

Migraine et alimentation

Soumis par peluchon

13-12-2009

Dernière mise à jour : 23-12-2009

Vous nous posez souvent la question d'une éventuelle relation entre la migraine et l'alimentation. Certains aliments ont en effet été incriminés dans le déclenchement des crises de migraines et pour celles et ceux qui en souffrent, autant les connaître. Il n'est pas utile de les exclure d'emblée de votre alimentation, il faut plutôt repérer quand une migraine apparaît si vous avez consommé l'un de ces produits. Si c'est le cas, vous pouvez alors essayer de vous en passer.

Les aliments contenant de la tyramine (fromages vieilles (parmesa, cheddar), le vin rouge, la sauce soja) sont classiquement à éviter.

Les nitrites utilisés pour la conservation de certaines viandes, charcuteries, poissons peuvent être à l'origine d'une crise de migraine, de même que le glutamate monosodique qui sert à rehausser le goût des aliments industriels et souvent présent dans les plats "chinois".

L'aspartame utilisé en substitut du sucre dans les boissons dites "light", la caféine présente dans le thé, le café, le chocolat et certaines boissons gazeuses sont sans doute aussi responsable du déclenchement de crises.

Enfin d'autres aliments comme les agrumes, la choucroute, le raisin, les pois chiches, les oignons et la bière ont été désignés comme probables déclencheurs.

C'est beaucoup me direz-vous! Oui, sans doute, mais ces aliments ne sont pas tous responsables chez une seule personne, encore une fois, à vous de repérer celui ou ceux qui ne vous "réussissent" pas, et de les exclure de vos habitudes alimentaires.

RP