vie et de la migraine**.

Pour terminer, nous souhaitons vous inviter à participer à la conception ou à la rédaction de «Casse-tête»: Écrivez-nous à **info@migraineaction.ch** ou appelez notre «Ligne maux de tête». Vos histoires et votre expérience permettront également d'informer/de témoigner auprès d'autres personnes concernées.

## VOUS N'ÊTES PLUS SEUL(E)!

Sur ces mots, nous vous saluons cordialement,  
Colette & Monika

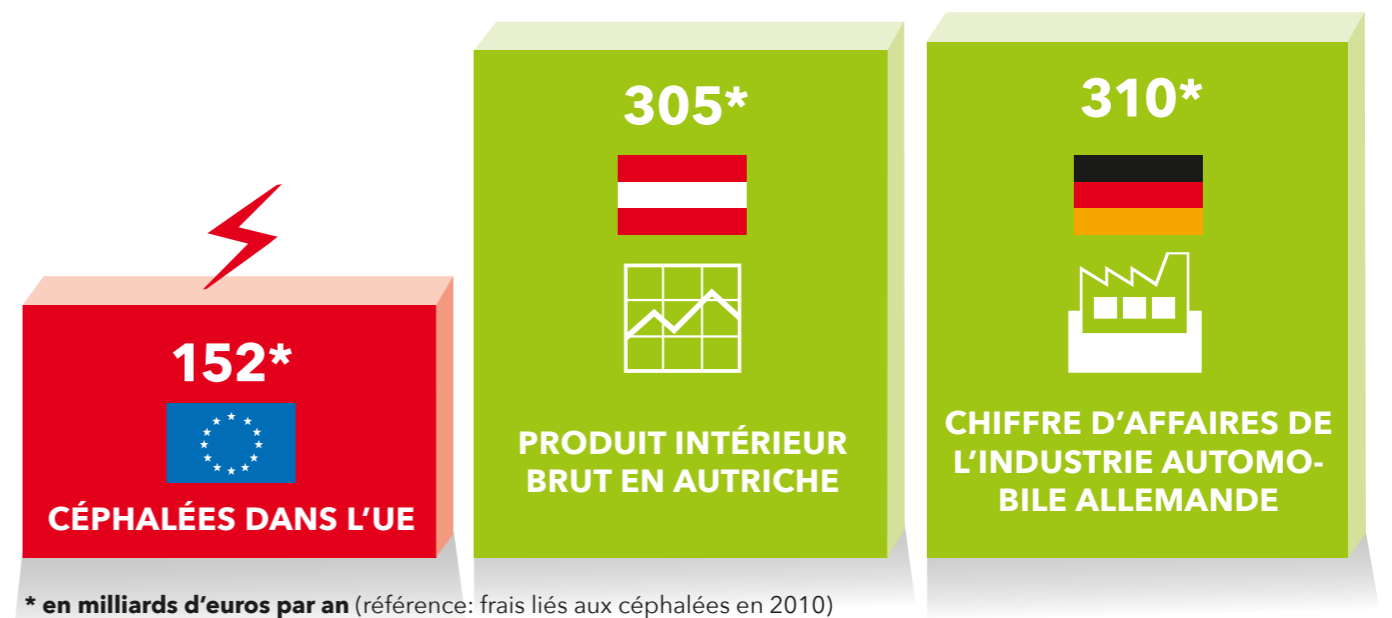
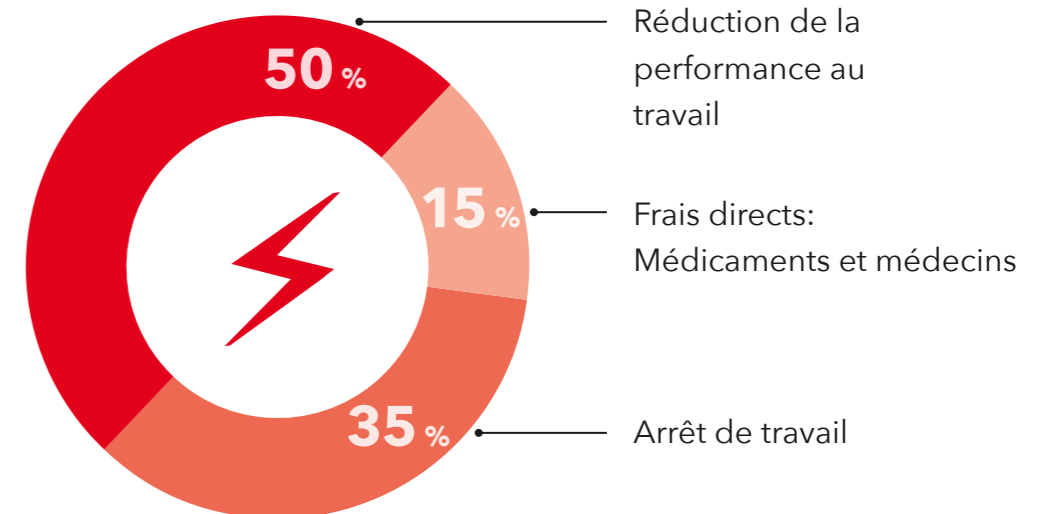


# LA MIGRAINE EMPÊCHE UNE VIE INSOUCIANTE - ET COÛTE BEAUCOUP D'ARGENT.

**La migraine est une maladie neurologique très coûteuse. En Suisse, la maladie engendre des coûts globaux d'environ 500 millions de francs par an. Il s'agit de 15 FRANCS CHAQUE SECONDE! Pour mieux comprendre cette dimension, voici quelques comparaisons: 500 millions**

**500 MILLIONS DE FRANCS**

- sont dépensés pour les produits Fairtrade
- sont ce que coûte la réforme de l'impôt sur l'entreprise III au canton de Zurich
- les impôts payés par UBS en 2016
- représentent le bénéfice pour le fonds de traitement des déchets de l'AKW en 2015



# SOMMAIRE



6



8



13



14



20

**L'AXE INTESTIN-CERVEAU** ..... 6

**L'ALIMENTATION QUI INHIBE L'INFLAMMATION** ..... 8

**CE QUI EST BON POUR LA TÊTE**  
RÉGIMES D'ÉLIMINATION ..... 9

**LE RÉGIME CÉTOGÈNE** ..... 10

**ALIMENTS RICHES EN MAGNÉSIUM** ..... 11

**QUE BOIRE EN CAS DE**  
**CRISE MIGRAINEUSE** ..... 11

**AU PAYS DES MAUX DE TÊTE**  
COVID-19: LE DÉFI, TROIS FAÇONS  
D'AFFRONTER SES ANGOISSES ..... 13

**10 ÉTAPES POUR LA SANTÉ PSYCHIQUE** ..... 14

**LES PATIENTS EN TANT QU'EXPERTS**  
EXISTE-T-IL UN TRAITEMENT MAGIQUE  
POUR LA MIGRAINE? ..... 16

**LES CONSEILS**  
UNE VIE REMPLIE MALGRÉ LA MIGRAINE ..... 18

**S'ABONNER À LA NEWSLETTER MENSUELLE**  
SUR [WWW.MIGRAINEACTION.CH](http://WWW.MIGRAINEACTION.CH) ..... 19

**MIGRAINE ACTION**  
LE PATIENT AU CENTRE DE L'ATTENTION ..... 20

# L'AXE INTESTIN-CERVEAU



## UNE LIAISON NERVEUSE QUE TOUT LE MONDE CONNAÎT

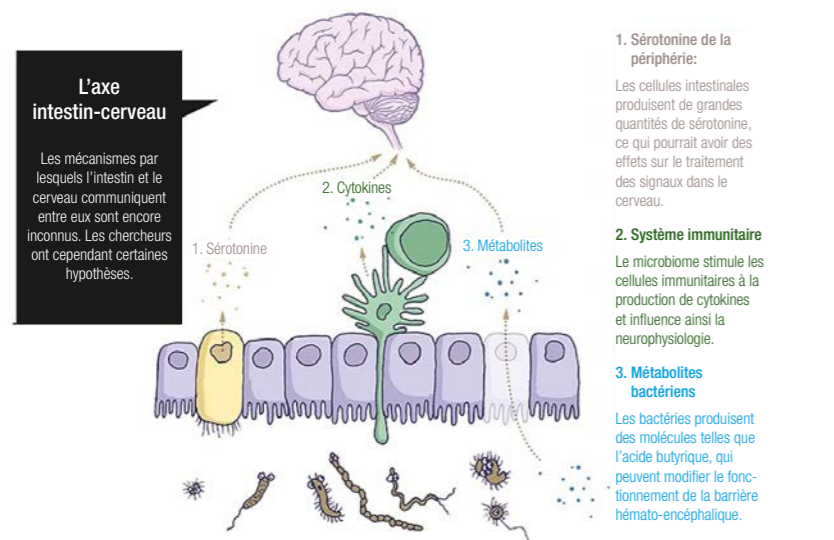
Échéances, contrôles, angoisses... Chez de nombreuses personnes, le stress privé ou professionnel agit sur la digestion. L'influence du système nerveux végétatif sur l'activité digestive en est la cause.

Nos organes digestifs, l'estomac et les intestins, ne sont pas les seuls à réagir, la flore intestinale réagit aussi en cas de tourments constants. Mais le rôle qu'ils jouent dans notre développement et notre santé est encore un domaine scientifique peu connu. En effet, des liaisons possibles entre des maladies du tractus digestif et des troubles psychiques et neurologiques tels que la peur, la dépression, l'autisme, la schizophrénie et les maladies neurodégénératives ont été décrites - mais ce ne sont que des corrélations. Des modèles théoriques explicatifs font encore défaut.

## CE QUE NOUS SAVONS SUR LA FLORE INTESTINALE

70% de toutes les cellules immunitaires sont hébergées par le duodénum et le gros intestin, et environ 80% de toutes les réactions de défense s'y produisent. La flore intestinale pèse de 1 à 2kg et forme une barrière importante contre les germes pathogènes. En outre, les petits habitants microscopiques sont en interaction avec le système immunitaire propre aux intestins, ils entraînent les cellules immunitaires et stimulent la formation de substances de défense.

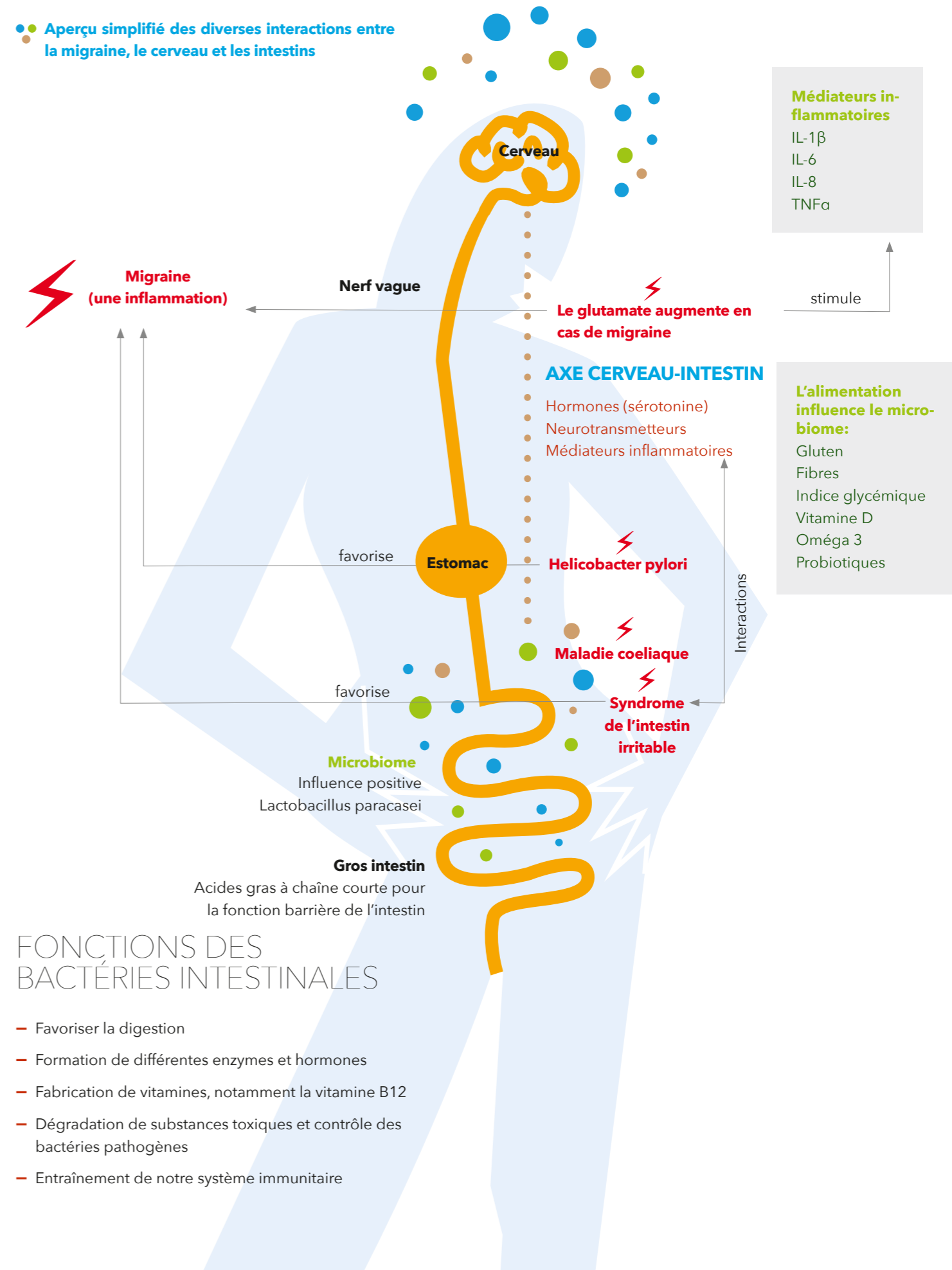
## NOUVEAU DOMAINE BIOCHIMIQUE FASCINANT



Les dernières études montrent également que les bactéries intestinales influencent le taux de neurotransmetteurs et peuvent ainsi communiquer avec les neurones. La biologiste Elaine Hsiao de l'Université de Californie à Los Angeles a pu montrer que certains métabolites favorisent la production de sérotonine dans la paroi du gros intestin - une découverte incroyable, notamment parce que de nombreux antidépresseurs augmentent la quantité de sérotonine et donc, de l'un des messagers sur les connexions neuronales. Les cellules intestinales produisent environ 90% de la sérotonine périphérique chez l'homme.

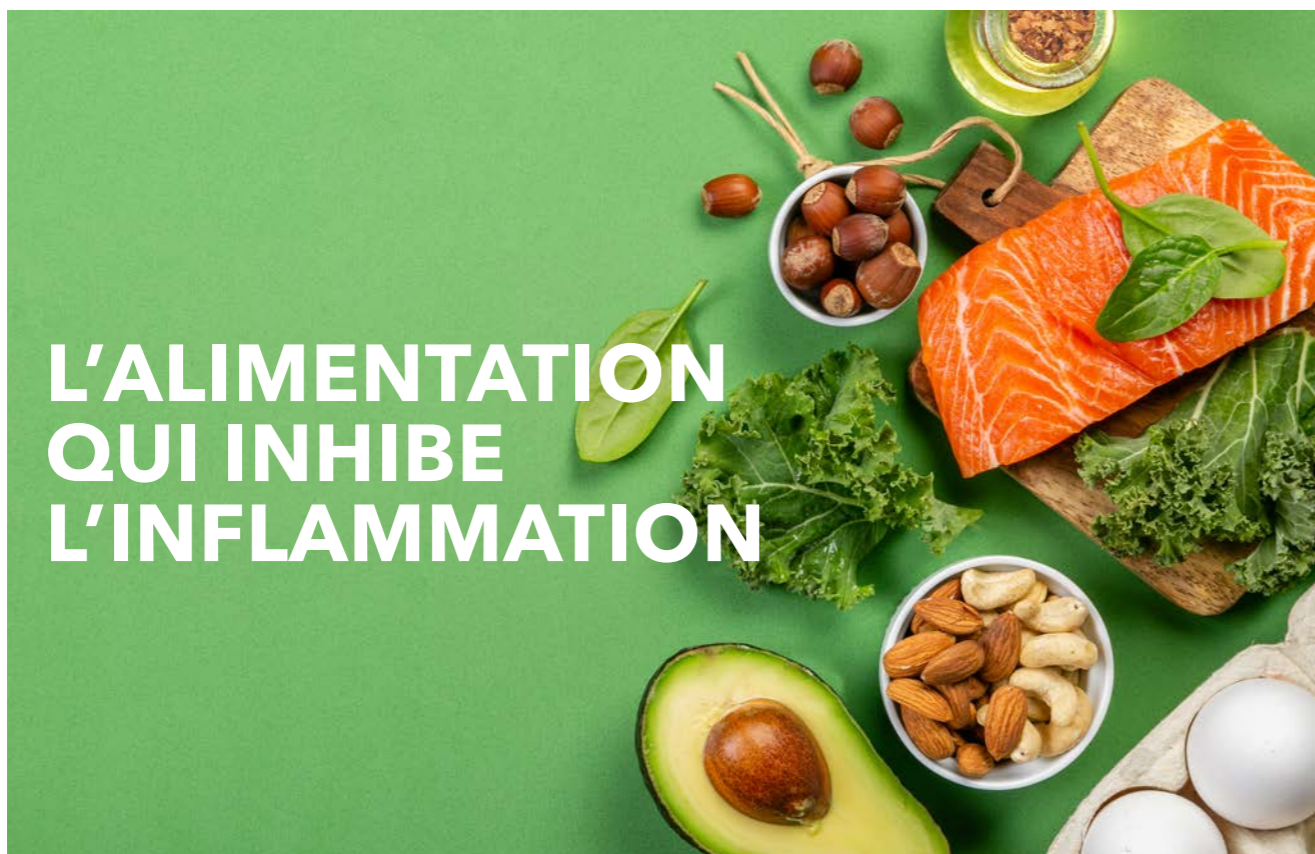
© SMITH, P.A.: BRAIN, MEET GUT. NATURE 526, 2015; DT. BEARBEITUNG: SPEKTRUM DER WISSENSCHAFT (AUSSCHNITT)

## Aperçu simplifié des diverses interactions entre la migraine, le cerveau et les intestins



## FONCTIONS DES BACTÉRIES INTESTINALES

- Favoriser la digestion
- Formation de différentes enzymes et hormones
- Fabrication de vitamines, notamment la vitamine B12
- Dégradation de substances toxiques et contrôle des bactéries pathogènes
- Entraînement de notre système immunitaire



## L'ALIMENTATION QUI INHIBE L'INFLAMMATION

**Pendant une crise de migraine, il se produit une inflammation neurogène dans le cerveau. Toutefois, nous avons une influence sur les inflammations: Nous pouvons les amplifier ou les freiner par notre alimentation. Voici quelques indications sur la manière de modifier votre alimentation, pour prévenir l'inflammation:**

- Un apport suffisant en vitamine D est indispensable pour les migraineux. La vitamine D est en fait une hormone et régule de nombreux processus dans le corps. Elle aide notamment à soulager les inflammations actives.
- Notre alimentation est très riche en Oméga-6 en ce qui concerne les composants gras. Ainsi, il manque d'Oméga-3 pour l'équilibre entre les acides gras. L'ajout de compléments alimentaires ou d'aliments riches en acides gras Oméga-3 à votre régime antimigraineux peut contribuer à réduire les inflammations. Les aliments à haute teneur en Oméga-3 sont les poissons gras tels que le saumon, les sardines, le maquereau, le hareng, le cabillaud, le merlan, le thon et les anchois.
- Des composants alimentaires tels que le gluten et les produits à base de lait non fermenté favorisent l'inflammation chez certaines personnes.

## VITAMINE D ACIDES GRAS OMÉGA-3

### EXISTE-T-IL UN RÉGIME CONTRE LA CÉPHALÉE?

De nombreuses personnes souffrant de migraine tentent de pratiquer une approche anti-inflammatoire du régime alimentaire, par exemple avec les fruits et légumes frais, les aliments non transformés, les céréales complètes, le poisson, le thé, le chocolat noir, le vin rouge. Cependant, certains de ces aliments peuvent être à l'origine de la migraine.

**Une bonne approche est de suivre ses propres expériences.** Parfois, il est plus facile de se concentrer sur ce que l'on peut manger que sur ce que l'on ne peut pas manger!

Le régime universel contre la migraine reste sans doute un rêve. Il est toutefois possible de rechercher au moins des suggestions – pour les migraineux par exemple, ont fait leurs preuves: saumon, gingembre, quinoa, figue, chocolat noir, myrtilles, œufs, asperges, brocoli, huile d'olive, graines de chia.

## QU'EST-CE QU'UN RÉGIME D'ÉLIMINATION – ET DOIS-JE L'ESSAYER?

Un régime d'élimination consiste à retirer une longue liste d'aliments qui peuvent déclencher une crise de migraine. Bien qu'il manque de preuve pour son efficacité, un régime d'élimination peut être envisagé afin de réduire les déclencheurs de la migraine. Il doit toutefois être réalisé sous surveillance médicale afin de disposer d'une assistance médicale et nutritionnelle.

Vous trouverez de plus amples informations sur les pages suivantes!

## «CE QUI EST BON, CE QUI EST MAUVAIS»

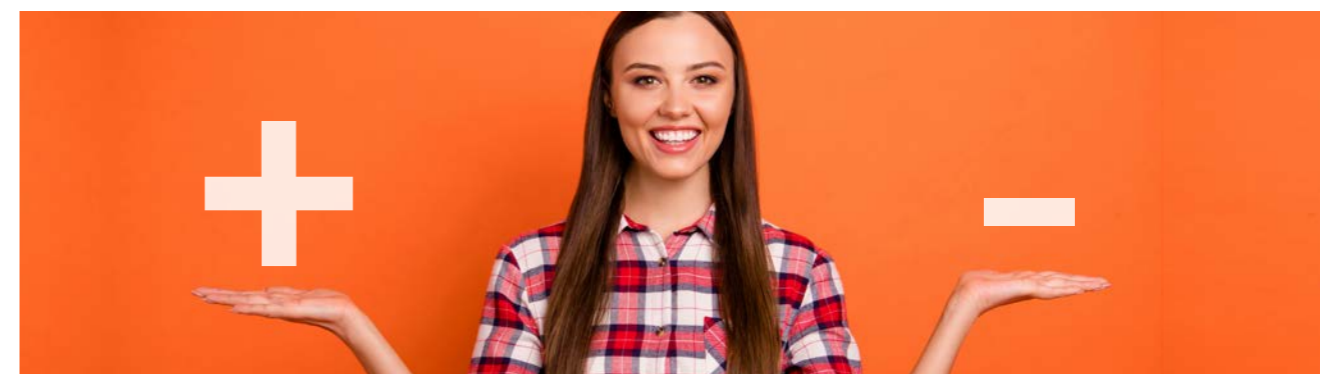
**Il existe plusieurs régimes destinés aux migraineux. Cela ne signifie toutefois pas qu'ils soient scientifiquement établis. C'est en priorité l'observation et l'expérience personnelles qui vous aideront.**

### RÉGIME AVEC FAIBLE APPORT EN AMINES BIOGÈNES

Les bactéries sont généralement impliquées dans la formation d'amines biogènes. C'est pourquoi les aliments fermentés et ennoblis par la maturation contiennent une part élevée d'amines biogènes. Il convient de mentionner ici surtout l'histamine.

En principe, l'organisme traite les amines d'origine externe à l'aide de certaines enzymes. On sait à présent qu'il existe

des personnes dont le système enzymatique n'est pas très efficace en ce qui concerne les amines biogènes. Cela peut entraîner des plaintes diffuses. Il est relativement difficile de mettre en évidence la faiblesse enzymatique, car les aliments déclencheurs ne répondent pas à une systématique bien établie.



**Si vous pensez que les amines biogènes pourraient jouer un rôle dans vos crises de migraine, vous devez éviter les aliments suivants dans ce régime contre les céphalées:**

- Charcuteries fermentées, viande stockée de manière inadéquate ou non fraîche, viande transformée, crustacés et tofu/tempeh
- Fromage affiné, noix (en particulier noix et noix de cajou)
- Légumes tels que les oignons crus, les haricots ou les fèves, la choucroute et les produits de soja fermentés
- Les agrumes tels que l'orange, le pamplemousse, la mandarine, l'ananas, le citron et la limette
- Boissons contenant de la caféine
- Chocolat et produits au cacao
- Plats/repas préparés
- Boissons alcoolisées, y compris le vin et la bière

*Dans le cadre du régime pauvre en amine biogènes, les aliments/boissons contenant des nitrates ou des nitrites, des extraits de levure concentrés et des additifs alimentaires tels que le glutamate de sodium (MSG), les sulfites et l'aspartame doivent également être consommés avec prudence.*

## L'ALIMENTATION CÉTOGÈNE



**Le régime cétogène ou «régime céto» est très tendance, même en ce qui concerne une éventuelle perte de poids. Il existe même des théories selon lesquelles ce régime peut aider en cas de migraine...**

### DU MANQUE D'ÉNERGIE À LA SUREXCITATION

Il existe des indices indiquant que la migraine peut, du moins partiellement, entraîner un déficit énergétique du cerveau. Des modifications du métabolisme énergétique dans les «centrales énergétiques» des cellules, les mitochondries, peuvent contribuer à l'apparition de la migraine. La coenzyme Q-10 et la riboflavine sont importantes pour la production énergétique de ces centrales. Elles protègent du stress oxydatif, qui est également associé à la migraine.

En outre, une réduction de l'utilisation de sucre (hypométabolisme) a été démontrée dans certaines zones cérébrales de la migraine à l'aide d'un procédé d'imagerie.

Étant donné que les «travaux ménagers» de base des cellules nerveuses, tels que le maintien du potentiel membranaire entre l'intérieur de la cellule et l'espace extracellulaire, représentent environ la moitié des besoins en énergie, un manque d'énergie pourrait également expliquer une partie de l'excitabilité qui est typique de la migraine (et de l'épilepsie): si le potentiel membranaire de la cellule nerveuse diminue en raison d'un manque en ATP (porteur d'énergie), elle est beaucoup plus facilement «déclenchée».

### COMMENT FONCTIONNE LE «RÉGIME CÉTO»

L'alimentation cétogène vise à mettre le corps dans un état de cétose. La cétose signifie que le corps utilise de la graisse comme source d'énergie - au lieu des glucides. L'objectif est d'influencer positivement un grand nombre de ces mécanismes susmentionnés.

La cétose est déclenchée lorsque vous couvrez vos besoins énergétiques principalement par des graisses, que vous consommez des quantités modérées de protéines et que vous consommez très peu de glucides. En cas de cétose, votre foie produit des substances appelées corps cétoniques.

Les corps cétoniques ont un effet anti-inflammatoire. Une quantité moindre d'inflammations augmente le seuil de déclenchement de la migraine, ce qui rend le corps moins sensible à une crise de migraine.

Des études sur le régime céto ont montré des résultats positifs en ce qui concerne la réduction de la fréquence des migraines, mais des résultats définitifs ne sont pas encore disponibles.

#### Une indication pour la pratique:

L'alimentation cétogène nécessite beaucoup de discipline, et surtout une surveillance étroite par un médecin qualifié.

## ALIMENTS RICHES EN MAGNÉSIUM

De nombreuses personnes atteintes de migraine souffrent d'un manque de magnésium. Le magnésium est connu comme un «minéral de décompression» et il est important pour réduire les tensions dans tout le corps.

De nombreux facteurs peuvent entraîner une carence en magnésium, par exemple le stress, une faible consommation de nourriture, une excrétion excessive de magnésium, des conditions héréditaires et des problèmes d'absorption. Il est particulièrement important pour les migraineux de veiller à ce que leur alimentation soit suffisamment riche en magnésium.

Vous pouvez d'une part ajouter des aliments riches en magnésium tels que des fruits frais et des légumes verts à un régime spécial maux de tête, d'autre part, vous pouvez également envisager de limiter la consommation des «anti-magnésium» comme le café, les limonades, le sel, le sucre et l'alcool..

**Le magnésium est présent dans:** épinards, graines de potiron, graines de tournesol, quinoa, bette, germe de blé



**Le conseil:** des études prouvent que la prise de 2 x 300 mg de magnésium par ex. sous forme de citrate de magnésium délicat pour le corps pendant 3 mois, peut réduire le nombre de crises de migraine mais également l'intensité de la douleur des crises individuelles (recommandation thérapeutique de la société suisse des maux de tête).

## QUE BOIRE EN CAS DE CRISE MIGRAINEUSE

**Les crises de migraine sont souvent accompagnées de nausées ou de vomissements, de sorte qu'aucun aliment ne semble attractif. Même chez les personnes qui n'ont pas de nausées et de vomissements, le péristaltisme peut être réduit pendant une crise de migraine, de sorte que l'envie de manger ou de boire diminue. Une conséquence possible est la déshydratation qui aggrave les symptômes.**

Que pouvez-vous boire pendant une crise? Les boissons suivantes vous aident deux fois plus à vous sentir mieux et à satisfaire vos réserves en eau:

- Eau - avec ou sans gaz carbonique
- Infusion de gingembre
- Thé à la menthe poivrée
- Eau de coco



## CONSEILS GÉNÉRAUX POUR UNE ALIMENTATION SAIN EN CAS DE MIGRAINE

Une alimentation variée et certaines vitamines et minéraux peuvent aider à apporter les nutriments adéquats à votre corps et à votre cerveau. Chaque fois que vous prenez un en-cas ou une boisson, vous avez la possibilité de nourrir votre cerveau ou d'augmenter votre risque de crise.

Se concentrer sur quelques points importants peut vous aider à prévenir les crises de migraine et à réduire le stress, à choisir parmi une multitude de possibilités:

- Trouvez votre déclencheur personnel et évitez-le si possible
- Évitez de sauter des repas, en particulier le petit déjeuner
- Prévoyez des friandises saines pour éviter les maux de tête dus à la faim et les hypoglycémies
- Évitez les aliments transformés
- Buvez suffisamment d'eau
- Préparez des repas frais
- Envisagez la prise de compléments alimentaires tels que le magnésium, la vitamine B2 et la co-enzyme Q-10
- Maintenez un poids corporel sain

NOTRE  
CONSEIL

Ne faites pas tout en même temps! Essayez un jour, un repas après l'autre. Le mieux est de demander de l'aide à votre famille, car lorsque tout le monde y participe, cela semble plus facile. Après un certain temps, les habitudes saines deviennent une seconde nature.



**! Avez-vous des déclencheurs alimentaires spécifiques de la migraine?**

**! Avez-vous essayé un régime de migraine ou de maux de tête? Faites-nous part de votre expérience - [info@migraineaction.ch](mailto:info@migraineaction.ch)**

## AU PAYS DES MAUX DE TÊTE

### COVID-19: LE DÉFI

**Les patients souffrant de maux de tête connaissent très bien la peur permanente d'une crise de migraine. Pas étonnant alors que la période COVID-19 apparaisse comme un défi supplémentaire: une nouvelle exigence pour gérer les crises de maux de tête...**

### IL EXISTE NON SEULEMENT DES FACTEURS DÉCLENCHEURS, MAIS AUSSI DES FACTEURS DE PROTECTION

Le «défi COVID-19» peut toutefois avoir des effets bénéfiques pour les migraineux. Comparez vous-même: quel changement de la période du coronavirus estimez-vous positif, lequel serait négatif? Comment avez-vous vécu vos maux de tête récemment? Y a-t-il eu plus ou moins de crises, étaient-elles plus ou moins graves?

- Avez-vous mangé régulièrement?
- Vous êtes-vous couché plus souvent à la même heure?
- Avez-vous mangé plus de repas ou mangé moins souvent ou de manière plus saine?

### C'EST DANS LE CALME QUE RÉSIDE LA FORCE

Tandis que les centres de fitness étaient fermés et que l'on n'a plus rien fait avec les amis, vous avez peut-être découvert de nouvelles possibilités d'activité. Par exemple, promener le chien du voisin ou entreprendre des excursions en vélo avec la famille. Et peut-être que les moments de repos plus nombreux ont-ils eu un effet positif sur vous:

- Aucun avion dans le ciel
- Aucun barbecue sur la terrasse du voisin
- Aucun embouteillage sur l'autoroute
- Le trajet vers le travail ne dure soudainement plus aussi longtemps, mais seulement quelques minutes...

#### Cela n'a pas changé

Mais il existe aussi d'éventuels déclencheurs qui ont moins changé: Changement de temps ou températures chaudes, chez les femmes, changements hormonaux, particulièrement en période de ménopause. Ces déclencheurs ont-ils le même impact pour vous?

### TROIS FAÇONS D'AFFRONTER SES ANGOISSES

La COVID-19 inquiète de nombreux malades souffrant de maux de tête et provoque un stress supplémentaire ou même des angoisses:

- La peur d'une pénurie d'agents contre la céphalée dans les pharmacies
- La peur d'aller chez le médecin, même si le rendez-vous est important
- La peur de ne plus résister aux douleurs sans le physiothérapeute
- La peur que les analgésiques vous rendent plus sensible à la COVID-19

**Même si le quotidien évolue, notre engagement reste toujours le même:**

Vous pouvez nous écrire ou appeler le téléphone des maux de tête:

**Mar - Jeu de 9h à 12h au  
061 423 1080**

# 10 ÉTAPES POUR LA SANTÉ PSYCHIQUE

Comment pouvons-nous garder la tête froide et regarder vers l'avant pendant cette période? Ce qui nous aide aujourd'hui, ce sont de nouvelles idées pour notre bien-être physique et mental, que nous pouvons intégrer facilement dans notre quotidien. Nous aimerions vous donner des conseils du réseau suisse de santé psychiatrique et de promotion de la santé en Suisse, qui nous ont convaincus:



## 1 Restez actif

- Dansez sur votre musique préférée dans votre salon, jusqu'à ce que vous soyez hors d'haleine.
- Exercez-vous au saut à la corde et faites des pompes dans le couloir pour transpirer.
- Faites un super ménage de printemps: lavez les rideaux, triez les tiroirs et nettoyez la cuisine.
- Faites un poulet rôti au feu de bois » «Jardinez ou installez des plantes en pot sur le balcon.
- Jardinez ou installez les pots de plantes sur le balcon.
- Faites des exercices de yoga sur le balcon.



## 2 Investissez-vous

- Aidez une personne âgée à proximité si vous ne faites pas partie du groupe à risque.
- Envoyez régulièrement un SMS à vos parents/frères et sœurs et demandez comment ils vont.
- Lisez une histoire aux enfants en bas âge via Facetime.
- Jouez un jeu de société ou de cartes avec votre famille.



## 3 Faites des découvertes

- Préparez un plat au four avec cinq ingrédients.
- Mettez vos photos en valeur.
- Créez votre propre site Internet.
- Découvrez en ligne l'Italie, la Suède ou le chant des oiseaux.
- Faites une visite virtuelle des musées.



## 4 Parlez

- Téléphonnez régulièrement à un(e) ami(e) et parlez de ce qui vous tracasse.
- Écrivez un blog: Décrivez vos journées et demandez aux autres comment ils vont.



## 5 Demandez de l'aide

- Téléphonnez à votre jeune voisin ou voisine, et demandez-lui de faire une course.
- Acceptez de l'assistance.
- Vous aidez ainsi les autres à se sentir utiles.
- Renseignez-vous auprès des services officiels (OFSP), des quotidiens, des médias publics.
- Contactez La Main Tendue, tél. 143.



## 6 Ayez confiance en vous!

- Inscrivez chaque jour dans un journal ce qui vous pèse et ce qui vous réjouit.
- Fais une liste de toutes les idées et de tous les plans que vous souhaitez mettre en œuvre après la situation exceptionnelle du coronavirus.



## 7 Gardez le contact avec vos amis

- Formez une chaîne téléphonique avec la famille, les voisins, les collègues de travail ou les amis.
- Prenez rendez-vous avec le voisin ou la voisine sur le balcon ou à la fenêtre pour un café et bavarder.
- Restez en contact avec vos amis et amies, par le biais de chats et de vidéos de groupe.
- Écrivez une carte postale à une vieille connaissance.



## 8 Profitez de l'instant

- Le matin, écoutez et faites attention au chant des oiseaux.
- Imaginez-vous dans votre lieu préféré.
- Écoutez de la musique et fermez les yeux.
- Regardez un film amusant.
- Faites une pause en matière de médias et n'écoutez les informations qu'une fois par jour.



## 9 Soyez créatif

- Réalisez un album numérique avec vos dernières photos de vacances.
- Créez votre propre risotto ou votre propre sauce pour les pâtes.
- Tricotez une écharpe avec les restes de laine.
- Crochetez des éléments à rassembler en couverture pour les grands-parents.
- Créez une image de forêt avec deux ou trois enfants.
- Rassemblez les histoires positives de la période du coronavirus.



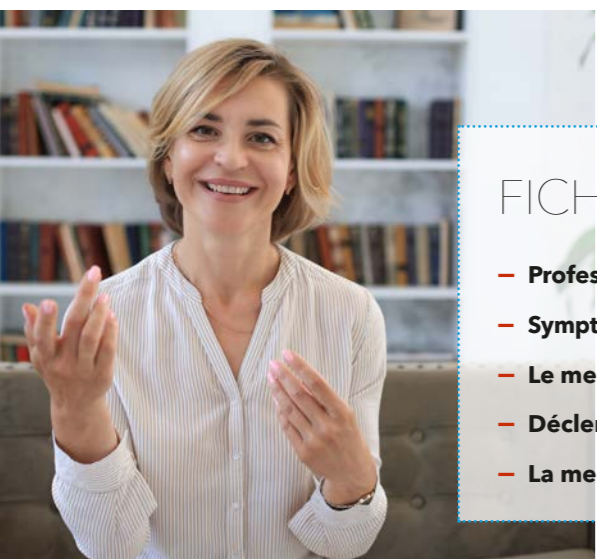
## 10 Soyez attentif à vous

- Écrivez vos pensées: Qu'est-ce qui me convient actuellement? Qu'est-ce qui ne me convient pas? Que puis-je adapter moi-même?
- Pardonnez-vous et demandez pardon à votre interlocuteur lorsque vous réagissez plus souvent avec irritation.
- Réconfortez-vous ainsi que vos proches si tout ne se déroule pas comme d'habitude.
- Fixez des objectifs quotidiens que vous pouvez respecter.



## LES PATIENTS EN TANT QU'EXPERTS

# EXISTE-T-IL UN TRAITEMENT MAGIQUE POUR LA MIGRAINE?



UN ENTRETIEN AVEC  
UNE PERSONNE CONCERNÉE

### FICHE TECHNIQUE

- **Profession:** spécialiste économique
- **Symptôme de migraine le plus remarquable:** difficultés à comprendre ce que l'on me dit
- **Le meilleur ami de la migraine:** mon mari
- **Déclencheur le plus prévisible:** pas assez d'heures de sommeil
- **La meilleure réponse à la douleur:** masser la tête

#### Comment et quand votre migraine a-t-elle été diagnostiquée pour la première fois? Quelque chose en particulier?

La migraine a été diagnostiquée chez moi à l'âge de cinq ans. Je me souviens de maux de tête et de nausées (généralement à l'école), mais pas de nombreux détails sur le processus de diagnostic, j'étais encore si jeune. Je me souviens que j'ai reçu une paire de lunettes de lecture environ au même moment. Je pense que les médecins ont déjà essayé de déterminer la cause de mes maux de tête.



#### Quels changements de votre mode de vie avez-vous entrepris pour éviter les crises de migraine?

J'ai maintenant 41 ans et je suis «persuadée» que la migraine est un processus continu et dynamique. Lorsque j'étais adolescente, j'évitais la caféine, mais je n'avais vraiment pas établi de lien entre le mode de vie et les crises de migraine. Au cours de ma première année d'étude, j'ai beaucoup souffert de migraine et j'ai subi un traitement de biofeedback pour établir une relation entre le corps et l'esprit. Cette expérience m'a permis de comprendre le rôle du stress et du manque de sommeil dans ma maladie. Dans la vingtaine, j'ai continué à chercher des déclencheurs et des possibilités pour contrôler ma migraine. La déshydratation, les aliments transformés, la posture, le mouvement ... tous ces éléments ont eu leur rôle dans mon cas.

#### Quel a été le tournant de votre parcours de migraineuse?

Le tournant dans ma vie a eu lieu au cours des deux dernières années. Après une série de crises, mes crises de migraine sont passées d'épisodiques à chroniques et j'ai eu peur d'avoir un dommage cérébral durable. En octobre 2017, une crise s'est produite et n'a tout simplement pas disparu. Les douleurs ont été de plus en plus intenses jusqu'à ce que j'ai finalement sollicité une aide médicale en février 2018. Au cours de l'année 2018, j'ai travaillé avec un neurologue pour stabiliser mon état et j'ai essayé différentes choses pour surmonter cette situation. Ce que j'ai appris à l'époque, c'était qu'il n'y avait pas de traitement magique. Cela exige de l'assiduité, de la patience, des efforts et des erreurs pour sortir de l'obscurité.

#### Qui a été le plus grand secours dans votre parcours de migraineuse et comment?

Mon mari a été mon plus grand soutien. Il «masse» ma tête si j'ai des douleurs intenses et m'assiste pour tous mes efforts pour trouver des réponses. Depuis 20 ans, il a vécu ma maladie de près et a vu comment elle m'a changé au fil des années.

#### Qu'est-ce qui vous a le plus surpris au cours de votre parcours de migraineuse?

Le plus surprenant est qu'il n'y ait pas de migraine standard. Il s'agit d'une maladie très complexe dans la manière dont les personnes sont affectées. Les symptômes sont si différents d'un individu à l'autre et les solutions qui fonctionnent pour une personne ne fonctionnent peut-être pas chez une autre. Il est vraiment important que chaque personne soit son propre manager et développe sa propre stratégie.

### « SA PROPRE STRATÉGIE »

#### Que conseillez-vous à quelqu'un qui vit avec la migraine?

Mon conseil est d'examiner en profondeur votre mode de vie et votre alimentation, et de contrôler ce que vous pouvez. Mais en fin de compte, il faut se persuader de ce qui suit: vous n'êtes pas responsable. Nous n'avons rien demandé. On ne mérite pas cela. Malgré nos meilleurs efforts, des crises de migraine surviennent. Ne laissez personne vous donner l'impression que vous avez fait des erreurs ou que simplement vous surréagissez.

#### Quelle est l'étape suivante de votre parcours de migraineuse?

J'essaie actuellement un régime cétogène et j'ai obtenu de très bons résultats. Je suis ce régime depuis près d'un an, mais j'ai fait une pause pour d'autres problèmes de santé au cours des derniers mois. J'ai appris à concilier ce type de nourriture avec d'autres facteurs de ma vie.



**Avez-vous une histoire que vous souhaitez partager? Envoyez votre parcours personnel contre la migraine à**

**[info@migraineaction.ch](mailto:info@migraineaction.ch)**

## LES CONSEILS

La maladie neurologique migraine entraîne une forte souffrance. C'est pourquoi l'entraide est un sujet important pour les personnes concernées. Ulrike Grabmair est elle-même atteinte de migraine, et s'est donc penchée sur ce thème, de A à Z:

«Troquez les céphalées contre la joie de vivre!» est la devise de ce livre qui veut donner à tous les migraineux des moyens pour mieux comprendre la maladie et ainsi, mieux la gérer, par soi-même.

Avec votre livre, vous souhaitez avant tout aider à découvrir le cycle stress-douleur et à obtenir un meilleur bien-être physique et mental.

Votre guide donne des instructions sur l'aide non médicamenteuse en cas de migraine et met l'accent sur l'entraînement mental. Le livre essaie de donner une bonne vue d'ensemble des possibilités, mais reste cependant toujours facile à comprendre. Il souhaite contribuer à:

- comprendre les déclencheurs de la migraine et trouver une meilleure qualité de vie avec l'acceptation et l'attention
- adopter des mesures préventives et visant à soulager la douleur en cas de crises de migraine aiguës
- découvrir l'alimentation selon la médecine traditionnelle chinoise (MTC) et l'activité physique en cas de migraine

Mais les bases médicales de la migraine ne sont pas non plus négligées dans ce livre. Il s'agit avant tout de savoir comment mieux maîtriser votre migraine, très facilement. La grande partie de l'entraînement mental comprend des exercices et des reportages d'expériences.

Maudrich 2020, env. 190 pages, 4 couleurs, livre broché entièrement polychrome. 24,90 CHF UVP, ISBN 978-3-99002-113-2.

Peut-être trouverez-vous et pourrez-vous emprunter ce livre dans votre bibliothèque locale.



## ABONNEZ-VOUS À LA NEWSLETTER MENSUELLE SUR WWW.MIGRAINEACTION.CH

**Vous souhaitez trouver plus de nouveaux articles sur la migraine et les maux de tête dans votre e-mail? Vous recherchez des informations actuelles et les toutes dernières découvertes pour mieux comprendre votre cas personnel de migraine? Alors, la newsletter mensuelle est un compagnon idéal pour votre avenir.**



Un extrait de la **newsletter de mars 2021**, adapté au thème de ce numéro de Casse-tête:



### Il faut parfois de la «vitamine B» - même en cas de migraine

Vous ferez probablement tout pour soulager votre migraine. En particulier si cela n'entraîne pas d'effets secondaires. Nous vous proposons la vitamine B, qui, cette année, vous apportera du bonheur et vous permettra d'avancer, mais aussi d'améliorer votre migraine.

[Autres informations](#)

## IL FAUT PARFOIS DE LA «VITAMINE B» POUR CONTINUER, AUSSI EN CAS DE MIGRAINE!

**Vous ferez probablement tout pour soulager votre migraine. En particulier si cela n'entraîne pas d'effet secondaire. Nous vous proposons maintenant de la vitamine B qui, cette année, vous apportera du bonheur et vous permettra d'avancer, mais aussi d'améliorer votre migraine.**

Nous parlons de la vitamine B2 particulièrement précieuse pour la migraine. L'effet de la vitamine B2 sur la prévention et le soulagement de la migraine a été étudié dans différentes études cliniques. Les résultats sont très prometteurs. La vitamine B2, également appelée riboflavine, est à essayer, surtout si l'on cherche un moyen naturel et bien toléré pour soulager la migraine.<sup>1</sup>

Nos cinq arguments scientifiquement prouvés pour la vitamine B2:

**1. La vitamine B2 peut prévenir les crises de migraine.** Dans des études cliniques, la vitamine B2 a montré qu'elle peut réduire la fréquence des crises de migraine. Dans une étude menée auprès de 55 patients souffrant de migraines, par exemple, la vitamine B2 a significativement réduit la fréquence des crises et le nombre de jours de maux de tête par rapport au placebo. Chez 60% des patients ayant reçu de la vitamine B2 dans l'étude, le nombre de jours de maux de tête a été réduit à au moins la moitié.<sup>2</sup> L'efficacité était telle que les chercheurs ont recommandé de comparer l'effet de la vitamine B2 avec celui de l'effet de médicaments et de nombreux chercheurs en ont fait la preuve.

Trouvez quatre autres faits et de bonnes raisons de choisir la prise de vitamine B2 dans l'archive de la newsletter (mars 2021) sur notre site Internet [www.migraineaction.ch](http://www.migraineaction.ch).



<sup>1</sup>. Liebman TN & Crystal SC (2016). What Is the Evidence that Riboflavin Can Be Used for Migraine Prophylaxis? *Einstein Journal of Biology and Medicine*, 27(1), 7-9.  
<sup>2</sup>. Schoenen J, Jacquy J, Lenaerts M. Effectiveness of high-dose riboflavin in migraine prophylaxis: A randomized controlled trial. *Neurology*. 1998;50(2):466-470.



# MIGRAINE ACTION: LE PATIENT AU CENTRE DE L'ATTENTION



**MigraineAction**  
FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT

Le centre d'information et de conseil suisse Migraine Action s'engage pour la recherche, l'information et une meilleure prise en charge de la migraine et d'autres maladies liées aux maux de tête. L'objectif est d'améliorer la qualité de vie des personnes concernées par les migraines et les maux de tête.

Pour en savoir plus sur Migraine Action et ses prestations, consultez [www.migraineaction.ch](http://www.migraineaction.ch).

Au 061/423 10 80, la ligne d'assistance maux de tête offre un soutien professionnel et individuel - **du mardi au jeudi de 9h à 12h.**

Pour toute question, notre boîte électronique est ouverte 24h/24 pour vous. Votre message trouve la voie la plus courte.

Joignez-vous à nous! Chaque contribution compte.

## MIGRAINE ACTION S'ENGAGE

- pour que les personnes atteintes de maux de tête soient prises au sérieux;
- pour qu'elles aient un point de contact en qui elles peuvent avoir confiance et qui les informe de manière indépendante;
- pour qu'elles soient toujours informées des dernières mises à jour de la recherche;
- pour qu'elles soient informées des nouveaux développements dans le secteur de la santé, de la politique, des caisses-maladie, dans les écoles et sur les lieux de travail;
- pour que de nouveaux outils arrivent plus rapidement sur le marché;
- pour que les effets secondaires et les risques d'un traitement soient évoqués;
- pour que les personnes concernées reçoivent de l'aide lors de la recherche de thérapeutes ou de groupes d'entraide dans lesquels elles peuvent échanger ou collaborer;
- pour que les bons conseils soient accessibles avec des conférences, des brochures, des sites web et une ligne d'assistance maux de tête;
- pour que le patient devienne un chercheur actif dans la recherche de nouvelles solutions;
- pour que de nouvelles technologies d'autogestion soient développées.



**Maux de tête, migraines:  
Nous les affrontons ensemble!**

**WWW.MIGRAINEACTION.CH**

[www.migraineaction.ch](http://www.migraineaction.ch)

**Ligne d'assistance maux de tête**  
061/423 10 80  
Du mardi au jeudi de 9h00 à 12h00

**Boîte aux lettres maux de tête**  
info@migraineaction.ch  
joignable 24h/24

**Ligne d'assistance enfants**  
061/423 10 80  
Du mardi au jeudi de 12h00 à 13h00

**S'abonner à la newsletter et rester informé.**

## PRÉVISION

Dans la prochaine édition, découvrez à nouveau un vaste et intéressant éventail de thèmes - la prochaine édition concernera:

**FAITS À PROPOS DE LA MIGRAINE**  
Saviez-vous que 50% des personnes atteintes de migraine ne sont jamais diagnostiquées? Et que les bébés peuvent aussi souffrir de migraine? En savoir plus à ce sujet dans Casse-tête n° 3.

**ÊTRE SOI-MÊME, C'EST SIMPLE!**  
Découvrez des recettes maison éprouvées et surprenantes ainsi que les produits préférés des lectrices et lecteurs de Casse-tête

**L'ÉTROITE FRONTIÈRE ENTRE L'ARNAQUE ET L'AIDE RÉELLE**  
Découvrez quelques règles pour vous protéger contre les charlatans

**AU PAYS DES MAUX DE TÊTE**  
Pourquoi les travailleurs souffrant de migraines doivent-ils faire preuve de qualifications particulières?

**ENFANTS ET CRISES MIGRAINEUSES**  
Comment les crises de migraine se manifestent-elles chez les enfants et quels sont les déclencheurs

... et bien sûr, un **CONSEIL DE LIVRE!**

Nous serons heureux de vous accueillir ici la prochaine fois et vous souhaitons un maximum de temps sans céphalée et que tout aille bien!

# REMARQUES

# REMARQUES

# Remue-méninges

	3		1			4	2	
6			9			1		
2				3		6		7
		4	2			3	1	
4			6					
8			7				5	4
	7				4		8	
		8	5				4	
		2			1	9		

Difficulté: moyenne

## UN CASSE-TÊTE AGRÉABLE

### Éditeur et rédaction

Migraine Action  
Oberwilerstrasse 48  
4103 Bottmingen

[info@migraineaction.ch](mailto:info@migraineaction.ch)  
[www.migraineaction.ch](http://www.migraineaction.ch)

IBAN: CH25 0023 3233 2357 7401 X  
BIC: UBSWCHZH80A

«Casse-tête» a pu être réalisé grâce à  
Novartis Pharma Schweiz AG.  
L'entreprise n'a aucune influence sur le contenu.