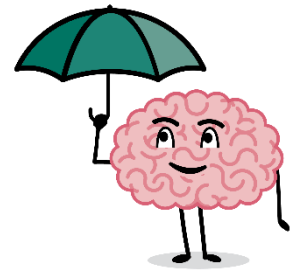


METEO, POLLUTION, FROID, CHALEUR...

Des déclencheurs de migraines ?



Article rédigé par Sabine DEBREMAEKER

Comme beaucoup de Migraineux, nous sommes très météo sensible. Alors nous essayons à notre manière de comprendre pour éviter certaines crises. Parfois, se reposer la veille d'un important changement de temps peut aider.

Quelques recherches permettent d'approcher la vérité. Elles sont encore à approfondir et à compléter. L'apparition des applications a contribué à croiser les données sur de grandes populations. Par exemple, le nombre d'enregistrements de crises pendant la canicule. En Australie, pendant les incendies, les enregistrements de crises de migraine ont bondi. Au Japon, une étude s'est basée sur les achats d'anti-migraineux. D'autres études se basent sur l'augmentation des visites aux urgences pour une crise de migraine.

Voici ce qu'on a pu trouver comme documentation. Les liens sont écrits sous chaque sujet. Retenez que les études à grande échelle manquent.

LE ROLE DE LA PRESSION ATMOSPHERIQUE

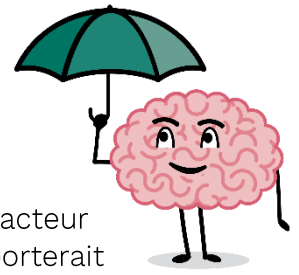
Nous avons tous des sinus dans les joues, le nez et le front. Ces sinus sont remplis d'air. La migraine peut survenir quand la pression atmosphérique baisse. L'hypothèse retenue est que cela aurait un impact sur nos sinus. Comme le cerveau du Migraineux est hyper-sensible, une légère baisse de 5 hPa par rapport à la veille peut déclencher une migraine. Ce n'est pas vrai pour tous les migraineux.

En général, la baisse de pression atmosphérique survient quand il pleut, ou quand le temps est venteux. On ne peut pas contrôler la météo. Mais on peut avoir une hygiène de vie rigoureuse, dormir 7 ou 8 heures par nuit et prendre un traitement dès le début de la crise, pour limiter son impact.

Il faut noter que les médecins confondent assez souvent migraine et sinusite. Une étude a montré, en utilisant les critères diagnostics de l'International Headache Society (IHS), qu'un bon nombre de patients souffrent en réalité de migraine. D'où un retard de diagnostic et des traitements inefficaces. Un traitement adapté à la migraine peut améliorer la situation.

Source : <https://www.healthline.com/health/headache/barometric-pressure-headache#see-a-doctor>





LA CHALEUR

Une élévation de 5 degrés de la température a été constatée comme facteur déclenchant de migraines dans une large étude. De plus, l'air chaud comporterait moins d'oxygène.

Source : https://www.researchgate.net/publication/24189122_Weather_and_air_pollution_as_triggers_of_severe_headaches

L'AIR FROID

Le gène TRPM-8 est le gène de l'adaptation au froid. Une mutation des récepteurs du froid a permis aux pays nordiques de s'adapter au froid. On la retrouve de plus en plus fréquemment en remontant vers le Nord. Alors qu'en Afrique ce gène est très rare.

Malheureusement, cette mutation, qui nous aide à supporter le froid, nous rend plus vulnérables aux migraines.

Source : <https://www.migraine.fr/adaptation-froid-risque-migraine/>

L'HUMIDITE

Lors d'une étude, l'humidité surtout par temps chaud a été constatée comme une probabilité plus élevée de déclenchement de migraines.

La pollution et les allergènes sont aussi très impliqués.

Source : <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0160412019300662>

<https://migraineagain.com/migraine-and-headaches-worsened-by-poor-air-quality/>

LE BEAU TEMPS

Chaque premier jour de beau temps, certains migraineux le passe au lit.

Certains migraineux ont constaté que c'était le changement brutal de luminosité qui déclenchait cela car ils observent le même phénomène été comme hiver.

À RETENIR

Toutes les variations, même minimales, dans la qualité de l'air ou les variations de la météo peuvent favoriser les migraines car le cerveau du Migraineux est hypersensible. De nombreuses études le démontrent. Cependant, des progrès dans la compréhension des mécanismes sont à faire.

En attendant, nous ne pouvons pas éviter la météo, la pollution, les allergènes, mais nous pouvons limiter les autres facteurs déclenchants. Pas d'écarts... on limite les grasses matinées, les repas trop copieux, le stress si on peut, les écrans... à chacun sa stratégie.

Source : <https://www.migraine.fr/adaptation-froid-risque-migraine/>