

Migraine : la lumière verte à la rescousse des photophobes

Des chercheurs montrent que la photophobie caractéristique des épisodes migraineux serait fortement réduite au contact d'une lumière verte.



MIGRAINE. La lumière est l'un des pires ennemis du migraineux. La photophobie fait en effet partie des symptômes les plus fréquemment rapportés par les personnes souffrant de crises de migraine, quelque 8 millions en France rien que dans la population adulte. Une seule alternative donc en cas de crise : se réfugier dans l'obscurité. A moins qu'un certain type de luminosité soit mieux toléré. C'est ce qu'ont cherché à évaluer des scientifiques israéliens du Beth Israel Deaconess Medical Center. Et selon leurs résultats publiés dans la revue *Brain*, la lumière verte serait la candidate idéale.

Des signaux neuronaux plus faibles

Les scientifiques ont exposé des migraineux photophobes à différents types de lumière : blanche, bleue, ambre, rouge et verte donc. Et sur les 69 patients atteints de migraines sévères inclus dans l'étude, 80% d'entre eux ont vu leur douleur s'intensifier au contact de toutes les lumières, sauf la verte. Celle-ci a même eu pour effet de réduire ces

douleurs chez 20% d'entre eux. Outre le caractère déclaratif de l'évaluation de la douleur par les patients, les chercheurs se sont aussi appuyés sur l'intensité des signaux électriques produits par la rétine de l'œil et le cerveau en réponse à chaque type de lumière. Ils se sont ainsi aperçus que les lumières bleue et rouge provoquaient une réaction plus importante que ce soit dans la rétine ou dans le cortex, tandis que la lumière verte produisait des signaux bien plus faibles.

L'obscurité reste plus efficace

De précédentes observations chez le rat montraient en effet que les neurones de la zone du cerveau chargée de transmettre les informations sur la lumière - le thalamus - étaient moins sensibles à la lumière verte qu'aux autres. Autrement dit, que le mécanisme de la photophobie est moins marqué par une luminosité verte. Ainsi les chercheurs envisagent-ils des applications concrètes comme par exemple des lunettes capables de filtrer le spectre lumineux pour ne laisser passer que le vert. Ou encore des ampoules de basse intensité n'émettant qu'en vert. Le but étant bien sûr de trouver des solutions à l'isolement des migraineux forcés de se réfugier dans le noir. Reste que si la lumière verte est mieux tolérée que les autres en cas de crise de migraine, il faut rappeler que même dans l'obscurité, la migraine reste douloureuse et difficilement supportable. L'obscurité reste en effet la meilleure alternative contre ces douleurs, preuve en est que les chercheurs réservaient des plages de plusieurs minutes dans le noir complet aux volontaires.

<http://www.sciencesetavenir.fr/sante/cerveau-et-psy/20160519.OBS0833/migraine-la-lumiere-verte-a-la-rescousse-des-photophobes.html>