



Quels impacts ?

Traduit par Elise Pinoteau

S'il y a une chose que les médecins vous répètent c'est bien « faites du sport ». Que vous soyez marathonien ou accro du canap', nous avons tous besoin de comprendre comment l'activité physique affecte les migraineux, que ce soit de manière positive ou bien négative.

Est-ce qu'un exercice léger est suffisant ou faut-il transpirer des litres ? Quel est le meilleur moyen de faire du sport sans déclencher une migraine ?

Le Professeur **Mattias Linde** est le précurseur de fascinantes recherches sur le sport et les migraines. Professeur spécialisé en neurologie et plus particulièrement en céphalées à l'une des plus grandes universités de Scandinavie, sa recherche a été publiée dans *Cephalgia* et le *Journal of Headache and Pain*. Le Dr Linde a aussi travaillé pour l'OMS et a collaboré avec des chercheurs de 18 pays.

Dans quelle mesure l'activité sportive réduit telle la fréquence et la sévérité des migraines ?

Dr Linde : Nous avons récemment publié un article nommé « The Association Between Migraine and Physical Exercise », c'est en accès libre, tout le monde peut le télécharger.

Il y a plusieurs études qui ont comparé le sport à des médicaments « témoins ». En ce qui nous concerne, nous avons choisi en tant que témoin le topiramate (Epitomax®) qui est un anti-épileptique, tout simplement car c'est le médicament le mieux documenté. Nous avons pu démontrer qu'il n'y avait aucune différence significative en termes de réduction de jours de migraines, ou d'intensité du mal tête. Cela a été confirmé par d'autres études.

Donc essentiellement, dans cette étude l'exercice physique est aussi efficace que le topiramate en termes de réduction de nombre de jours de migraines ?

Dr Linde : Oui. La deuxième chose est que beaucoup de gens se plaignent que le topiramate les rende « stupide », comme avoir l'impression d'avoir l'esprit embrumé ou autre effet secondaire peu plaisants, ce que le sport peut vous aider à améliorer.

Quelles efficacités apportent le sport par rapport à notre sommeil, notre niveau de stress, notre humeur et plus généralement à notre cerveau ?

Dr. Linde : Le sport a des effets positifs à court et à long terme. A court terme, beaucoup diraient que c'est amusant. Mais vous savez, ces jours que vous décrivez [le fait d'être au lit avec une migraine], Je comprends vraiment de quoi vous parlez, car beaucoup de mes patients sont dans cette situation. Par conséquent, il est important de ne pas forcer car vous ne serez peut-être pas en capacité de vous lever le jour suivant, et il est important le savoir. Vous avez parlé en introduction de « transpirer des litres », c'est une bonne définition du sport, mais ça ne doit pas aller plus loin que ça.

Quel type de sport est le plus adapté et le plus sûr pour les migraineux ?

Dr. Linde : Nous ne savons pas vraiment, mais en tout évidence les sports cardios. Cela peut être de la natation, de la course à pied, en passant par le kayak ou le VTT...

Ce que vous aimez faire.



MIGRAINE WORLD SUMMIT

Carl Cincinnato and Paula K. Dumas
Co-Hosts, Migraine World Summit
Phone: 1-888-525-6449
Email: info@migraineworldsummit.com
Web: www.migraineworldsummit.com



www.lavoixdesmigraineux.fr