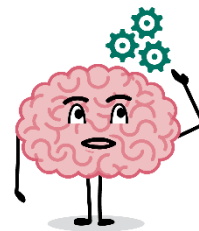


POURQUOI VOMIR SOULAGE LA MIGRAINE ?



Quelques explications

Traduit par Marie BARTOLI

La **migraine** est un trouble neurovasculaire caractérisé par une douleur extrême et intense, généralement d'un côté de la tête. La douleur intense d'une crise de migraine peut être invalidante. Souvent, la migraine s'accompagne de nausées et vomissements.

Il a été démontré que les vomissements peuvent, dans certains cas, soulager ou stopper la douleur migraineuse. En fait, certaines personnes souffrant de migraine provoquent des vomissements afin d'arrêter leur douleur à la tête. Dans cet article, nous verrons les raisons possibles pour lesquelles les vomissements peuvent parfois avoir cet effet.

Explications possibles

On ne sait pas vraiment pourquoi les vomissements arrêtent la douleur migraineuse chez certaines personnes. Il y a plusieurs explications possibles.

Une étude de 2013 (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23913116/>) a émis l'hypothèse sur plusieurs raisons selon lesquelles les vomissements peuvent arrêter la douleur migraineuse. D'après des chercheurs, les vomissements peuvent soulager la douleur en éliminant l'apport d'information sensorielle dans l'intestin.

D'autres explications potentielles considérées étaient que les vomissements peuvent provoquer des effets chimiques ou vasculaires involontaires qui réduisent la douleur migraineuse, ou bien que les vomissements représentent simplement le stade final de la progression d'une migraine.

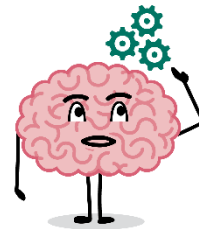
Rachel Colman, MD, directrice du Low-pressure Headache Program au Center for Headache and Pain Medicine et professeure adjointe de neurologie à la Icahn School of Medicine de Mount Sinai, explique ces théories :

❖ Fin d'une théorie de la migraine

« Pour certains, les vomissements marquent la fin d'une migraine. Pour d'autres, c'est simplement une caractéristique qui accompagne la migraine. On ne comprend pas bien pourquoi une migraine peut se terminer par des vomissements. Lors d'une migraine, l'intestin ralentit voire arrête de bouger (gastroparésie). À la fin de la migraine, les intestins recommencent à bouger et les vomissements accompagnent la fin de la migraine, car le tube digestif recommence à fonctionner », dit-elle.

« Ou à l'inverse, une fois que le tube digestif se débarrasse des stimuli sensoriels, il aide, dans une boucle de rétroaction, à arrêter la migraine », ajoute Rachel Colman.





❖ Théorie de l'interaction complexe

« Une autre théorie, dit-elle, est qu'une migraine [crise] est une interaction complexe entre le système nerveux central, le système nerveux entérique (dans l'intestin) et le système nerveux autonome. Les vomissements sont considérés comme le processus final de ces interactions et caractérisent l'arrêt de la migraine. »

❖ Théorie du nerf vague

Une troisième théorie implique le nerf vague, qui est stimulé par les vomissements.

« Il est bien connu que la stimulation vagale peut conduire à un arrêt de la migraine, car il existe des médicaments classés comme simulateurs du nerf vagal qui ont été approuvés par la FDA pour traiter les crises de migraine », explique Rachel Colman.

❖ Autres théories

« Les vomissements peuvent également entraîner une plus grande libération d'arginine-vasopressine (AVP), dit-elle. Les augmentations de l'AVP ont été associées au soulagement de la migraine. »

Enfin, selon Rachel Colman, les vomissements peuvent provoquer une vasoconstriction des vaisseaux sanguins périphériques, qui pourrait, à son tour, réduire le flux sanguin vers les vaisseaux sensibilisés à la douleur, entraînant une diminution de la douleur.

Nausées, vomissements et migraines

Les nausées et vomissements sont des symptômes courants associés à la migraine. Cela peut être dû au fait que le cerveau et l'intestin sont connectés et capables de communiquer entre eux. Exemple : les papillons que vous ressentez dans votre estomac quand vous êtes nerveux.

Cette communication est bidirectionnelle, ce qui signifie que le cerveau peut envoyer des messages à l'intestin, et l'intestin peut également envoyer des messages au cerveau.

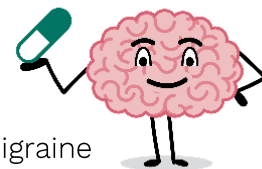
C'est ce qu'on appelle l'axe intestin-cerveau. Il relie le système nerveux central au système nerveux entérique par le nerf vague, qui va du cerveau à l'intestin.

En fait, un type spécifique de migraine qui survient généralement chez les enfants est connu sous le nom de migraine abdominale. Les nausées et vomissements sont des symptômes connus de cette maladie. La douleur de la migraine abdominale se situe dans l'estomac plutôt que dans la tête. Les enfants sujets aux migraines abdominales ont souvent des crises de migraine à l'âge adulte.

❖ Autres symptômes

En plus des nausées et vomissements, d'autres symptômes de migraine peuvent inclure:

- Douleur intense et martèlement sur un ou les deux côtés de la tête
- Sensibilité extrême à la lumière, au son ou aux odeurs
- Vision trouble
- Faiblesse ou étourdissements
- Douleurs d'estomac
- Brûlures d'estomac
- Evanouissement



❖ Traitements

Les traitements contre les nausées et vomissements associés à la migraine comprennent la prise d'anti-nauséux. Votre médecin vous recommandera très probablement d'en prendre en plus des analgésiques. Les médicaments anti-nausées comprennent :

- Chlorpromazine
- Métoprololamide (Primpéran®)
- Prochlorpérazine (Compro®)

Il existe également des remèdes maison et des solutions en vente libre pouvant aider à soulager les nausées pendant la migraine. Cela comprend :

- Les médicaments contre le mal des transports
- L'acupression en exerçant une pression à l'intérieur du poignet
- L'utilisation d'un sac de glace à l'arrière de votre cou ou sur la zone où vous ressentez une douleur à la tête
- Eviter les vêtements constrictifs autour de l'abdomen
- Sucrer des morceaux de glace ou boire de petites gorgées d'eau pour rester hydraté
- Boire du thé au gingembre, du soda au gingembre ou sucer du gingembre cru ou des bonbons au gingembre
- Eviter les aliments au goût ou à l'odeur forte
- Eviter le contact avec des substances à forte odeur, comme les aliments pour chiens ou chats, la litière pour chats ou les produits de nettoyage
- Ouvrir la fenêtre pour laisser entrer l'air frais, à condition que l'air extérieur n'ait pas d'odeur à laquelle vous soyez sensible, comme les gaz d'échappement de véhicules

Quand consulter un médecin

Les crises de migraine accompagnées de nausées et vomissements peuvent être invalidantes et vous empêcher de profiter de la vie ou d'y participer.

Consultez votre médecin si vous avez des crises de migraine associées à des nausées ou à des vomissements. Il pourra vous prescrire des médicaments pour soulager vos symptômes.

L'essentiel

Les nausées et vomissements sont des symptômes courants de la migraine. Chez certaines personnes, les vomissements semblent soulager ou même arrêter complètement la douleur migraineuse. La raison de cela n'est pas complètement comprise, bien que plusieurs théories soient prometteuses.

Si vous avez des nausées et vomissements liés à la migraine, le fait de consulter votre médecin peut vous aider à trouver un soulagement.

Source : <https://www.healthline.com/health/migraine/why-does-throwing-up-relieve-migraines#takeaway>