

## Astuce: gare aux migraines

Grand soir et petit matin! Vous vous réveillez avec un mal de crâne lancinant, comme si votre tête était prise dans un étau. Comment est-ce possible? Se peut-il qu'un malheureux verre de blanc, plus cinq gorgées de rouge pour accompagner le fromage, aient provoqué de tels dégâts? Et bien oui! Chez certaines personnes sensibles, il suffit de très peu de vin pour provoquer d'atroces migraines. Elles sont généralement occasionnées par la présence de composés métaboliques microbiens appelés histamines, des substances irritantes qui prolifèrent dans les produits fermentés riches en protéines. Leur développement est également accéléré par une hygiène de cave précaire. On observe que la concentration en histamines est importante dans les vins rouges vieillis en tonneaux, et encore beaucoup plus forte dans certains fromages, poissons, saucisses et légumes (choucroute). Ce n'est pas tant la quantité de vin ingurgitée que la consommation parallèle de différents aliments et boissons riches en histamines qui provoque les symptômes d'histaminose tels que maux de ventre ou de tête, nausées, vertiges et éruptions cutanées. Les personnes sujettes aux allergies – une sur trois selon certaines études – sont plus sensibles aux histamines (comme à d'autres substances) que les autres car les mécanismes de défense de leur organisme ne fonctionnent pas au mieux. De plus, l'alcool affaiblit encore leur système immunitaire. La rumeur selon laquelle les vins blancs et les liquoreux occasionneraient les pires migraines est en revanche sans fondement. Ce qui est vrai, c'est que les jeunes Champagne sans prétention et les mousseux contiennent un peu plus d'histamines. La prévention des migraines passe par une sélection rigoureuse et, si besoin est, par le renoncement et l'abstinence pure et simple. Boire beaucoup d'eau ou avaler des tablettes multivitaminées peut soulager les douleurs.

