

L'exercice et les migraines

L'activité physique est-elle efficace pour traiter la migraine?

Comme traitement de crise, absolument pas, car l'activité physique amplifie l'intensité de la crise dans la grande majorité des cas. Cependant, il est probable que pratiquée sur une base régulière entre les crises, elle permet de réduire la fréquence, l'intensité et la durée des crises migraineuses. Des bénéfices notables ont été constatés avec aussi peu que 30 minutes d'entraînement cardiovasculaire modéré 3 fois par semaine.

L'activité physique entraîne la sécrétion d'endorphines pendant l'exercice qui, entre autres effets, augmentent la tolérance à la douleur. La pratique de l'activité physique aide à régulariser le sommeil et les heures de repas, en plus de diminuer le niveau de stress, et nous savons que ces éléments de la routine se révèlent être des déclencheurs de la migraine lorsque non-contrôlés. L'exercice aide aussi à prévenir l'obésité et la dépression, tous deux associés à la migraine.

Quels sont les autres bénéfices de l'activité physique sur la santé?

- elle augmente l'estime de soi
- elle favorise le fonctionnement du cerveau, notamment au niveau de la mémoire et de la concentration, tout en réduisant les risques de démence pendant la vieillesse (incluant la maladie d'Alzheimer)
- elle aide à prévenir ou à contrôler plusieurs problèmes cardiovasculaires
- elle aide à prévenir et à contrôler le diabète de type 2
- elle aide à prévenir certains types de cancer (notamment le cancer du sein et le cancer du côlon)
- elle prolonge la vie en santé (augmente à la fois la durée et la qualité de la vie) et favorise l'autonomie lors de la vieillesse
- elle agit comme un anti-inflammatoire qui aide à prévenir plusieurs problèmes d'ordre immunitaire
- elle prévient l'insomnie et régularise le sommeil – **l'exercice a des bénéfices maximaux sur le sommeil s'il est effectué 4h à 8h avant le coucher**, mais est nuisible s'il est effectué peu avant le coucher, en particulier s'il est intense

Toute activité physique qui augmente votre transpiration et vous rend un peu essoufflé présente des bénéfices. À vous de choisir celle qui vous intéresse, mais restez actif!

Avec autant de bonnes raisons, pourquoi s'en priver? Voici quelques règles de base pouvant orienter votre plan d'action.

- **Fréquence d'entraînement: au moins 3 fois par semaine.** Les effets bénéfiques de l'activité physique sont observés lorsqu'elle est intégrée au mode de vie (pratiquée de façon régulière). Pour le débutant, la meilleure fréquence d'entraînement est de 1 jour sur 2 (3 à 4 fois par semaine).
- **Durée: au minimum 30 minutes d'exercice cardiovasculaire.** Ces 30 minutes n'incluent pas le temps de préparation, d'échauffement et de récupération. On peut aussi segmenter en plus petites séances, par exemple en 3 séances de 10 minutes chacune.
- **Intensité de l'effort: modéré.** Un moyen simple et efficace pour savoir si votre effort est suffisant est de vous fier à votre niveau d'essoufflement.

Faire les courses, se rendre d'un point A à B, monter un étage, sont tous des moments où l'on bouge, ce qui est bien, mais ne sont pas des activités physiques à proprement parler.

Voici quelques idées d'activité physique.

Course à pied ou marche rapide, elliptique, vélo
Natation, aquaforme, water-polo
Canoë-kayak, rameur, bateau-dragon
Arts martiaux, capoeira, escrime

Comment évaluer votre effort?

- Si vous pouvez parler normalement, votre effort est insuffisant. Cette activité physique ne doit pas être comptabilisée dans votre durée d'entraînement de la journée.
- Si vous devez prendre de grandes respirations avant de parler, votre effort est excellent.
- Si vous n'êtes pas capable de parler tellement vous êtes à bout de souffle, votre effort est intense et sans doute excessif.

Soyez attentif au risque de collisions et aux faux mouvements!

Chez certaines personnes, les mouvements du cou peuvent déclencher une crise migraineuse. Si c'est votre cas, évitez les sports de contact et les sports à impacts élevés. Ceux qui exigent une posture en extension de la tête peuvent aussi mettre de la pression sur le cou. Préférez les activités où vous avez une bonne posture et peu d'impact. Un renforcement des muscles dorsaux et abdominaux vont aider votre colonne cervicale au long terme. Étirez doucement votre cou avant et après l'exercice.

Basket-ball, volley-ball, soccer, ultimate frisbee,
Escalade, danse, gymnastique, zumba
Yoga, pilates, tai chi, yoga
Tennis, badminton, squash, ping-pong
Scier du bois, pelleter, nettoyer les vitres