

# YOGA ET LA MIGRAINE : UN EXAMEN DES DONNÉES SCIENTIFIQUES.

Auteur: Natalia Gordeeva

Traduit par: Aleks Papin

## Introduction :

Actuellement la migraine, en vertu de sa nature héréditaire et de sa pathogenèse complexe, est une maladie incurable, dans la plupart des cas. Cependant, la médecine moderne et la pharmacologie étudient constamment les mécanismes de ce problème, en essayant de trouver des nouvelles méthodes de soulagement.

Malgré le fait que la migraine est une maladie bénigne, elle peut avoir un impact négatif sur la qualité de vie, et sur l'économie mondiale qui subit de ce fait d'énormes pertes. Selon l'OMS, les maux de tête et les migraines coûtent à l'humanité 232 milliards \$ par an, car les gens au cours d'une crise violente sont pratiquement dans l'incapacité de travailler, et de suivre une vie quotidienne normale.

Selon les statistiques, la migraine touche environ 14% de la population; selon l'OMS, pour les femmes la migraine occupe la 12ème place, et pour les hommes la 19ème, dans la liste des maladies qui ont le plus d'influence sur la santé humaine. (Filatova EG, 2014).

## Les études :

Les études les plus importantes sur ce sujet ont été menées aux États-Unis. L'une d'elles comprenait une enquête sur plus de 23 mille personnes menée afin de découvrir les méthodes les plus couramment utilisées par les sujets atteints de cette maladie. En conséquence, statistiquement, il a été constaté que la plupart des patients souffrant de migraine (30,2%) ont utilisé le CAM (*Complementary and Alternative Medicine*) - un domaine de thérapie appelé «corps-esprit», c'est à dire:

- des exercices de respiration profonde - 23,9%
- de la méditation - 16,8%
- du yoga - 9,2%
- de la relaxation - 5,6%
- de l'imagerie guidée - 4,2%.
- D'autres répondants à l'enquête préfèrent:
- l'utilisation des herbes ou d'autres suppléments nutritionnels - 23,7%
- la thérapie manuelle et massage - 20,6%
- l'homéopathie et l'acupuncture - (. Wells RE et al, 2011) - 5,2%.

Il est à noter que, par exemple, les directives majeures sur le traitement de la migraine, acceptée par *Headache Consortium US* incluent maintenant des recommandations cognitives et comportementales pour le traitement de la maladie, basées sur des données provenant de 39 essais contrôlés. Elles montrent que la relaxation (méditation), le biofeedback, EMG (électromyographie), et la thérapie cognitivo-comportementale peuvent être considérées comme des options pour le traitement et la prévention des crises de migraine, et aussi, en complément avec un traitement médicamenteux prophylactique afin de parvenir à une amélioration clinique supplémentaire de la migraine.

L'article note que la pratique du yoga peut modifier la fréquence cardiaque, la pression artérielle, la réaction galvanique de la peau, la fréquence respiratoire, le niveau de glucose sanguin à jeûn, ainsi que la pression intraoculaire (Wahbeh H. et al., 2008).

Tout cela nous amène à notre sujet - comprendre comment les éléments du yoga agissent sur la migraine, la fréquence et l'intensité des crises; par conséquent ils agissent sur l'amélioration de la qualité de vie du patient. Notez que ce problème est actuellement l'objet de recherches de nombreux experts.

Ainsi, notre étude a porté sur un groupe de patients (60 personnes), âgés de 15 à 60 ans, d'un service de neurologie. Avant le début de l'étude, les patients ont été soigneusement examinés pour établir un diagnostic précis; de cette étude, ont également été exclus les gens qui ont reçu de blessures de la tête et du cou dans les 2 dernières années, ainsi que les femmes enceintes et allaitantes. Selon les termes de l'étude, la fréquence des crises de la migraine chez les participants variait de 5 à 15 fois par mois, pendant au moins deux ans de leur vie.

Les patients ont été divisés en deux groupes égaux. Un groupe qui a reçu des soins standard (SS), un autre groupe reçu en plus des classes thérapeutiques de yoga (groupe Y). L'étude a duré 6 semaines. Pendant cette période, tous les patients ont été invités à tenir un journal de la fréquence des maux de tête, où ils comptabilisaient la fréquence et l'intensité de la douleur.

En outre, il était nécessaire d'évaluer la thérapie selon les paramètres suivants:

- «plus nuisible qu'utile»
- «ni nuisible ni utile»
- ou «plus utile que nuisible».

Les groupes de patients (Y) ont fait du yoga 5 fois par semaine pendant une heure.

La séance comprenait des exercices de relaxation et de respiration, des asanas et Savasana.

Les auteurs soulignent qu'une attention particulière a été portée sur l'alignement de la posture durant l'exécution des asanas, et sur une pratique consciente et concentrée. Voici les éléments qui ont été incorporés dans chaque session de formation:

- Sukshma vyayama: les doigts, les poignets, les coudes, les épaules - rotation; le cou - flexion \ extension, rotation; étirement des mains/bras avec une respiration de détente;

- Relaxation respiration en Shashankasana

- Asanas: un ensemble de Surya Namaskar (2 tours), Padahastasana, Ardha Chakrasana, Trikonasana, Bhujangasana, Vakrasana, Ushtrasana

- Relaxation 2: Savasana, Yoga Nidra, ou d'autres techniques de relaxation profonde.

A la fin de la période de test, les patients de l'étude ont été enquêtés à l'aide d'un questionnaire (formulaire HIT-6); de surcroît, tous les participants ont été testés dans un laboratoire spécialisé dans le système végétal. Leur données ECG avant et après l'étude ont été testés et comparés, ainsi que la conformité des signaux de l'ECG avec la fréquence de la respiration, et l'analyse de la variabilité de la fréquence cardiaque (VRC).

Le résultat a montré une réduction de l'intensité et de la fréquence des douleurs dans les deux groupes, mais le groupe (Y) a montré une amélioration de tous les paramètres cliniques en comparaison du groupe (SS). Ainsi, l'intensité des maux de tête a diminué dans le groupe (SS) de 2%, dans le groupe (Y) - de 6%.

#### Les resultats :

En ce qui concerne l'évaluation de la thérapie: elle a été notée comme "plus utile que nuisible" dans le groupe (Y) à 100%, et dans le groupe (SS) - à 73,3%.

En outre, le groupe (Y) a eu une amélioration significative des paramètres VRC, et une diminution notoire de la fréquence cardiaque.

Ainsi, en tenant compte de tous les paramètres de VRC, le groupe (Y) a montré une diminution du tonus du système nerveux sympathique, ainsi qu'une augmentation du tonus du nerf vague et dans le cas du groupe (SS) on a observé uniquement une diminution du tonus sympathique, sans aucune modification du tonus du nerf vague.

Ainsi, nous pouvons conclure que l'augmentation du tonus du nerf vague par la pratique du yoga peut améliorer la santé du système cardiovasculaire (Kisan R. Al., 2014).

Dans l'ouvrage cité ci-dessus, Kisan R. et ses co-auteurs ont noté que pour le traitement de la migraine des exercices réguliers sont souvent recommandés. De nombreuses études ont souligné un effet bénéfique de l'exercice aérobique sur la fréquence et l'intensité des crises de migraine et de la durée de ces crises, ainsi que de l'état général du patient. Néanmoins, environ 22% des patients migraineux se sont plaints que l'exercice a été un facteur déclenchant de la crise et donc certains patients évitent l'exercice et sont moins actifs physiquement.

En revanche, les mouvements lents du yoga, dans lesquels la tension musculaire est statique sont effectués avec concentration. Les gens doivent apprendre à reconnaître et à comprendre leur corps et le mouvement.

Des études ont montré que le yoga, comme type d'exercice lent et réfléchi, donne un meilleur rendement que l'aérobic, sur l'amélioration de l'humeur, et soulage le stress et la dépression. Ainsi que le souligne l'auteur, le yoga peut influencer les niveaux de cortisol en le diminuant, et apporter la stabilité de l'équilibre végétatif .

En général, sur la base de l'étude ci-dessus, nous pouvons dire que le yoga et le yoga-thérapie, pour un patient souffrant de migraine, peuvent améliorer le cours de la maladie et influencer favorablement la qualité et la quantité des crises.

Il est logique que la pratique régulière devrait inclure des éléments qui équilibrent le système nerveux végétal du patient (voire renforcent le tonus du nerf vague).

Elle doit aussi inclure la pranayama, qui apporte l'hyperventilation et l'effet de hypercapnie. Il est aussi important de pratiquer des asanas où l'on se plie en deux, et des asanas à effet relaxant: - une Savasana prolongée, de la méditation, et du yoga nidra.

Pour une amélioration des effets de reflexe il est conseillé d'appliquer les Vyayamas et des tractions/étirements sur les parties du cou et des épaules. De plus, afin d'améliorer les fonctions du système nerveux central la pratique régulière de neti sutra sera favorable. Cependant, les avantages de telles pratiques ont encore besoin d'une étude plus approfondie.

**Remarque de COMPRENDRE-YOGA.COM:**

Voici les liens sur quelques remèdes Ayurvédiques, pour soulager la migraine, qui peuvent être trouvés dans les Pharmacies Ayurvédiques en France:

[Sootha Shekara rasa](#)

[Mahavaata Vidhwansana rasa](#)

[Dashamoolarishta](#)

[Shah Bindu taila](#)

## Bibliographie:

1. Filatova E G: Ancienne et moderne migraine: quoi de neuf? // *Traitement de maladies du système nerveux*. 2014. № 1. pp 10-17.
2. R. Kisan, Sujana MU, Adoor M., R. Rao, Nalini A., Kutty BM, Murthy BTC, Raju TR et Sathyaprabha T.N. Effet de Yoga sur la migraine: Une étude approfondie en utilisant le profil clinique et les fonctions autonomes cardiaques // *International Journal of Yoga*. 2014. № 2. P. 126-132.
3. Naji-Esfahani H., M. Zamani, Marandi SM, Shaygannejad S. et Javanmard SH Effets préventifs de trois mois Yoga intervention sur la fonction endothéliale chez les patients souffrant de migraine // *International Journal of Preventive Medicine*. 2014. № 4. P. 424-429.
4. John PJ, N. Sharma, Sharma CM, Kankane A. efficacité de la thérapie de yoga dans le traitement de la migraine sans aura: un essai contrôlé randomisé // *Maux de tête*. 2007. № 5. P. 654-661.
5. R E Wells, R. Burch, Paulsen RH, Wayne PM, Houle TT, Loder E. méditation pour les migraines: un pilote essai contrôlé randomisé // *Maux de tête*. 2014. № 9. P. 1484 à 1495.
6. Karakurum G B, Coşkun Ö., Ucler S., M. Karatas, Ozge A., Ozkan S .. L'utilisation de médecine complémentaire et alternative par un échantillon de patients turcs de céphalée primaire // *Agri*. 2014. № 1. P. 1-7.
7. A. Büssing, Ostermann T., Lüdtke R., A. Michalsen effets des interventions de yoga sur la douleur et de l'invalidité de la douleur associée à: une méta-analyse // *Journal de la douleur*. 2012. № 1. P. 1-9.
8. Wells R E, Bertisch SM, Buettner C, Phillips RS, McCarthy EP. L'utilisation de la médecine complémentaire et alternative chez les adultes souffrant de migraines / maux de tête sévères // *Maux de tête*. 2011. № 7. P. 1087-1097.
9. Long L., A. Huntley, Ernst E. Quelles thérapies complémentaires et alternatives bénéficient quelles conditions? Une enquête sur les opinions de 223 organisations professionnelles // *thérapies complémentaires en médecine*. 2001. № 3. P. 178-185.
10. H. Wahbeh, Elsas S. E., Oken B.S. Interventions corps-esprit // *Neurology*. 2008. № 24. P. 2321-2328.
11. Muehlberger T., P. Fischer, Lehnhardt M. L'anatomie du traitement chirurgical de la migraine // *Zentralbl Chir*. 2005. №4. P. 288-292.