

# ACTIVITÉ PHYSIQUE, MIGRAINE ET CÉPHALÉES

**Activité physique 101 :**  
Il n'y a pas d'activité physique idéale pour une personne vivant avec la migraine ou des céphalées, mais un plan d'exercices régulier et équilibré peut certainement avoir des bienfaits.

## Points à méditer

La clé est de **trouver une activité physique que vous aimez**. Ainsi, vous la ferez et continuerez à la faire. Il est plus facile de garder la motivation lorsque vous **envisagez l'exercice sous l'angle du bien-être que du bien-être**.

Certaines études démontrent que **l'exercice est aussi efficace que la prise d'antidépresseurs** pour soigner la dépression.

## Les bienfaits

- ✓ **Améliorer la production d'endorphines dans le cerveau**
  - Les endorphines ont une action analgésique (diminution de la douleur).
  - Elles diminuent le stress.
  - Elles aident à mieux dormir.
  - Elles facilitent les sensations de mieux-être sur les plans physique, mental et émotionnel.
- ✓ **Diminuer les effets négatifs des déclencheurs**
- ✓ **Élever le seuil de tolérance lors d'une crise de migraine**
- ✓ **Gérer et prévenir les crises de migraine et les céphalées**
  - Diminuer l'intensité de la douleur.
  - Diminuer la fréquence des crises.
  - Améliorer la qualité de vie.
- ✓ **Être plus en santé**



## Choisir une activité physique

- ✓ **La marche**
  - Vous pouvez marcher n'importe où, en solo ou en groupe.
  - Portez une paire de chaussures de marche ou de course.
  - Commencez à votre rythme et augmentez-le avec le temps.
  - Utilisez des bâtons de marche pour assurer votre équilibre.
- ✓ **La course**
  - Idéale pour le cardio et la production d'endorphines dans votre corps.
  - Portez une paire de chaussures de course pour éviter les blessures au genou et à la cheville.
  - Courez sur des sols propices (sentier de forêt, tapis roulant en salle d'exercice ou à la maison).
- ✓ **La natation**
  - Faible risque de blessure.
  - Aspect quasi méditatif de la nage.
  - Possibilité de s'inscrire à une salle de sport ou à une piscine locale.
- ✓ **Autres activités**
  - Le patin à roulettes
  - La randonnée pédestre
  - Le kayak ou le canoë.
  - Les méthodes de mouvement : pilates, yoga, taï-chi et GYROKINESIS®.
  - Le ski de fond et la raquette.

## Créer un plan d'entraînement

### ✓ Planifiez vos séances

- Choisissez votre activité la veille ou le matin dès la première heure.
- La fréquence recommandée est de 3 à 5 fois par semaine.
- La durée recommandée est de 20 à 30 minutes par jour.

*Commencez votre activité doucement en respectant votre rythme. Vous pourrez toujours augmenter la fréquence et la durée avec le temps.*

### ✓ Variez vos activités

- Variez vos activités pour garder l'aspect du plaisir de bouger.
- Alternez vos activités d'une journée à l'autre.
- L'important est de bouger!

*Peu importe l'activité physique que vous choisissez, il est recommandé de faire 5 minutes d'échauffement avant votre exercice et de terminer avec 5 minutes d'étirements.*

## Crise de migraine pendant une activité physique

*Certaines personnes peuvent avoir une crise de migraine lorsqu'elles font de l'activité physique. Cela peut être relié à la pression qui augmente à l'effort.*

### ✓ Optez pour un plan de prévention afin de poursuivre votre plan d'entraînement :

- Hydratez-vous avant, pendant et après l'exercice. N'attendez pas de ressentir la soif!
- Mangez au moins 1 h 30 avant l'exercice pour garder votre taux de glycémie stable. Assurez-vous d'avoir votre carburant!
- Réchauffez votre corps avant votre activité physique. Juste un 5 minutes peut tout changer!

### ✓ Dans de très rares cas, un mal de tête pendant l'exercice peut être le signe d'un problème de santé plus grave. Consultez votre médecin si :

- C'est la première fois que vous avez un mal de tête lié à l'exercice.
- Vous avez déjà eu un mal de tête lié à l'exercice, mais celui-ci est différent (par la douleur ressentie ou la région touchée).
- Vous vous blessez à la tête pendant l'exercice et éprouvez une douleur soudaine.



## Références

### Livres

- David Bucholtz, M.D.: Heal your headache, The 1-2-3 program, 2002
- Carolyn Bernstein, M.D.: The Migraine brain, Your breakthrough Guide to fewer headaches, better health, 2008
- Monique Brillon, Dr.Psy.:La pensée qui soigne, 2006

### Article web

- [The association between migraine and physical exercise | The Journal of Headache and Pain Exercise and Migraine](#)
- [L'exercice et les migraines \(Migraine Québec\)](#)
- [Endorphines: qu'est-ce que c'est?](#)

### Blogue

- [Premiers Hommes, endorphines et mouvement - Migraine Québec](#)

### Vidéo

- [Denis Fortier, Physiothérapeute - Migraine: cette façon de la soulager vous étonnera](#)