



Migraine & Méditation

Une étude pilote menée aux Etats-Unis montre que la **méditation** permet de **réduire la durée des accès douloureux**, l'invalidité liée à la douleur de migraine.

Cet article rapporte le commentaire suivant d'une patiente après les sessions de méditation:
"j'ai toujours des migraines mais j'y prête moins attention et je suis capable de poursuivre mes activités".

Le même article indique qu'une étude contrôlée a montré que le **yoga** permet de diminuer la fréquence des migraines et aussi **diminuer la consommation de médicaments**.



Source
Meditation for Migraines: A Pilot Randomized Controlled Trial
Rebecca Erwin Wells, MD,
From the Wake Forest School of Medicine, Division of Headache and Pain.