



Être enfin à nouveau de la partie!

Possibilités de traitement non médicamenteux en
tant que mesures d'accompagnement et de prévention
pour les patients souffrant de migraines



Chère lectrice, cher lecteur,

Le traitement des maux de tête et de la migraine commence par le diagnostic de la maladie par un médecin qui possède de l'expérience dans le traitement de patients souffrant de migraines (p. ex. un neurologue ou un thérapeute de la douleur). En effet, le traitement adéquat ne peut être déterminé qu'après avoir identifié la forme de céphalée dont le patient souffre.

Dans le traitement de la migraine, une distinction est généralement établie entre le traitement aigu, administré en cas de crises aiguës, et le traitement prophylactique, destiné à prévenir les crises de migraine, l'objectif étant de réduire la fréquence, la durée et l'intensité des crises. Dans le domaine de la prophylaxie de la migraine en particulier, les médicaments ne sont pas le seul traitement efficace. De nombreuses études scientifiques ont confirmé l'efficacité de traitements tels que les méthodes de relaxation, la pleine conscience, le biofeedback et la thérapie comportementale et cognitive dans la prévention des crises de migraine, en accompagnement d'une prophylaxie médicamenteuse ou, dans certains cas, comme alternative aux médicaments.

Cette brochure présente un certain nombre de méthodes de relaxation qui peuvent compléter ou remplacer un traitement médicamenteux administré dans le cadre de la prophylaxie de la migraine. L'accent y sera mis en particulier sur la relaxation musculaire progressive (RMP), qui est relativement facile à apprendre et à intégrer au quotidien. Cette brochure vous fournira à cet égard des instructions pour apprendre à appliquer la relaxation musculaire progressive.

Nous vous souhaitons une agréable lecture et espérons que les exercices proposés vous aideront à mieux gérer votre maladie.



Contenu

Traitement non médicamenteux de la migraine	4
Guide pratique pour la relaxation musculaire progressive	12
Préparation aux exercices	14
Inattention et distraction	18
Limitations	19
Allons-y	20

Traitement non médicamenteux de la migraine

Plusieurs facteurs contribuent à l'apparition de la migraine. Une tendance à la migraine a souvent une origine génétique: dans de nombreuses familles, plusieurs personnes sont touchées sur plusieurs générations. Mais d'autres facteurs ont également une forte influence sur la migraine. À ce jour, la médecine n'a pas encore pu complètement élucider le développement exact de cette maladie et ce qui déclenche les crises.

Si la migraine altère beaucoup votre vie, vous devriez absolument parler à votre médecin de la possibilité de traitement préventif, également appelé prophylaxie. La fréquence et la durée de la migraine ne sont pas décisives – c'est votre souffrance individuelle qui compte. Si vous avez la sensation d'avoir besoin de toujours plus de médicaments aigus, il est également temps de parler d'un traitement préventif.

D'une manière générale, la Société allemande de neurologie (Deutsche Gesellschaft für Neurologie, DNG) conseille dans ses lignes directrices de compléter la prophylaxie médicamenteuse par des méthodes psychologiques. **Vous trouverez ici un certain nombre de mesures non médicamenteuses recommandées:**



Notons à cet égard que les méthodes de relaxation, la thérapie comportementale et cognitive et le biofeedback peuvent également être utilisés à la place de la prophylaxie médicamenteuse.

Les méthodes de traitement psychologique de la douleur devraient toujours être appliquées aux patients qui souffrent particulièrement de la migraine et dont la qualité de vie s'en trouve fortement détériorée, et qui présentent des comorbidités.

Cette brochure ne présente qu'un certain nombre de traitements ou compléments de traitement possibles. Il est important que vous discutiez avec votre médecin pour identifier le traitement qui vous convient le mieux.

Le terme **éducation** signifie que vous êtes, en tant que patient(e), bien informé(e) du diagnostic, du tableau clinique et des possibilités de traitement. Il peut être utile à cet égard que le (la) patient(e) souffrant de maux de tête soit pris(e) en charge, traité(e) et informé(e) par un cabinet dont le personnel a été spécialement formé (p. ex. cabinet médical spécialisé dans la neurologie ou le traitement médical de la douleur).

La **thérapie comportementale et cognitive (TCC)**, qui est proposée aussi bien en tant que thérapie individuelle que thérapie de groupe, permet d'apprendre des techniques pour mieux gérer les événements stressants et pour améliorer la faculté de relaxation ainsi que des méthodes qui permettent d'exercer une influence sur la douleur. Un élément important de cette thérapie est de permettre au (à la) patient(e) d'améliorer ses connaissances et sa compréhension de la maladie et de parvenir à l'accepter.

Des exercices de **pleine conscience** ont pour but d'apprendre à mieux gérer le stress. L'efficacité par exemple de la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) dans le traitement des douleurs chroniques a déjà été confirmée par de nombreuses études scientifiques.

L'objectif des exercices est de se concentrer sur l'instant présent et de l'accepter, au lieu de s'inquiéter pour l'avenir ou de ressasser le passé. La pleine conscience peut être appliquée à tout instant du quotidien et est recommandée par les spécialistes de la prophylaxie de la migraine pour améliorer la qualité de vie des patients.



Le **biofeedback** est une méthode qui peut être apprise en plusieurs séances. Les patients prennent conscience des signaux que leur corps (bio) envoie et apprennent à exercer consciemment une influence sur ces signaux, qui échappent généralement à un contrôle délibéré.

Pour ce faire, les signaux corporels, tels que le pouls, la tension ou l'activité des muscles de la tête, sont mesurés à l'aide d'un appareil et rendus sous forme de signal acoustique ou visuel. Ce signal de retour (feed-back) des fonctions physiologiques permet de voir ou d'entendre directement si les muscles sont détendus, si le pouls bat régulièrement ou si le débit sanguin augmente ou diminue. Dans le cadre de la prophylaxie de la migraine, cette méthode identifie les signes de tension, ce qui favorise l'apprentissage de la relaxation.



«Détends-toi...»

Comme nous l'avons indiqué plus haut, les facteurs responsables de la migraine sont multiples. L'un des facteurs évoqués, parmi de nombreux autres, est la prédisposition génétique associée à un traitement défavorable du stress. Chez les personnes prédisposées génétiquement, la crise de migraine peut donc être la réaction du corps à un déséquilibre entre les réserves énergétiques du cerveau et la charge physiologique et psychologique effective. Par conséquent, afin de prévenir une réaction excessive et une surcharge du cerveau, il est conseillé aux personnes souffrant de migraines d'intégrer à leurs activités quotidiennes des exercices de relaxation. Ces exercices permettent au cerveau de se reposer et d'être mieux armé pour affronter les crises de migraine.

«Détends-toi et ça passera». Voilà qui est plus facile à dire qu'à faire. Le fait est qu'il existe des preuves scientifiques de l'efficacité prophylactique des **méthodes de relaxation** sur la migraine et qu'il est possible d'apprendre la relaxation. Des techniques sont fournies pour réduire la tension et parvenir à un état de relaxation. Il s'agit notamment du training autogène, de la relaxation musculaire progressive, des techniques respiratoires ou de l'hypnose.



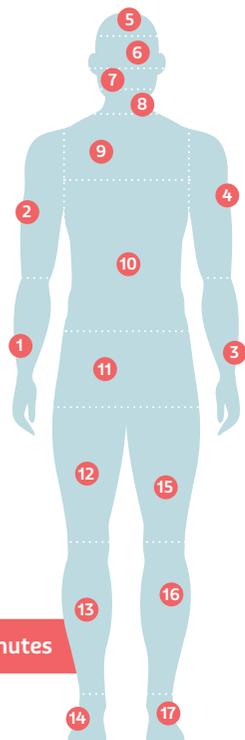
La **relaxation musculaire progressive (RMP)** a été mise au point dès le début du 20^e siècle, par le médecin américain Edmund Jacobson. La relaxation musculaire progressive consiste à tendre et relâcher progressivement différents groupes de muscles, peut améliorer la perception du corps et peut permettre de détourner l'attention du patient de sa douleur.

Jusqu'en 1962, la méthode de base de ce type de relaxation comportait 15 groupes de muscles. Elle se composait de 56 séances d'exercices systématiques, longs à effectuer.

Mais ne vous inquiétez pas: différents scientifiques sont parvenus à en réduire la durée et ces exercices peuvent désormais être facilement intégrés aux activités quotidiennes. Les professeurs de psychologie américains Douglas A. Bernstein et Thomas D. Borkovec ont mis au point, au début des années 70, une version considérablement plus courte de cette méthode, sans pour autant en modifier l'efficacité. Les exercices font intervenir 16, 7 et 4 groupes de muscles.

RMP 16 groupes

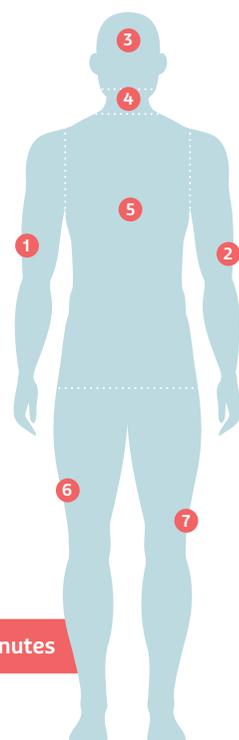
RMP 17 groupes avec muscles fessiers



Env. 25 minutes

1. Main et avant-bras dominants
2. Bras dominant
3. Main et avant-bras non dominants
4. Bras non dominant
5. Front
6. Partie supérieure de la joue et nez
7. Partie inférieure de la joue et nez
8. Nuque et cou
9. Poitrine, épaules et partie supérieure du dos
10. Muscles du ventre (et bas du dos)
11. Muscles fessiers (en option, fait partie de la RMP 17 muscles)
12. Cuisse dominante
13. Jambe dominante
14. Pied dominant
15. Cuisse non dominante
16. Jambe non dominante
17. Pied non dominant

RMP 7 groupes

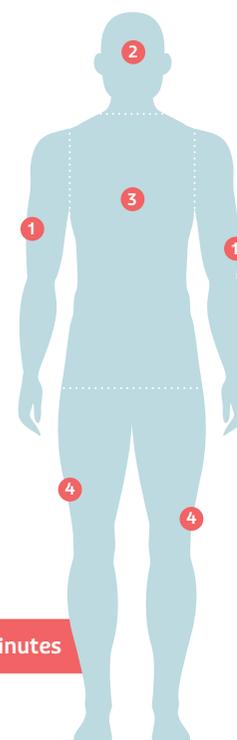


Env. 20 minutes

Deux à trois groupes de muscles sont fusionnés.

1. Bras du côté dominant du corps (ou bras le plus actif)
2. Bras du côté non dominant du corps (ou l'autre bras)
3. Muscles du visage
4. Muscles de la nuque et du cou
5. Muscles du tronc, de la poitrine, du dos et du ventre
6. Jambe du côté dominant du corps, muscles fessiers, cuisse et jambe, pied (ou jambe la plus active)
7. Jambe du côté non dominant du corps, fesses, cuisse et jambe, pied (ou l'autre jambe)

RMP 4 groupes



Env. 15 minutes

Version succincte. Plusieurs groupes de muscles sont fusionnés.

1. Bras
2. Visage/nuque
3. Épaules/poitrine/dos/ventre
4. Jambes/fesses/pieds

Il a été prouvé que la pratique régulière d'exercices de RMP pendant plusieurs semaines a une influence sur le traitement central de l'information et peut réduire la fréquence des crises de migraine par rapport au groupe témoin. Il est donc important d'effectuer ces exercices de manière régulière et non pas uniquement en cas de douleurs. Pour ceux qui débutent, la RMP est, parmi les méthodes de relaxation, préférable au training autogène. Elle est en effet facile à apprendre et peut donner des résultats plus rapidement.

Guide pratique pour la relaxation musculaire progressive

La partie qui suit se concentre sur la relaxation musculaire progressive et propose des exercices pratiques à effectuer au quotidien. Ce chapitre a été rédigé en étroite collaboration avec **Anna-Lena Vahle**, une entraîneuse personnelle chevronnée.



Anna-Lena Vahle vit à Hambourg et est une entraîneuse personnelle certifiée. Depuis 2016, elle partage sa passion pour l'exercice d'activités physiques variées et aide les personnes qui s'adressent à elle à atteindre leurs objectifs.

«Au début, il faut compter environ une demi-heure pour effectuer les exercices. Avec le temps et en contractant et relâchant plusieurs groupes musculaires simultanément, il est possible de raccourcir la durée. Il est ainsi possible de se relaxer plus rapidement au quotidien (et/ou en présence de situations stressantes).»

Entraînements individuels, entraînements fonctionnels en petits groupes dans les espaces verts de Hambourg, séances de remise en forme en entreprises, ateliers ou voyages sportifs: Anna-Lena Vahle transmet avec enthousiasme son savoir à tous ceux qui souhaitent établir une harmonie durable entre corps et esprit. Thérapeute de formation spécialisée en relaxation, elle s'intéresse en outre de manière approfondie aux techniques de relaxation et de pleine conscience ainsi qu'à la gestion du stress. Au cours des formations individuelles, des entraînements en petits groupes et des formations et ateliers en entreprises, elle explique pourquoi la relaxation est, de nos jours, un aspect de plus en plus important de la vie professionnelle et privée de tout un chacun. De nombreuses astuces et techniques utiles, telles que la relaxation musculaire progressive, peuvent contribuer à améliorer durablement le bien-être et la santé.

Principe de la RMP - 4 étapes selon la méthode d'Edmund Jacobson:

- Apprentissage d'un «sens musculaire»
- Relaxation d'un groupe musculaire
- Relaxation simultanée de plusieurs groupes musculaires
- Respiration lente et régulière

Préparation aux exercices

L'objectif est de parvenir avec le temps à pratiquer la RMP et se détendre où que l'on se trouve, indépendamment de la pièce, de l'heure, des conditions environnantes ou de la position du corps. Évidemment, plus le répertoire d'exercices dont on dispose est vaste, mieux c'est. Il est donc judicieux de varier avec le temps la manière de pratiquer la RMP. Dans un premier temps toutefois, il est préférable d'opter pour un cadre aussi agréable que possible.

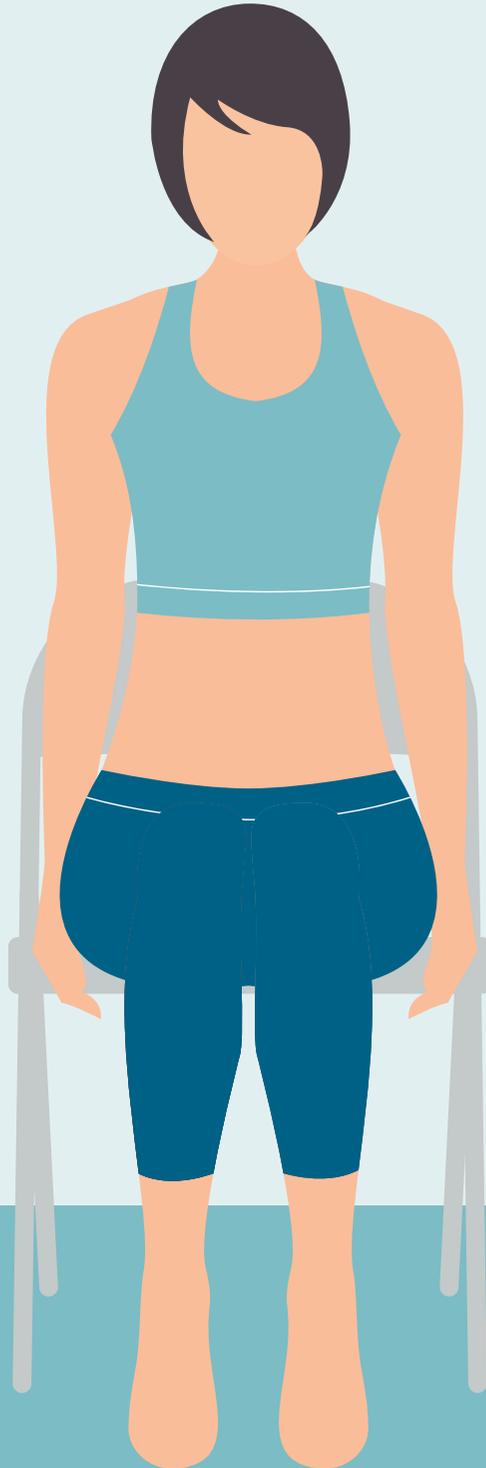
- Isolez-vous et indiquez à votre entourage que vous ne voulez pas être dérangé.
- Installez-vous dans un endroit silencieux.
- Veillez à ce que la température soit agréable.
- Portez des vêtements amples et confortables.
- Choisissez une chaise confortable, allongez-vous (p. ex. sur un tapis (de gymnastique), en plaçant sous votre tête éventuellement un support de faible épaisseur et/ou un soutien cylindrique sous vos genoux, si vous souffrez de mal de dos) ou restez debout.

La **position allongée** permet souvent d'atteindre un état plus profond de relaxation. Elle est donc conseillée pour ceux qui débutent. En position allongée, la personne est couchée sur le dos, les jambes étendues et écartées de manière à ce que les pieds soient approximativement alignés avec les épaules. Les orteils sont tournés vers l'extérieur en position naturelle, les bras reposent le long du corps sans être en contact avec celui-ci et les paumes de la main sont tournées vers le haut.



En **position assise**, il est important de poser entièrement les pieds sur le sol (donc avec toute la plante du pied), de ne croiser ni les jambes ni les bras et de redresser la colonne vertébrale (en s'appuyant si nécessaire). Les mains peuvent reposer sur les cuisses et les avant-bras peuvent être posés sur les accoudoirs.

Comme indiqué ci-dessus, il est utile de ne pas pratiquer la RMP uniquement en position allongée, afin d'apprendre à l'utiliser au quotidien dans les environnements et circonstances les plus variés.



«La RMP peut être pratiquée à tout moment de la journée. Le soir, il est aussi possible de la pratiquer au lit. Il est conseillé au début de fermer les yeux. Mais il est également possible de les garder ouverts en regardant dans le vague, sans fixer un point particulier. Se détendre, faire preuve de patience et ne pas se mettre sous pression. Avec le temps, il sera de plus en plus facile d'atteindre un état de relaxation.»

Mes notes:

Quel serait le meilleur endroit chez moi pour pratiquer la RMP?
Quel moment de la journée serait le plus approprié?

Inattention et distraction

Il n'y a rien d'anormal à ce que vos pensées vagabondent lorsque vous pratiquez la RMP. Il ne s'agit pas de les ignorer ou d'«arrêter de penser», mais plutôt de permettre à ces pensées de faire surface, d'en prendre conscience et aussi de les laisser s'estomper de manière à retourner à chaque fois à l'exercice en concentrant son attention. Pour ce faire, il peut être utile d'avoir recours à des idées et des images et de se dire par exemple que les pensées sont comme des nuages qui passent. Dans ce cas aussi, il est utile de s'exercer régulièrement.



Bruits ambiants



Impatience et volonté impérative de réussir



Manque de temps



Sensations corporelles (p. ex. démangeaisons, salivation excessive, chaleur, picotements, lourdeur, légèreté, etc.)



Difficultés de concentration



Contractions musculaires, besoin de bouger davantage, etc.



Afflux de pensées et sentiments

Limitations

D'une manière générale, tout le monde peut pratiquer la relaxation musculaire progressive. Une certaine prudence est de mise cependant en présence de certaines maladies ou restrictions liées à la santé, notamment:

- Certaines **maladies inflammatoires**
- Des **problèmes orthopédiques**, p. ex. les lombagos
- Certaines maladies **cardiovasculaires graves**
- Certaines maladies **psychiques graves**
- Les **troubles cognitifs graves**, p. ex. les personnes qui ne sont pas en mesure de comprendre et de mettre en pratique les instructions (notamment en raison de leur âge ou pour des motifs d'ordre psychique)

Il ne s'agit là que de quelques exemples de maladies, en présence desquelles la RMP pourrait ne pas être indiquée. Veuillez toujours consulter votre médecin pour déterminer quel traitement est le mieux adapté à votre cas.

Pour nous familiariser avec la RMP, commençons par un exercice simple:



1.

Asseyez-vous **confortablement sur une chaise**. Appuyez le dos contre le dossier. Posez vos pieds bien à plat sur le sol.



2.

Fermez les yeux.



3.

Posez vos **mains de manière décontractée** sur vos cuisses.



4.

Inspirez et expirez tranquillement et observez votre paroi abdominale se soulever et s'abaisser au rythme de votre respiration.



5.

Serrez **le poing de la main droite** jusqu'à ressentir clairement la contraction des muscles. Continuez à respirer tranquillement avec les muscles contractés; ne vous crispez pas.



6.

Maintenez la contraction musculaire **pendant cinq à dix secondes**. Si vous le souhaitez, vous pouvez tâter avec votre main gauche les muscles tendus du poing et de l'avant-bras.



7.

Relâchez les muscles en expirant. **Ouvrez le poing**. Ne bougez ni la main ni le bras pendant environ 30 secondes.



8.

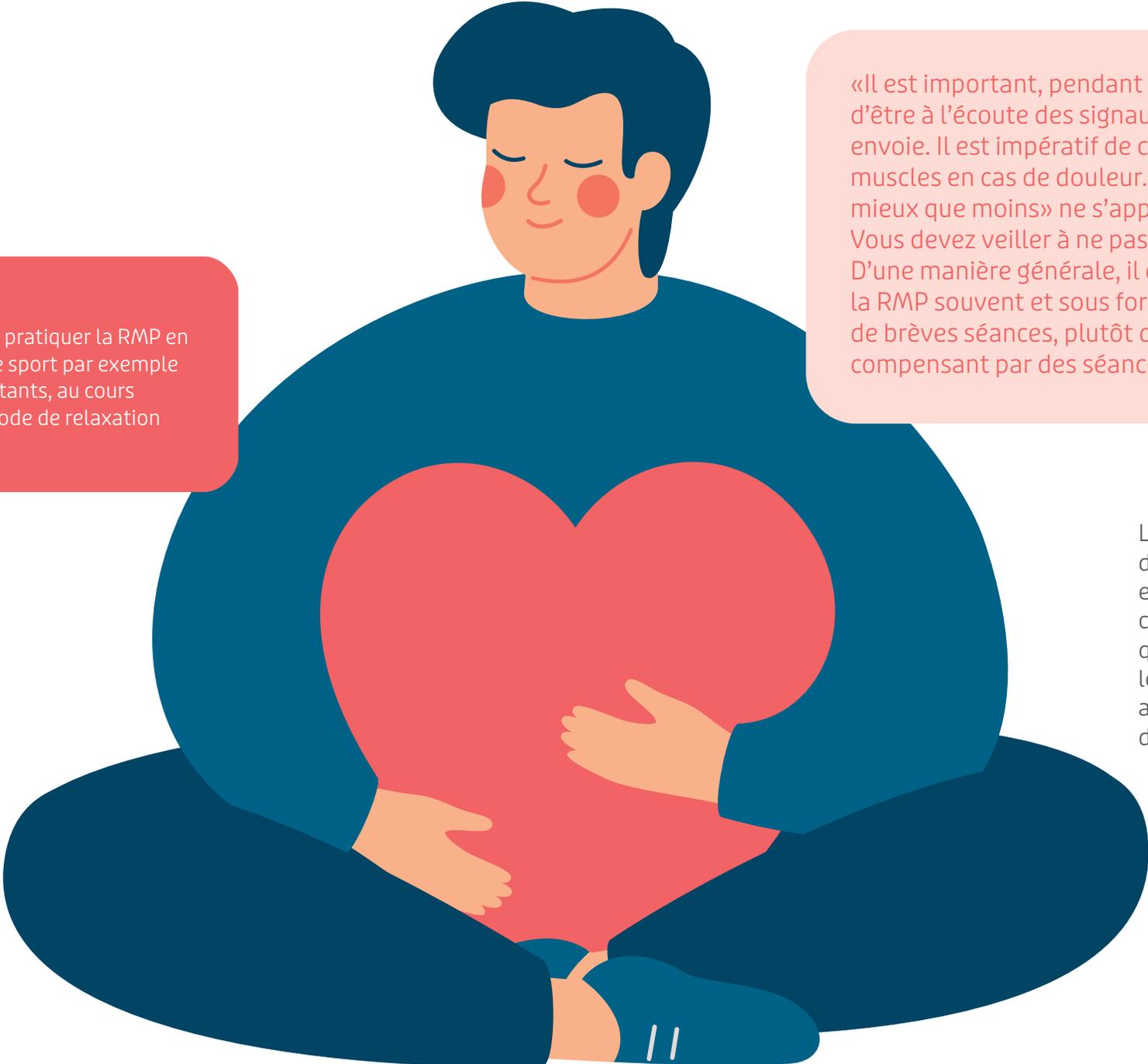
Observez le contraste entre votre état antérieur de contraction et votre état actuel de relaxation. Restez concentré sur les muscles que vous venez de tendre.

Passez maintenant au bras gauche et procédez de la même manière.

Une fois l'exercice achevé, conservez votre position pendant quelques instants. Accordez-vous un peu de temps pour ressentir les effets de la contraction et de la relaxation.

Mes notes:

Qu'ai-je ressenti pendant l'exercice? Ai-je pu ressentir la relaxation?



Au début surtout, il est plus facile de pratiquer la RMP en suivant les instructions. Les salles de sport par exemple offrent souvent des cours pour débutants, au cours desquels l'apprentissage de la méthode de relaxation se fait en groupe.

«Il est important, pendant la RMP, de s'écouter et d'être à l'écoute des signaux que notre corps nous envoie. Il est impératif de cesser de contracter les muscles en cas de douleur. Le principe du «plus vaut mieux que moins» ne s'applique pas dans ce cas. Vous devez veiller à ne pas présumer de vos forces. D'une manière générale, il est préférable de pratiquer la RMP souvent et sous forme éventuellement de brèves séances, plutôt que très rarement en compensant par des séances plus longues.»

Le moment est venu de vous souhaiter de réussir dans votre entreprise. Nous espérons que vous parviendrez à intégrer cette méthode de relaxation à votre quotidien et à réduire le stress et bientôt le nombre mensuel de crises de migraine, afin de recommencer à profiter davantage de la vie. **Osez essayer.**

Vous trouverez également plus d'informations
sur le thème de la migraine sur le site:
www.prophylaxie-migraine.ch/materiel



Impression

Lundbeck (Schweiz) AG
Balz-Zimmermann-Strasse 7
8152 Glattbrugg

