

L'ostéopathie pour tous

En lisant le contenu du site vous pourrez vous rendre compte que l'ostéopathie s'adresse à toute personne souffrant d'une dysfonction musculo-articulaire et/ou tissulaire en général.

- Les douleurs vertébrales représentent une grande majorité des motifs de consultation
- Les patients de tout âge peuvent être traités par un ostéopathe
- Les bébés , les enfants en bas âge et les personnes âgées seront soignés avec des techniques adaptées à leur âge et morphologie.
- **Le bien-être et l'équilibre mental participent également et largement à une bonne santé.**

www.osteopourtous.be



Mon parcours

- Kinésithérapeute en 1987
- Ostéopathe D.O. en 1992
- Ostéopathe du Sport
- Nutritérapeute diplômé du Cerdan
- Administrateur UBO-SMO

Me contacter

Téléphone : 0032475 436 547
E-mail : wilkin.oste@skynet.be
Web : www.osteopourtous.be



envie

François Wilkin
Ostéopathe D.O.
Chemin des Postes 219 bte2
1410 Waterloo
Belgique



Fiche santé n°30 ©

La migraine

- **Qu'est ce que c'est ?**
- **Facteurs déclencheurs**
- **Traitements**

François Wilkin
Ostéopathe D.O.

Chemin des Postes 219

1410 Waterloo

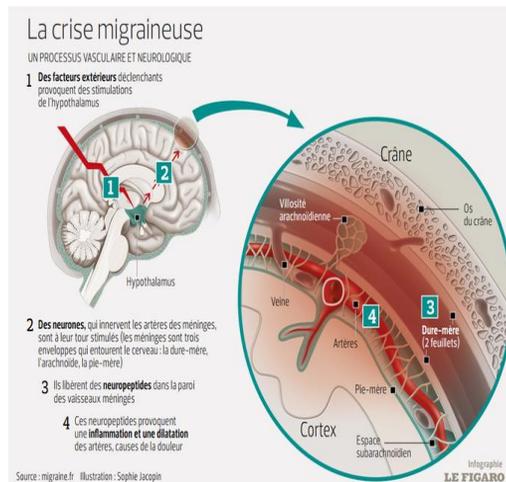
La marche, l'exercice et la respiration

La migraine

Définition

Littéralement, migraine signifie hémicrânie.

En fait, sous le terme de migraine, on désigne à l'heure actuelle un syndrome particulier fait de crises céphalalgiques pulsatiles d'origine vasomotrice, spontanément résolutive, accompagnées souvent de vomissements et de troubles du comportement (asthénie) dont l'étiologie est inconnue et qui survient souvent sur un terrain particulier (dyspeptique, anxieux, obsessionnel) ou qui affecte un caractère familial.



(voir ci-contre)

Physiopathologie de la migraine

La migraine se caractérise par la survenue récurrente de crises pouvant être précédées ou non de manifestations neurologiques appelées "**aura**" qui seraient dues à un dérèglement transitoire du cortex cérébral. Au cours de cet aura, les neurones de certaines zones se dépolarisent puis leur activité électrique disparaît alors qu'une réduction du débit sanguin local de 20 à 30 % se produit. Cette phase n'est pas douloureuse. Certains patients la ressentent sous forme de phénomènes visuels.

La céphalée migraineuse c'est-à-dire la douleur s'explique par un processus à la fois vasculaire et neurologique : il y'a une vasodilatation des vaisseaux laquelle est induite par une stimulation nerveuse. Le mécanisme de cette phase est pas connu dans le détail.

Les étapes seraient les suivantes :

Des facteurs déclenchants vont provoquer des stimulations sur l'hypothalamus à l'origine de la crise migraineuse.

- Le nerf trijumeau (innervation d'une grande partie de la face) est alors stimulé.
- A ce moment là, les terminaisons nerveuses du nerf libèrent des neuropeptides vaso-actifs dans la paroi des vaisseaux méningés.
- Ces neuropeptides sont responsables d'une vasodilatation douloureuse.
- Cette douleur est attribuée à l'inflammation des parois et le nerf trijumeau transmet aux centres nerveux les messages douloureux.

Les facteurs déclenchants

- **Facteurs psychologiques** : stress, anxiété...
- **Facteurs alimentaires** : le chocolat, l'alcool, le jeûne, la diminution de la consommation de café chez les grands consommateurs...

Il existe certainement d'autres facteurs alimentaires déclenchants propres à la personne migraineuse. A elle de surveiller quels sont les aliments qui peuvent déclencher une crise.

- **Facteurs hormonaux** : les phénomènes hormonaux jouent un rôle majeur chez la femme. Les crises migraineuses sont souvent plus fréquentes avant ou pendant les règles. Elles disparaissent souvent pendant la grossesse. Dans 70 % des cas, les crises cessent après la ménopause.

- **Autres facteurs** déclenchants : le manque de sommeil mais aussi l'excès, la lumière (luminosité excessive), un effort physique intense...

Signes cliniques de la migraine

Pendant l'aura

Seulement certains patients perçoivent leur aura. En général, il s'agit d'anomalies visuelles : amputations du champ visuel, impression de luminosité ou de scintillement, distorsions d'images. Dans les auras sensitives, on peut ressentir des fourmillements unilatéraux souvent du membre supérieur et du visage. L'aura dure en général pendant une demi-heure à une heure. (SUITE EN ANNEXES)