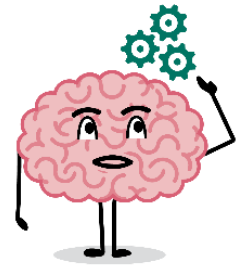


LES ADDITIFS DANS LES ALIMENTS

Facteurs de migraine



Nous avons pour la plupart, remarqué que certains aliments déclenchent des crises. En réalité, ce n'est pas l'aliment lui-même mais une substance qui le compose. Seuls environ 10% des Migraîneux sont sensibles à l'alimentation. Il est donc inutile de se priver de tous ces aliments.

Seuls un calendrier des migraines couplés à un calendrier de l'alimentation peut vous aider à trouver l'aliment déclencheur. Il faut remarquer plusieurs fois le déclenchement car une seule fois, cela peut-être un autre déclencheur. Parfois cela peut dépendre de la quantité, ou même de votre dose de stress ce jour-là et ça fait 2 facteurs déclenchants qui s'additionnent.

PARMI CELLES-CI NOUS RETROUVONS :

- ❖ **Les nitrates** contenus bien souvent dans la charcuterie. On peut trouver du jambon blanc sans nitrates mais pour le saucisson, etc., il faut s'abstenir. Il semblerait que la transformation des nitrates par des enzymes salive soit en cause, plus d'infos sur le site futura-sciences.
- ❖ **Les sulfites** contenus dans le vin et les fruits secs principalement. Souvent à l'origine d'une vasodilatation.
- ❖ **Le glutamate** contenus le plus souvent dans les plats chinois. Demandez que les sauces soient proposées à part. Certains aliments pré-emballés. Bien lire les emballages.
- ❖ **L'histamine** contenue dans de nombreux fruits et légumes surtout très murs, dans les aliments transformés, certains fromages et la charcuterie. L'histamine est vasodilatatrice. Son rôle dans la migraine a été découvert il y a bien longtemps. Les mécanismes ne sont pas totalement élucidés. Il a été évoqué d'en faire une base pour la recherche de nouveaux traitements mais pour l'instant très peu d'avancées.
- ❖ Le jeûne (s'abstenir de manger) peut-être aussi un facteur déclenchant assez fréquent à cause de la variation de glycémie. Il est conseillé d'avoir un petit en-cas sur soi en permanence et de manger à heure régulière.

Sources : <https://www.migraine.fr/alimentation-impact-survenue-migraines/>

[https://www.unlockfood.ca/fr/Articles/Sensibilite-a-certains-aliments-\(allergies-intolerances\)/Tout-sur-le-glutamate-monosodique-\(ou-MSG\).aspx](https://www.unlockfood.ca/fr/Articles/Sensibilite-a-certains-aliments-(allergies-intolerances)/Tout-sur-le-glutamate-monosodique-(ou-MSG).aspx)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24433203>

<https://scite.ai/reports/histamine-in-migraine-and-brain-KrELw2>

