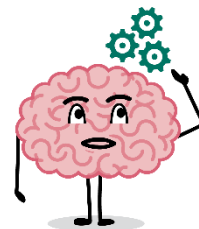


LE STRESS ET LA MIGRAINE



Un lien avéré ?

On entend partout que le stress est responsable de toutes les maladies et entre autres de la migraine. Soyons clair, la migraine est une maladie NEUROLOGIQUE. Mais le stress joue un rôle quand on regarde de plus près. On nous conseille de mieux gérer notre stress et cela finit par nous stresser, nous culpabiliser. Surtout quand on est malade, ce qui est déjà bien souvent un facteur déclenchant.

Le lien entre le stress et la migraine n'est pas encore totalement élucidé car la migraine est une des maladies neurologiques les plus complexes.

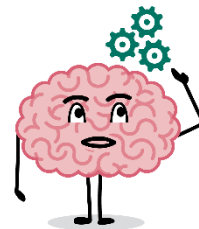
Essayons d'y voir plus clair sans utiliser trop de jargon que vous trouverez dans les liens des sources sur lesquelles nous nous sommes appuyés.

Le cerveau du Migraîneux est hyperexcitable. Ce qui veut dire qu'il réagit excessivement à des stimulus anodins pour les autres. En exagérant, imaginez que votre cerveau interprète une caresse comme une agression.

A l'état normal, les substances qui composent notre corps ont un niveau stable et proportionnel entre elles, nos organes fonctionnent de façon régulière, s'adaptent à l'effort mais en restant sous contrôle.

Le stress, au départ est un mécanisme naturel d'adaptation qui a permis à notre espèce de survivre. Il met en jeu des substances qui existent naturellement dans notre corps mais dont les niveaux augmentent ou diminuent ce qui impacte son fonctionnement. Il est composé de 3 phases :

- Une phase de prise de conscience : d'un risque réel ou hypothétique (on imagine qu'il y a un risque sur des bases sérieuses mais aussi parce que parfois on s'inquiète pour des riens). Le corps ou le mental dit au cerveau : « Prépare-toi à réagir »
- Une phase de réaction : notre corps réagit. Il libère des substances chimiques.
- Phase de récupération : on est épuisé. Le corps met du temps à retrouver un fonctionnement et un équilibre normaux dans les substances qui le compose. On peut avoir différents symptômes comme des troubles de la concentration, du sommeil, etc...



En réaction immédiate : adrénaline, noradrénaline, d'autres substances diminuent. Ce qui augmente notre niveau de vigilance, nos capacités physiques, nos battements cardiaques, etc. cela nous permet de fuir à toute vitesse ou d'affronter un animal 3 fois plus grand que nous en cas de danger pour nous ou nos proches (c'est important pour notre survie mais cela épuise nos réserves et beaucoup de nos organes.

De façon plus lente, le cerveau libère d'autres substances comme le cortisol. Qui permettent de rééquilibrer le niveau des substances dans notre corps et de rétablir un fonctionnement normal de nos fonctions vitales : battements cardiaques, etc...

METTONS CELA EN SITUATION :

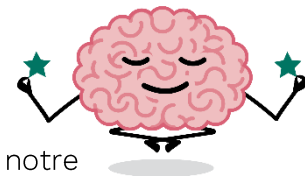
- Vous traversez la rue, une voiture arrive trop vite, vous courez rejoindre le trottoir le plus proche : c'est du stress de réaction à une situation potentiellement dangereuse. Le stress est véritablement utile.
- Vous avez un entretien avec une personne que vous ne connaissez pas ou qui vous met mal à l'aise : c'est plus du stress d'anticipation. Il n'est pas certain que ça se passera mal. C'est logique d'être stressé devant l'inconnu, mais on peut diminuer l'intensité du stress.
- Vous partez en vacances et vous imaginez tout ce qui pourrait mal se passer : ce n'est pas un mécanisme de réaction naturel. En gros, c'est du stress inutile.

Nous, les Migraineux, avons double peine. Car notre cerveau est tellement hypersensible que, pour certains d'entre nous, la moindre variation du niveau des substances qui composent notre corps peut déclencher une migraine.

Une migraine peut se déclarer dès le début du stress, même pour un stress très minime. Pour les migraineux, la diminution du stress peut elle aussi être un déclencheur car notre cerveau subit la aussi une variation.

On comprend que le stress épuise le corps. Et qu'un stress permanent peut abîmer nos organes et faire dysfonctionner notre corps. C'est un stress inutile et destructeur. Cela participe, en partie seulement, au développement de certaines maladies.

Il se passe donc réellement des mécanismes physiologiques dans le corps quand on est stressé



Mais, d'un autre côté, nous savons avec l'expérience que l'intensité de notre stress est liée à notre fatigue mais aussi à notre état d'esprit du moment : tristesse, colère, joie, sérénité...

EN ADOPTANT DES HABITUDES QUOTIDIENNES, NOUS POUVONS DIMINUER NOS SYMPTOMES

- Dormir à des heures régulières diminue notre fatigue.
- Manger à des heures régulières et de façon équilibrée.
- Faire un peu d'exercice : aller au travail à pied si possible, s'arrêter un arrêt avant si on prend les transports en commun, aller marcher en forêt ou dans la campagne,
- S'octroyer des loisirs qui nous plaisent, plutôt que de rester dans nos obligations, nous rend plus serein.
- Prendre du temps pour soi.

Pour aider à contrôler son stress, des pratiques existent. En voici quelques-unes que nous développerons dans un autre article. Voir aussi Pratiques aidantes sur le site internet.

- La cohérence cardiaque, permet de diminuer l'inquiétude en quelques minutes,
- La méditation, pratiquée régulièrement aide à la régulation des émotions et être plus serein,
- La sophrologie, est un entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit,
- Le yoga nidra, appelé aussi « yoga du sommeil » améliore considérablement la qualité du sommeil.
- En parler au médecin, si vraiment on se sent dépassé, et peut-être envisager une psychothérapie (Il existe différentes approches).
- Éviter autant que possible de laisser le stress devenir chronique, ne pas avoir honte de demander de l'aide et changer de praticien si on n'est pas écouté.

[Sources :http://objectifdetox.fr/bien-comprendre-les-mecanismes-du-stress/](http://objectifdetox.fr/bien-comprendre-les-mecanismes-du-stress/)

https://www.medecinesciences.org/en/articles/medsci/full_html/2012/08/medsci2012286-7p612/medsci2012286-7p612.html

<https://www.stresshumain.ca/le-stress/comprendre-son-stress/stress-aigu-vs-stress-chronique/>

