

## [5 aliments pour prévenir les migraines](#)

### **Le café**

Le café est un tonifiant grâce à la caféine. Cet ingrédient stimule les neurotransmetteurs dans le cerveau et en boire permet donc de diminuer l'intensité et la durée des migraines.

**Bon à savoir** : les médicaments antidouleurs contiennent de la caféine.

La caféine fait effet mais si on en boit trop, le cerveau s'y habitue et cette boisson n'aura pas l'effet escompté. En outre, en excès cette molécule est mauvaise pour le cœur.

Variante : il y a aussi de la caféine dans d'autres boissons comme le thé ou bien d'autres aliments comme le cacao. Les effets sont cependant moins importants et immédiats.

### **L'eau**

La déshydratation est une des causes principales des migraines. En effet, quand le corps n'est pas assez hydraté, il enregistre un certain déséquilibre. La plupart du temps, ces maux de tête arrivent en fin de journée. Recommandation : boire entre 1,5 L et 2,5 L d'eau dans la journée.

Il ne faut pas oublier qu'il y a aussi de l'eau dans les fruits et les légumes. Certains d'entre eux sont même fortement conseillés : la pastèque, le concombre, le melon et la laitue.

- La pastèque est composée d'environ 90% d'eau. Ce fruit, cuisiné en salade ou en dessert, est peu calorique et devient donc un allié de taille lors des déjeuners.
- Le concombre contient lui plus de 96% d'eau. Il se mange en salade, en entrée ou en plat. Pensez-y lorsque vous partez en pique-nique !
- La laitue est faite de 90 à 95% d'eau. Elle permet une meilleure digestion et peut aussi être cuisinée en salade composée.

**Bon à savoir** : les enfants peuvent commencer à manger de la laitue à partir de 12 mois. Comme ce n'est habituellement pas leur aliment préféré, pensez à la cuisiner et à bien l'assaisonner !

# L'amande

L'amande contient beaucoup de magnésium et d'après de récentes études, cet ingrédient favoriserait l'arrêt des migraines. En effet, il sert à préserver l'équilibre nerveux et musculaire. Il est donc recommandé d'en prendre 400 à 500 mg par jour.

L'amande est à apprécier entière ou en purée, bien qu'elle contienne alors moins de magnésium. L'avocat et les fruits secs sont aussi des aliments efficaces pour apaiser les migraines.

**Bon à savoir** : le chocolat est riche en magnésium mais il faut l'éviter en cas de migraine tout comme la banane ou bien l'alcool.

# Les yaourts et les produits laitiers

Il n'est pas rare d'enregistrer des carences de calcium. Celui-ci a un pourtant un rôle primordial au sein des cellules nerveuses. En cas de déséquilibre, le corps peut donc déclencher des migraines. Dans ce cas, il faut que le manque soit comblé au plus vite pour que les cellules nerveuses retrouvent leur bon fonctionnement...

Recommandation : le calcium devrait représenter 2/3 de nos apports quotidiens. Pour un adulte, la dose est fixée à 900 mg/jour.

**Bon à savoir** : les fromages vieillissés ou fermentés (comté, parmesan, roquefort), composés de tyramine, sont des aliments qui pourraient être à l'origine des migraines. En effet, la tyramine libère des substances qui dilatent les vaisseaux sanguins.

# Les poissons

Le manque de vitamines et de fer est lui aussi à l'origine de migraines. Des études ont montré que la vitamine B2 soulage et réduit les maux de tête et que la vitamine B6 évite l'apparition de la douleur. Or, ces vitamines se trouvent dans certains poissons comme :

- la morue ;
- les sardines ;
- la truite ;
- le saumon.

Il est recommandé de prendre 1,5 à 1,8 mg de vitamine B2/jour et 2 à 4 mg de vitamine B6/jour.

**Bon à savoir** : la vitamine B2 (ou riboflavine) est l'une des vitamines les plus répandues.

Variante : il y a d'autres aliments qui contiennent eux aussi des vitamines. Pensez donc, entre autres, aux lentilles, aux brocolis et aux navets.