

L'entraînement aérobic réduit la fréquence et l'intensité des migraines

Source

Darabaneanu S et coll. (2011) **Aerobic exercise as a therapy option for migraine: A pilot study.** *Int J Sports Med* 32:455-60.

La migraine est caractérisée par un mal de tête unilatéral récurrent qui dure entre 4 et 72 h. La douleur est pulsatile, son intensité moyenne ou élevée et augmente généralement à l'exercice en plus d'être sensible aux bruits. Dans certains cas, elle peut être accompagnée de nausées.

Les causes exactes de la migraine ne sont pas encore totalement élucidées, mais des hypothèses veulent qu'elle résulte d'une inflammation neurogénique ou encore d'un désordre vasculaire ou sérotonergique.

On a tenté de déterminer l'effet d'un exercice aérobic sur le nombre de journées avec migraines, ainsi que l'intensité de ces dernières. On a formé deux groupes de huit personnes qui en souffraient. Le premier a suivi un programme de 10 semaines d'entraînement aérobic (séance de 50 minutes), trois fois par semaine. Les séances comprenaient 10 minutes d'échauffement, 30 minutes de jogging, puis de 10 minutes de récupération. L'autre groupe constituait le groupe témoin.

Les résultats révèlent une diminution du nombre de jours avec migraine par mois (passant de 3,8 à 2,3 jours), ainsi que de l'intensité (cote passant de 0,7 à 0,4) des migraines chez le groupe ayant suivi l'entraînement aérobic, comparativement au groupe témoin dont le nombre de jours de migraine a augmenté (passant de 3,3 à 3,6) (l'intensité est demeurée la même).

Annabelle Dumais et Guy Thibault