



Sujets à la migraine : et si vous testiez le sport ?

Vous souffrez de migraines régulières et peinez à apaiser leur intensité ? Pourquoi ne pas essayer le sport ? A compter de 2h30 d'exercice par semaine, ces maux de tête peuvent s'atténuer.

Le sport constitue un remède à de nombreux maux ! Les insomnies, les états dépressifs, les troubles métaboliques comme le diabète. Et contre les migraines alors ? Pour répondre à cette question, le Dr Mason Dyess (Université de Washington) a recruté 4 647 patients migraineux. Parmi eux, trois-quarts souffraient de formes chroniques, c'est-à-dire un minimum de 15 crises par mois. Dans les autres cas, les migraines restaient épisodiques avec 14 crises par an.

Plus de 2h30 par semaine

Tous les patients ont rempli un questionnaire sur le sommeil, le degré d'anxiété, de stress, de dépression et de pratique hebdomadaire du sport (fréquence et intensité). Les chercheurs ont ensuite divisé les volontaires en 5 groupes : « pas de sport », « 1 à 30 minutes par semaine », « 31 à 90 minutes par semaine », « 91 à 150 minutes par semaine », « plus de 150 minutes par semaine ». Seuls 27% des volontaires respectaient les recommandations de l'OMS avec une pratique de plus de 150 minutes par semaine (2h30).

Résultat, « ceux qui pratiquaient moins de 2h30 de sport par semaine étaient surexposés à la dépression, à l'anxiété et aux troubles du sommeil ». Au total, 48% des volontaires ne pratiquant pas de sport rapportaient des migraines fréquentes (plus de 25 épisodes par mois), contre 28% chez les patients pratiquant 2h30 par semaine.

« Pratiquer du sport régulièrement peut soulager le quotidien des patients migraineux », confirme le Dr Dyess. Un point important alors que les traitements ne suffisent pas toujours à calmer la douleur à eux-seuls*.

**paracétamol, ibuprofène en cas de douleur légère à modérée – les triptans et les dérivés de l'ergot de seigle en cas de crise sévère*

Source : Académie américaine de neurologie, le 23 février 2021
Écrit par : Laura Bourgault - destinationsante.com