



MIGRAINE

Migraine, briser le cercle vicieux de la douleur



Table des matières

- **La migraine,** 5
vous n'êtes pas seul(e)...
- **Poser le bon diagnostic:** 9
une première étape importante pour un traitement adapté
- **Les différents types de migraine** 17
- **Migraine et stress!** 21
- **Brisez le silence!** 31
- **Migraine et vie professionnelle** 37
- **Quels traitements préconiser?** 41
- **Adoptez une bonne hygiène de vie** 69
- **Liens utiles** 79



La migraine,
vous n'êtes pas
seul(e)...

La migraine, vous n'êtes pas seule(e)...

La migraine est **des troubles neurologiques les plus courants**.
Elle représente environ 20% de l'ensemble des consultations de neurologie.



15%

En moyenne, la migraine affecte
12 à 15% de la population dans
le monde.

En Belgique, une récente étude menée en Wallonie a détecté une prévalence de 25,8% sur un an et on estime qu'environ un Belge sur cinq souffrira de migraine au cours de sa vie.

34%



>



18%

À l'instar de ce que révèlent les statistiques internationales, les femmes belges sont plus touchées que les hommes (34% de femmes pour 18% d'hommes).

La migraine peut toucher tous les âges, mais sa prévalence est la plus élevée dans la tranche des 20 à 45 ans.

Elle a souvent un caractère héréditaire ; beaucoup de patients ont une mère ou un père qui en souffre également.

Malgré sa forte prévalence, le lourd fardeau que la migraine représente pour celles et ceux qui en souffrent est trop souvent minimisé, négligé et mal compris.



... L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) a reconnu la migraine comme étant la **6e maladie** la plus invalidante?

... Une personne de 25 ans qui souffre de migraine 8 jours par mois, **aura perdu plus de 5 ans de sa vie avant l'âge de 45 ans!**

... Plus vos connaissances sur la maladie et ses traitements seront étoffées, mieux vous serez équipé(e) pour en discuter avec votre médecin et prendre, ensemble, les décisions les plus indiquées dans votre situation.



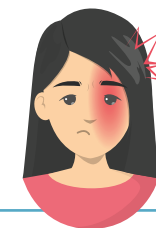
Poser
le bon diagnostic:
une première étape
importante vers
un traitement adapté

Poser le bon diagnostic

■ TOUS LES MAUX DE TÊTE NE SONT PAS LES MÊMES

Les personnes souffrant de maux de tête d'intensité sévère et à intervalles réguliers savent qu'il est important de recevoir le bon diagnostic auprès d'un professionnel de la santé. Il faut aussi exclure toute autre cause. Il s'agit d'une étape indispensable pour recevoir un traitement adapté et efficace. Mais comment les médecins parviennent-ils à identifier les migraines et à en différencier les diverses formes?

La migraine est caractérisée par des crises aiguës avec des céphalées fréquemment unilatérales et/ou pulsatives...



Migraine



Céphalée de tension

	Migraine	Céphalée de tension
Temporalités	Migraine épisodique <ul style="list-style-type: none">• Épisodes récurrents (crises) qui persistent de 4 heures à 3 jours.• Souvent 1-2 fois par mois, mais varié d'une fois par an à 2 fois par semaine.• Asymptomatique entre les crises. Migraine chronique <ul style="list-style-type: none">• Céphalées >15 jours par mois, les critères pour la migraine étaient satisfaits au moins pendant 8 jours.	Céphalée de tension épisodique <ul style="list-style-type: none">• Épisodes récurrents (crises) qui persistent de plusieurs heures à plusieurs jours.• Entre 1 et 14 jours par mois.• Asymptomatique entre les crises. Céphalée d'effort chronique <ul style="list-style-type: none">• Survient > 15 jours par mois. (régulièrement en journée, et diminue par la suite).
Caractéristiques	<ul style="list-style-type: none">• Céphalées fréquemment unilatérales et/ou pulsatives.	<ul style="list-style-type: none">• Il peut s'agir de céphalées unilatérales, mais plus souvent ce sont des céphalées plutôt généralisées; peuvent être associées à des douleurs cervicales.• Sont généralement décrites comme étant des céphalées oppressantes/serrants.
Intensité	<ul style="list-style-type: none">• Modérée à sévère.	<ul style="list-style-type: none">• Légère à modérée.
Symptômes associés	<ul style="list-style-type: none">• Fréquemment, nausées et/ou vomissements.• Fréquemment photophobie et phonophobie	<ul style="list-style-type: none">• Aucun (certainement pas de nausées, parfois un peu de photophobie ou de phonophobie).
Comportement réactif	<ul style="list-style-type: none">• Activités physiques évitées (peut-être alitement).• Recherche d'espaces sombres et calme.	<ul style="list-style-type: none">• Aucun.

Source : Prise en charge de la migraine au cabinet du médecin généraliste, Domus Medica, 2010

■ POSER LE BON DIAGNOSTIC: UNE ÉTAPE VITALE POUR UNE PRISE EN CHARGE ADÉQUATE

Dans un premier temps, pour parvenir à poser le bon diagnostic, le médecin examinera de façon détaillée vos antécédents médicaux.



Il/elle vous posera des questions concernant entre autres:

- ✓ La **nature** et la **localisation** de la douleur
 - ✓ Les **autres symptômes** associés à la céphalée
 - ✓ La **fréquence** et la **durée** de la douleur
 - ✓ Les causes et les **facteurs déclenchants** éventuels
 - ✓ Les **médicaments** et les **antidouleurs** que vous prenez actuellement
- et
- ✓ Les **affections concomitantes** et **préexistantes**.

■ LES DIFFÉRENTS VISAGES DE LA MIGRAINE

Votre médecin posera un diagnostic sur base de critères propres à la migraine et d'un examen clinique.

Les migraines se manifestent sous différentes formes et n'ont pas toutes le même degré de sévérité.

Elles peuvent être **épisodiques** ou **chroniques**, et s'accompagnent parfois de troubles neurologiques, comme les symptômes habituellement développés en cas de migraine avec aura.

Les migraines sans aura représentent la forme de migraine la plus fréquemment observée; en effet, près de 80% des personnes migraineuses développent ce type de céphalées.

Elles se caractérisent par des crises aiguës avec une **douleur unilatérale et pulsatile** pouvant être accompagnée de nausées et d'une sensibilité à la lumière et au son.

Lors d'une crise, les personnes migraineuses préfèrent donc généralement s'isoler dans un environnement sombre et calme.

MIGRAINE



■ BON À SAVOIR! L'IMPORTANCE D'UN CALENDRIER DE MIGRAINE

Si vous souffrez régulièrement de maux de tête sévères, vous pouvez aider votre médecin dans l'établissement du diagnostic **en tenant, pendant quelques semaines, un journal** dans lequel vous noterez la fréquence à laquelle vos céphalées se manifestent.

Nom : Mois :

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Migraine (M) Maux de tête (T)																																
Intensité de la douleur																																
Cycle menstruel																																
Traitement aigu																																

Nom : Mois :

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Migraine (M) Maux de tête (T)																																
Intensité de la douleur																																
Cycle menstruel																																
Traitement aigu																																

Nom : Mois :

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Migraine (M) Maux de tête (T)																																
Intensité de la douleur																																
Cycle menstruel																																
Traitement aigu																																

Cela vous permettra **d'être préparé(e) au mieux** als u op consultatie gaat pour la consultation. Vous pouvez utiliser comme guide les points clés susmentionnés (*fréquence et durée de la douleur, nature, localisation, facteurs déclenchants...*).

De nombreuses applications sont également disponibles si vous préférez une version digitale à la version papier.

A simple way to decode your migraine.

Track Understand Share

Migraine Buddy

★★★★★

The #1 migraine app
Over 1 million downloads

Developed and owned by

Healint

Novartis Belgium is a distribution partner of the Migraine Buddy Mobile Application developed and owned by Healint Pte.



p.e. **“Migraine Buddy”**

(retrouvez le QR code à la fin de cette brochure)



*Les différents types
de migraine*

Les différents types de migraine

■ LES MIGRAINES ÉPISODIQUES

Les personnes qui en souffrent ont moins de 15 jours de céphalées migraineuses par mois (*avec ou sans aura*).

■ LES MIGRAINES CHRONIQUES

Les personnes qui en souffrent ont des céphalées **au moins 15 jours ou plus par mois** (*depuis au moins trois mois*).

En outre, au moins 8 jours par mois, ces crises répondent aux critères de migraine avec ou sans aura.

■ LES MIGRAINES SANS AURA

Les céphalées (*d'une durée de 4 à 72 heures*) présentent au moins deux des caractéristiques suivantes:

- ✓ Douleur unilatérale; il est possible que la douleur change de côté au cours de la migraine ou qu'elle soit ressentie des deux côtés (*douleur bilatérale*).
- ✓ Douleur pulsatile.
- ✓ Douleur d'intensité modérée à sévère.
- ✓ Toute activité physique (*par ex.: monter les escaliers*) aggrave la douleur.



Les migraines sans aura s'accompagnent en outre d'au moins un des deux symptômes associés suivants:

- ✓ Nausées et/ou vomissements.
- ✓ Hypersensibilité à la lumière et au bruit.

■ LES MIGRAINES AVEC AURA

Les céphalées sont précédées ou accompagnées de :

- ✓ Troubles de la vision, comme le fait de percevoir des cercles et des carrés éblouissants, des lignes en zigzag, des éclairs ou des étoiles, une vision floue.
- ✓ Elles sont parfois suivies de troubles sensoriels, comme des picotements et/ou un engourdissement de la main et/ou d'un côté du visage.
- ✓ Elles sont parfois suivies par des troubles de la parole (*non permanents*); la personne éprouve des difficultés à trouver ses mots. La survenue de ce type de trouble est cependant moins fréquent.

MIGRAINE





■ PORTER ATTENTION À SON SENTIMENT DE BIEN-ÊTRE

Une migraine sévère est bien plus qu'un gros mal de tête!

Les accès douloureux récurrents, qui interrompent parfois brutalement toute activité banale, peuvent avoir un impact majeur sur les tâches courantes, le travail, la vie de famille et les interactions avec les amis et les collègues de travail.

Les migraines représentent des défis de taille pour le corps et l'esprit. Non sans conséquences pour les patients: les personnes souffrant de migraines sévères – en particulier si celles-ci sont chroniques – sont **plus susceptibles, avec le temps, de développer des complications d'ordre psychologique** potentiellement graves, comme une dépression, de l'anxiété ou un burnout.

C'est la raison pour laquelle il est nécessaire de prendre en charge ce problème le plus tôt possible. C'est uniquement en identifiant rapidement les signes précurseurs qu'il est possible de prendre des mesures efficaces pour prévenir tout stress excessif et éviter de la sorte les complications psychologiques.

MIGRAINE



Les accès douloureux récurrents, qui interrompent parfois brutalement toute activité banale, peuvent avoir un impact majeur sur les tâches courantes.



Pouvoir combiner ménage et travail ou travail scolaire et vie sociale peut constituer un vrai défi pour un patient migraineux et, parfois, devenir un lourd fardeau...

■ LES SIGNES TYPIQUES DU STRESS

Plus les accès de douleur sont fréquents et longs, plus les personnes migraineuses développent cette impression de se lancer dans un combat perdu d'avance contre leurs migraines.

Et ce n'est pas uniquement la douleur en elle-même qui consomme énormément d'énergie: la fatigue s'installe aussi. De nombreuses personnes qui souffrent de migraines ont également l'impression de ne plus parvenir à se débrouiller au quotidien, que ce soit dans leur vie de famille ou au travail.

La moindre chose peut devenir impossible à réaliser. Préparer le repas pour sa famille, faire les courses, téléphoner ou même bavarder avec les membres de sa

famille... peuvent devenir des activités insurmontables. Le cerveau refuse tout simplement de fonctionner.

La migraine est associée à une grande anxiété sur de nombreux plans.

La peur de ne pas répondre aux besoins de son conjoint ou de ses enfants s'accompagne d'une vive inquiétude concernant les potentielles conséquences professionnelles.

Les patients sont en permanence partagés entre les «bons» jours, où ils peuvent vivre tout à fait normalement, et les jours où ils sont complètement dépendants de la maladie et se sentent très mal.

Ces humeurs contradictoires sont difficiles à gérer. De nombreuses questions peuvent émerger.

Y a-t-il un risque que je doive changer de travail à moyen terme? Pourrais-je recevoir un avertissement ou être licencié(e) en raison d'absences répétées ou d'une altération de mes performances? Quel impact financier cela pourrait-il avoir dans le futur? **De telles inquiétudes sont propres**

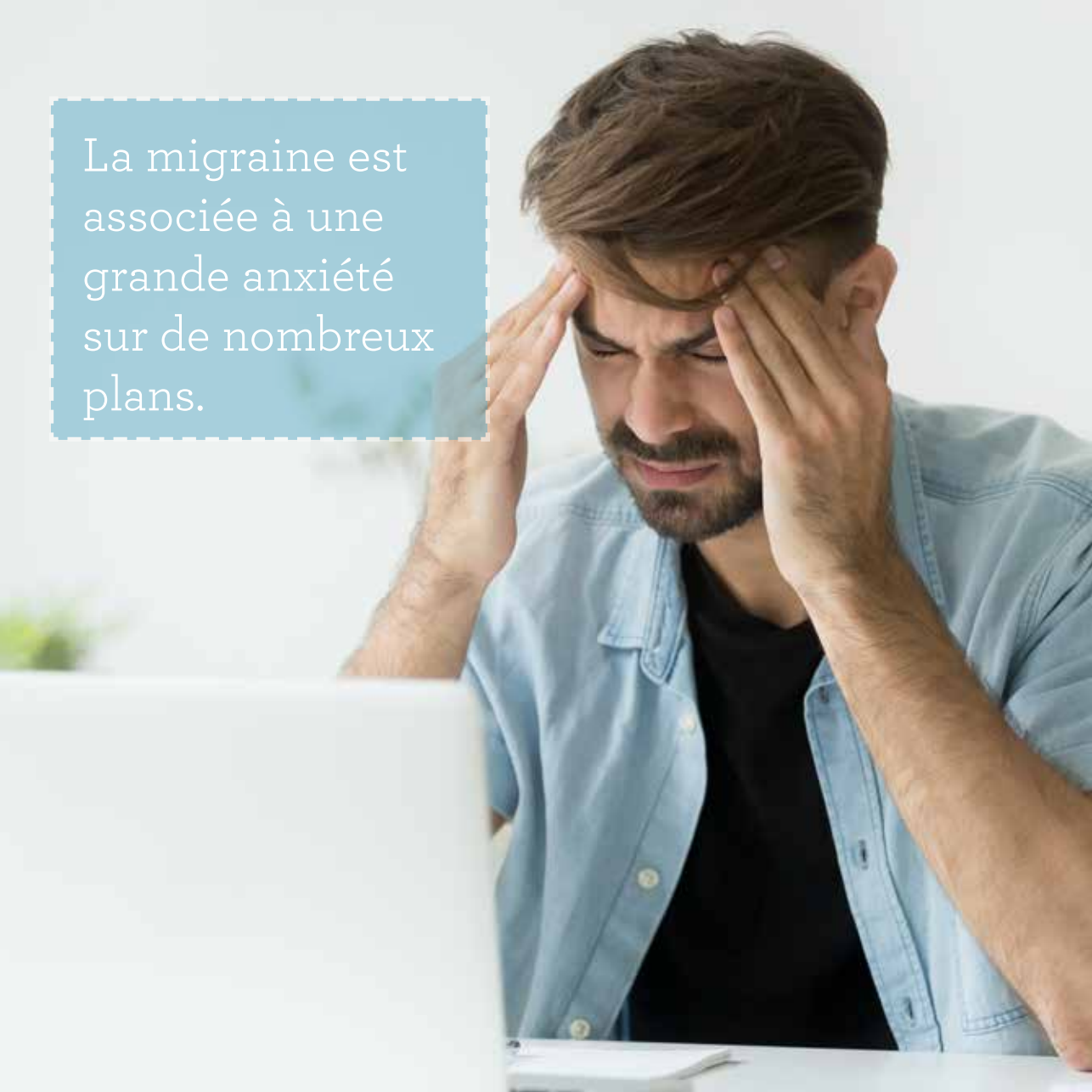
à chacun et se développent souvent de manière inconsciente, ce qui peut avoir un effet considérable sur le niveau de stress.

Avec le temps, les douleurs, l'anxiété et le sentiment de culpabilité peuvent conduire à une pression intense, à un point tel que le mental surchargé atteint ses limites.

Cela peut entraîner divers troubles mentaux et physiques potentiellement sérieux.

Pour prévenir les complications psychologiques graves, il est essentiel pour les personnes migraineuses, de rapidement reconnaître ces signes et de les interpréter correctement. Pouvoir combiner ménage et travail ou travail scolaire et vie sociale peut constituer un vrai défi pour un patient migraineux et, parfois, devenir un lourd fardeau... .

N'hésitez pas à consulter votre médecin traitant ou un neurologue et à leur faire part de vos préoccupations



La migraine est associée à une grande anxiété sur de nombreux plans.



- ✓ Veillez à respecter votre propre rythme veille/sommeil
- ✓ Aérez votre chambre à coucher
- ✓ Faites chaque jour une petite promenade. Pensez à bouger
- ✓ Mangez à des heures régulières
- ✓ Évitez les sources de stress et accordez-vous suffisamment de moments de détente
- ✓ Si vous connaissez vos facteurs déclenchants, tenez-en compte dans votre emploi du temps
- ✓ Réservez-vous du temps rien que pour vous
- ✓ Planifiez des moments de repos
- ✓ Acceptez le fait que votre état migraineux exige que vous vous mettiez de temps en temps en mode "pause" !



Réservez-vous du temps.
Planifiez des moments de repos.
Acceptez le fait que votre état migraineux exige que vous vous mettiez de temps en temps en mode "pause" !



TÉMOIGNAGE

Marie, 33 ans



“ Dans mon entourage, certaines personnes ont du mal à comprendre que la migraine est bien plus qu'un simple mal de tête. Lors de mes crises, en plus de la douleur très invalidante, j'ai des auras, des troubles de la vision et de la parole, il m'arrive d'être paralysée d'un côté...

Pourtant, j'ai l'impression qu'en tant que migraineux, on n'a pas vraiment le droit de se plaindre. S'il m'arrive d'annuler ma participation à une soirée à cause d'une migraine, par exemple, on me réplique de prendre un antidouleur et de venir quand même.

Les personnes qui ne sont pas sensibilisées ont tendance à sous-estimer ou minimiser l'impact de la migraine sur notre vie quotidienne, notre niveau d'énergie, notre humeur... C'est parfois très frustrant.

J'ai l'impression que si les gens étaient mieux informés, ce serait beaucoup plus facile à vivre. ”



■ NE GARDEZ PAS LE SILENCE: PARLEZ-EN!

Incompréhension, culpabilité, colère, frustration, les conséquences de la migraine sur vos relations avec vos proches peuvent faire le lit d'émotions qui, à terme, sont susceptibles de créer un fossé entre vous et votre famille et vos amis.

Mieux comprendre votre maladie, ses facteurs déclenchants et la manière de la prendre en charge pourra vous aider à mieux l'expliquer à votre entourage.

De même, il est important de parler de ce qui vous préoccupe: ne laissez pas la maladie vous ronger!

Communiquez activement avec vos proches.

Essayez notamment de ne pas tenir votre conjoint(e) à l'écart de cette partie de votre vie qui touche à la maladie. Au contraire! Partagez vos peurs et inquiétudes l'un avec l'autre. Il y a fort à parier que ces échanges vous apportent du réconfort et vous soulagent. De plus, le fait d'en discuter

pourrait mettre en lumière de nouvelles perspectives et solutions aux problèmes qui vous stressent tous deux le plus.

Vous n'avez personne à qui vous confier dans votre vie privée? Posez-vous alors la question de savoir si vous pourriez trouver utile de parler avec d'autres personnes migraineuses. Vous pourriez être intéressé(e) par des groupes d'entraide au sein de votre région ou sur Internet, ou encore par des forums en ligne (*voir liens utiles à la fin de cette brochure*).

Si vous avez des enfants, parlez-leur de votre migraine: expliquez-leur pourquoi, lors d'une crise migraineuse, vous avez besoin d'être au calme ou de postposer certaines activités,

et pourquoi vous pouvez avoir besoin de solliciter l'aide d'autres personnes pour s'occuper d'eux. Veillez également à donner à vos enfants l'opportunité de vous faire part de leurs

Donner à vos enfants l'opportunité de vous faire part de leurs inquiétudes et de leurs besoins. La maladie leur paraîtra ainsi moins effrayante.



inquiétudes et de leurs besoins. La maladie leur paraîtra ainsi moins effrayante et cette discussion ouverte vous donnera l'occasion de prévenir tout malentendu, sentiment de culpabilité, déception et frustration.

De même, sensibiliser vos amis et les autres membres de votre famille à votre migraine favorisera une meilleure compréhension et une plus grande empathie de leur part.

Peut-être avez-vous peur que vos amis cessent de vous intégrer à des activités de groupe parce qu'il vous arrive souvent d'annuler vos plans en dernière minute à cause de la maladie.

Si ce type de craintes vous tourmente, n'hésitez pas à prendre l'initiative, dès que vous vous sentez mieux, de montrer à vos amis que vous accordez toujours autant d'importance aux activités communes. Passer du bon temps avec vos amis vous aidera à vous sentir plus heureux(-se) et à profiter d'une meilleure qualité de vie en dehors de vos périodes migraineuses.

MIGRAINE





*Migraine et
vie professionnelle*

■ CONCILIER VOTRE CARRIÈRE ET VOS MIGRAINES

Les migraines peuvent survenir n'importe où et n'importe quand, sans faire de distinction entre vos heures de travail et votre temps libre. La gestion de ces crises peut être particulièrement compliquée pour les personnes migraineuses qui travaillent, dans la mesure où leurs migraines les empêchent souvent de travailler sans interruption.

■ DISCUTER DE VOTRE MALADIE AU TRAVAIL

Si vous souffrez de migraines, sachez qu'il n'y a aucune raison de vous sentir coupable ou honteux(-se). Il n'existe par ailleurs aucune recommandation générale quant au fait d'en parler avec votre employeur ou de garder le problème pour vous. **Le choix d'en discuter ou non dépendra de la situation de chacun.**

Pour garder vos migraines sous contrôle autant que possible, vous pouvez tester différentes méthodes:

opter pour des horaires de travail flexibles ou un poste de travail optimisé, par exemple.

Si cela ne suffit pas, peut-être devrez-vous alors réfléchir à la possibilité **d'évoquer la maladie** avec votre **employeur** et vos **collègues**.

Si vous décidez d'en discuter ouvertement, expliquez-leur que vous souffrez de migraines, mais que vous essayez de garder la maladie sous contrôle autant que faire se peut grâce à un traitement efficace et des mesures préventives.

Vous pouvez aussi **leur expliquer ce que sont les migraines** et **dans quelle mesure elles exercent un impact sur votre travail**.



Des stratégies susceptibles de résoudre le problème comprennent:

des horaires de travail flexibles, avec des pauses, ainsi que le fait d'éviter les changements d'horaires trop brusques, si possible.

Idéalement, pensez à prévoir du temps supplémentaire pour vos dates butoirs et à vous organiser pour que quelqu'un prenne la relève et veille à ce que votre travail ne prenne pas de retard.

Les migraines peuvent survenir n'importe où et n'importe quand, sans faire de distinction entre vos heures de travail et votre temps libre.

Si vous souffrez de migraines, sachez qu'il n'y a aucune raison de vous sentir coupable ou honteux(-se).

Conservez toutes les informations importantes en un seul endroit, de manière à ce qu'elles soient accessibles et explicites. Votre supérieur hiérarchique et vos collègues pourront ainsi y accéder facilement et à tout moment et la relève sera assurée de manière harmonieuse si vous devez soudainement vous absenter. Anticiper de la sorte peut s'avérer particulièrement important s'il n'est pas possible de vous trouver un remplaçant, par manque de temps ou de personnel.



Quels
traitements
préconiser?

Quels traitements préconiser?

■ A) TRAITEMENT DE CRISE

Les “premiers soins” à adopter en cas de migraines: les médicaments utilisés pendant une phase aiguë

Toute personne développant une migraine ne souhaite qu’une chose: soulager rapidement ses symptômes. En fonction de la sévérité de la douleur, des antalgiques ou des triptans peuvent venir en aide aux patients migraineux.

Dans la mesure du possible, il faut y associer le repos et la relaxation et, avant tout, **éviter les éléments déclencheurs.**

QUELLE APPROCHE EST UTILE?

En cas de migraines d’intensité **légère à modérée**, vous pouvez prendre des anti-inflammatoires ou antalgiques en **vente libre ou des anti-inflammatoires** (généralement sur prescription médicale).

Pour les **crises migraineuses plus sévères**, les triptans en injection sous-cutanée ou par voie orale constituent le premier choix.

Une fois **les migraines diagnostiquées**, vous pouvez obtenir une **ordonnance** auprès de votre médecin pour ces **antimigraineux**. Veillez à toujours prendre la dose recommandée par votre médecin, notamment si vous prenez des antalgiques. Sachez en outre que plus vous prenez votre traitement tôt lors d’une migraine, plus la chance qu’il soit efficace sera grande.





Il est par conséquent conseillé de prendre vos médicaments dès les premiers signes de migraine.

Mais attention:

l'utilisation trop fréquente des antalgiques (*surtout ceux combinés à la caféine ou à la codéine*) et/ou des triptans aggrave la migraine en augmentant la fréquence des crises et en induisant des céphalées permanentes (*voir plus bas*).

Ceci s'applique aussi aux antalgiques en vente libre!

Même si certains médicaments sont disponibles en vente libre, il est conseillé de discuter de votre traitement antidouleur avec votre médecin afin de l'adapter à vos besoins.



TÉMOIGNAGE

Peter, 41 ans

“

Tenir un journal de la migraine m'aide

à contrôler ma consommation de médicaments. Je retourne aussi régulièrement chez mon neurologue pour faire le point. J'en ressors avec une série de recommandations personnalisées sur les séquences de médicaments à privilégier dans mon cas, les doses maximales que je peux prendre, les façons de gérer la douleur...

”

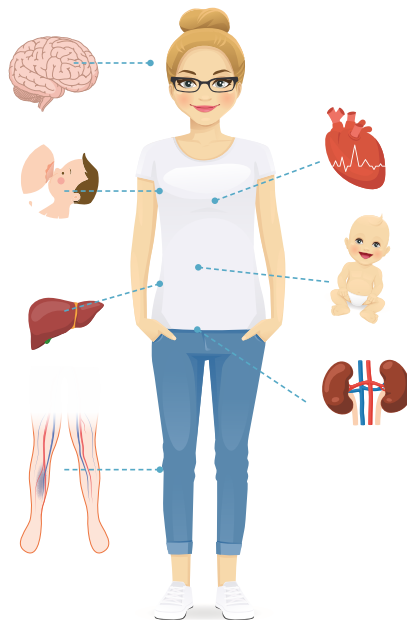


Plusieurs points devront être abordés en consultation pour que vous puissiez recevoir le meilleur traitement possible: les éventuelles allergies ou hypersensibilités aux médicaments, les interactions médicamenteuses, la dose journalière maximale autorisée, vos préférences personnelles...

Le médecin vous expliquera également s'il existe des restrictions quant au choix des médicaments mis à votre disposition.



Par exemple, les patients souffrant de problèmes **cardiaques, cérébraux** ou touchant la **circulation périphérique**, ne doivent pas prendre de triptans, dans la mesure où ces médicaments entraînent une vasoconstriction, c'est-à-dire qu'ils resserrent les vaisseaux sanguins. Les triptans ne doivent pas non plus être pris par les femmes **enceintes** ou qui **allaitent**, ni par les patients souffrant d'**insuffisance hépatique** ou **rénale**.



Des symptômes comme des **nausées** et des **vomissements** peuvent se manifester avant la survenue de la migraine.

Il est par conséquent conseillé de prendre des **médicaments pour combattre les nausées et les vomissements** (des antiémétiques), **avant ou simultanément à la prise de vos analgiques ou antimigraineux.**

Cela permet non seulement de s'assurer que les médicaments ne sont pas régurgités mais aussi de stimuler la vidange gastrique pour que les médicaments soient mieux absorbés et agissent plus rapidement.



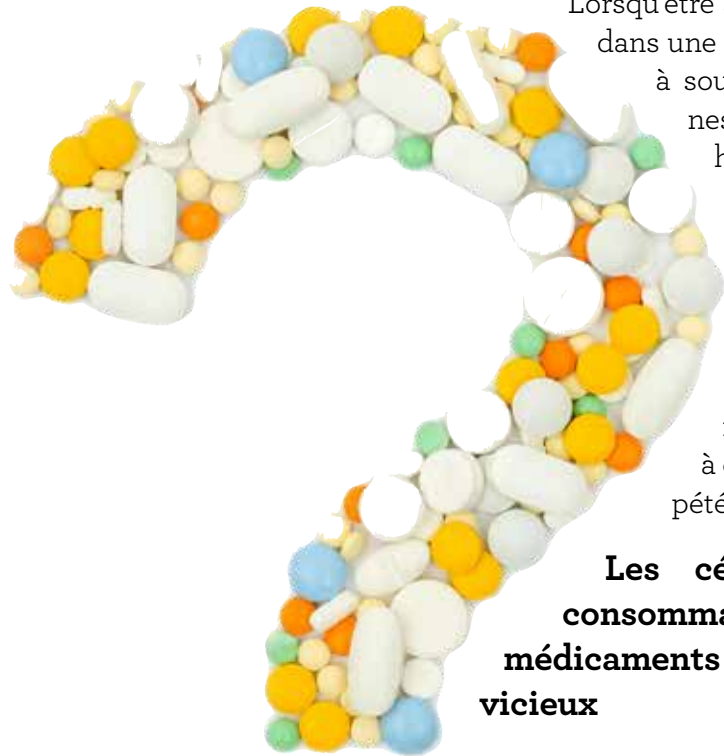
TROUVER LA BONNE DOSE

Les doses de médicaments efficaces et tolérables sont sélectionnées au cas par cas en fonction des besoins individuels du patient et de la nature de ses migraines.

Les experts recommandent de faire des essais pour trouver la bonne dose d'analgiques et de triptans au cours de trois à quatre crises. Une fois que la dose la plus adaptée a été identifiée, elle pourra être utilisée au début de la crise suivante.

Discutez-en avec votre médecin, puis prenez la dose appropriée au début d'une crise aiguë.

À QUELLE FRÉQUENCE DEVRIEZ-VOUS PRENDRE DES MÉDICAMENTS?



Lorsqu'être au calme absolu ou s'allonger dans une pièce sombre ne suffisent pas à soulager la douleur, les personnes migraineuses se tournent habituellement vers les médicaments dans l'espoir de parvenir à échapper à ces maux de tête sévères. Mais prendre des antalgiques trop souvent peut induire un cercle vicieux: les maux de tête se font de plus en plus fréquents à cause justement de la prise répétée de médicaments.

Les céphalées dues à une consommation excessive de médicaments antidouleur: un cercle vicieux

Ces maux de tête constituent la **troisième forme la plus fréquente de céphalées**, après les migraines et les céphalées de tension. Le phénomène affecte de 1 à 2% de la population générale, et 15 à 20% des patients dans les consultations spécialisées des céphalées.

MIGRAINE



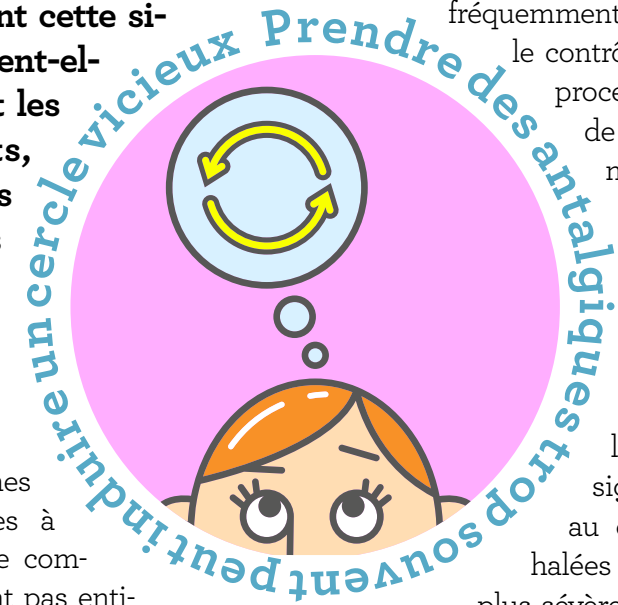
Tous les médicaments administrés contre les céphalées aiguës peuvent occasionner ce syndrome.

Mais comment cette situation survient-elle? Comment les médicaments, considérés comme nos alliés, peuvent-ils se retourner contre nous?

Les mécanismes neurobiologiques à la base de cette complication ne sont pas entièrement élucidés mais les spécialistes pensent qu'elle pourrait être liée à un dysfonctionnement dans le circuit cérébral de la récompense et d'une sensibilité exacerbée des cellules nerveuses du tronc cérébral impliqués dans

la transmission du signal de la douleur céphalique.

Ainsi, en prenant des antalgiques trop fréquemment, l'organisme perd le contrôle de ses propres processus de filtrage de la douleur; les stimuli douloureux sont alors transmis de manière incontrôlée, au point que même de très légers stimuli entraînent la transmission de signaux de douleur au cerveau. Les céphalées deviennent alors plus sévères, plus fréquentes et plus intenses. Conséquence: les personnes migraineuses tentent de combattre ces maux de tête en prenant des doses plus fréquentes et plus fortes de médicament, ce qui induit un réel cercle vicieux.



Plus la prise excessive de médicaments dure, plus le pronostic à long terme est défavorable. D'où la nécessité de briser le cercle vicieux dès que possible. La prise en charge de ce type de céphalées passe par un sevrage combiné à l'instauration de mesures préventives.

BON À SAVOIR

Le sevrage médicamenteux

En présence de céphalée dues à une consommation excessive de médicaments antidouleurs, il est recommandé d'arrêter complètement les médicaments pris de manière excessive.

Chez la moitié des patients que l'on suspecte d'être atteints de migraines chronicisées par les antidouleurs, l'amélioration des symptômes commence généralement à se faire ressentir après deux à trois semaines de sevrage. Les médicaments peuvent à nouveau être pris - avec des doses limitées - au bout de deux mois.



La prévention des rechutes passe notamment par une grande vigilance quant aux quantités d'antidouleurs pris. À cet égard, la tenue d'un "journal des migraines" peut s'avérer utile parce qu'elle permet de contrôler la prise de médicaments.



Bon à savoir:

jusqu'il y a peu, les spécialistes considéraient qu'un sevrage en antalgiques était systématiquement indispensable pour que les traitements de fond (*voir plus loin*) soient de nouveau efficaces.

Aujourd'hui, les experts estiment désormais que le sevrage ne serait plus indispensable pour les nouveaux traitements comme les anticorps monoclonaux utilisés en prévention des crises de migraine.

Les doses recommandées*

Afin d'éviter de prendre des antimigraineux trop fréquemment, les recommandations internationales préconisent de ne pas dépasser **10 jours par mois de triptans, de dérivés de l'ergotamine et d'antalgiques combinés.**

Pour **les anti-inflammatoires, la fréquence maximale est fixée à 12 à 15 jours par mois.**

En pratique, le seuil de fréquence de prises à ne pas dépasser varie d'un patient à l'autre et doit être discuté avec votre médecin.

* <https://ehf-org.org/ehf-guidelines/>

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

des triptans, des dérivés de l'ergotamine et des antalgiques combinés
Max. 10 jours/mois

analgésiques ordinaires comme les anti-inflammatoires (NSAIDs)
Max. 15 jours/mois

La prévention des rechutes passe notamment par une grande vigilance quant aux quantités d'antidouleurs pris.

À cet égard, la tenue d'un **“journal des migraines”** peut s'avérer utile parce qu'elle permet de contrôler la prise de médicaments.

Vous pouvez consigner dans ce journal la fréquence des crises de migraine, l'intensité des céphalées et la prise de vos médicaments.

MIGRAINE



■ B) LES TRAITEMENTS DE FOND

Peut-on guérir de la migraine?

Malheureusement, aujourd'hui, aucun moyen ou méthode n'a encore été trouvé qui puisse guérir la migraine.

Les personnes qui en souffrent ne devraient pas pour autant perdre espoir: il est en effet possible de vivre correctement avec cette maladie au quotidien!

Pour de nombreux patients, la prévention des migraines au moyen de médicaments par des moyens médicamenteux et/ou non-médicamenteux permet de diminuer la durée, la fréquence et l'intensité des migraines, ainsi que d'améliorer leur qualité de vie.

Le premier objectif d'un tel traitement serait de :

- ✓ **réduire de moitié le nombre de jours où ils souffrent de migraines.**

Un autre objectif consiste à:

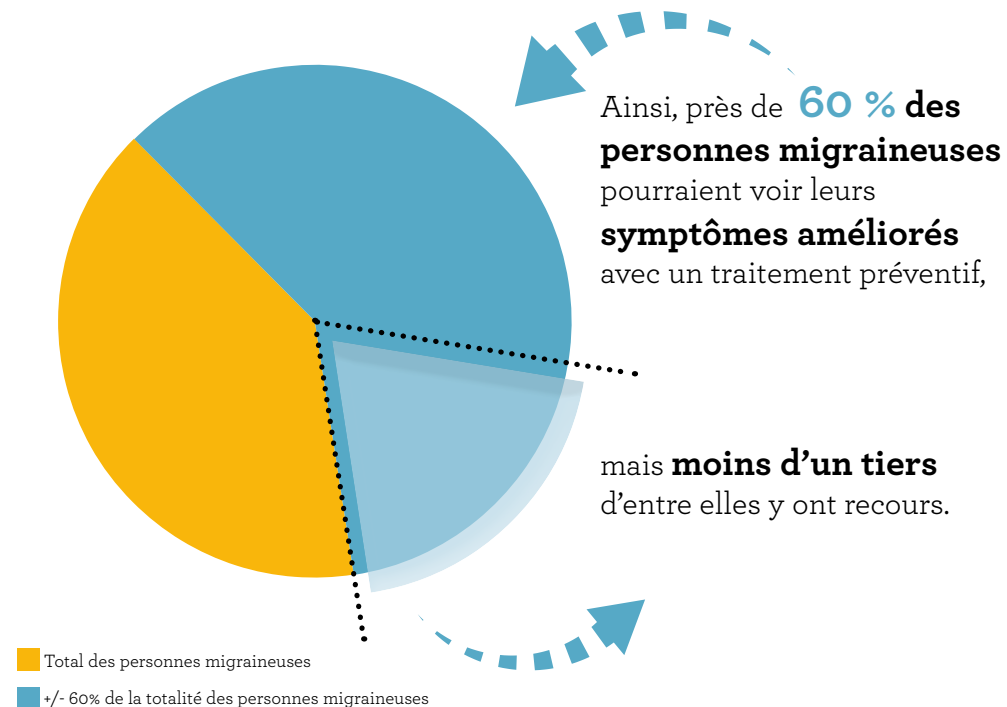
- ✓ **prévenir le risque de surconsommation d'antalgiques et de triptans.**

MIGRAINE



La prévention des migraines joue un rôle fondamental dans la prévention de la chronicisation des symptômes.

Pourtant, ce type de traitement est encore insuffisamment utilisé par les patients.



QUELS SONT LES PATIENTS ÉLIGIBLES AUX TRAITEMENTS PRÉVENTIFS DES MIGRAINES?

La décision d'instaurer un traitement préventif se prend essentiellement sur base de la fréquence des crises et de leur impact sur la qualité de vie.

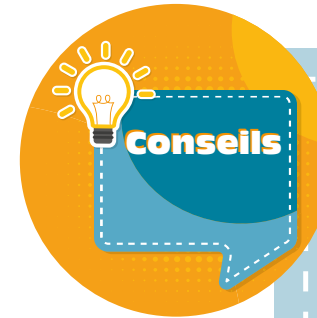
Si l'un des points suivants s'applique à votre cas, vous pouvez demander à votre médecin des clarifications et des conseils:

- ✓ souffrir de migraines récurrentes qui interfèrent significativement avec la qualité de vie et les tâches quotidiennes, et ce malgré la bonne observance d'un traitement aigu
- ✓ faire au minimum 2 à 4 crises par mois
- ✓ constater l'échec, la contre-indication et/ou les effets indésirables inquiétants ou invalidants d'un traitement aigu
- ✓ être à risque d'une prise trop fréquente du traitement aigu, même s'il est efficace
- ✓ avoir des auras fréquentes, très longues ou inconfortables
- ✓ être disposé(e) à prendre le traitement préventif de manière régulière et sur le long cours.



Ces traitements de fond peuvent, dans certains cas, être envisagés chez des patients qui ont des crises moins fréquentes si la migraine est très invalidante dans leur vie quotidienne et professionnelle.

Cela doit être examiné patient par patient.



Ici encore, tenir un **calendrier de migraines chaque jour** aide à vérifier l'efficacité du traitement et incite à bien le prendre.



MIGRAINE



STRATÉGIES ACTUELLEMENT ADOPTÉES DANS LA PRÉVENTION DES MIGRAINES

Plusieurs traitements sont utilisés dans la prévention des migraines, même s'ils n'ont pas été initialement développés à cette fin. Ces médicaments sont principalement utilisés pour d'autres affections; leur efficacité sur les migraines a été découverte plus tard.

Ces classes de médicaments comprennent:

- ✓ **certains bêtabloquants**
(habituellement utilisés pour traiter les maladies cardiaques ou l'hypertension artérielle),
- ✓ **certains antiépileptiques**
(utilisés également contre l'épilepsie),
- ✓ **les antidépresseurs tricycliques**
(principalement utilisés pour traiter la dépression),
- ✓ **certains inhibiteurs calciques**
(que les médecins utilisent également pour traiter les maladies cardiaques et vasculaires),
- ✓ **les nutriceutiques à visée métabolique comme la riboflavine à forte dose, l'acide folique ou le co-enzyme Q10 en solution,**
- ✓ **la toxine botulique**
(multiples injections au niveau de la tête, de la face et de la nuque, indiqué uniquement pour les migraines chroniques).




Le choix de médicaments recommandés par votre médecin pour prévenir vos migraines dépendra de plusieurs facteurs. Parmi les éléments pris en compte: les autres affections dont vous souffrez et qui pourraient exclure l'utilisation de certains traitements.

Les effets secondaires doivent également être pris en considération;

L'utilisation de certains médicaments peut conduire à des sentiments dépressifs ou à une prise de poids, par exemple.

Si vous êtes enceinte ou si vous souhaitez le devenir, vous devrez en tenir informé votre médecin pour que des mesures spéciales soient mises en place.

Certains traitements sont en effet contre-indiqués chez les femmes enceintes parce qu'ils pourraient porter atteinte au fœtus.



Biofeedback,
sophrologie, yoga,
autohypnose ...
comme
compléments aux
traitements
médicamenteux.

CITONS AUSSI

- ✓ **la neurostimulation électrique transcutanée au niveau du front**
(*neurostimulateur externe*),
qui ont un effet chez certains patients pour prévenir et traiter les crises,
- ✓ **les techniques de relaxation**
(*biofeedback, sophrologie, yoga, autohypnose...*),
qui peuvent être utiles comme compléments aux traitements médicamenteux.

MIGRAINE



NOUVELLES OPTIONS THÉRAPEUTIQUES OUVERTES PAR LA RECHERCHE

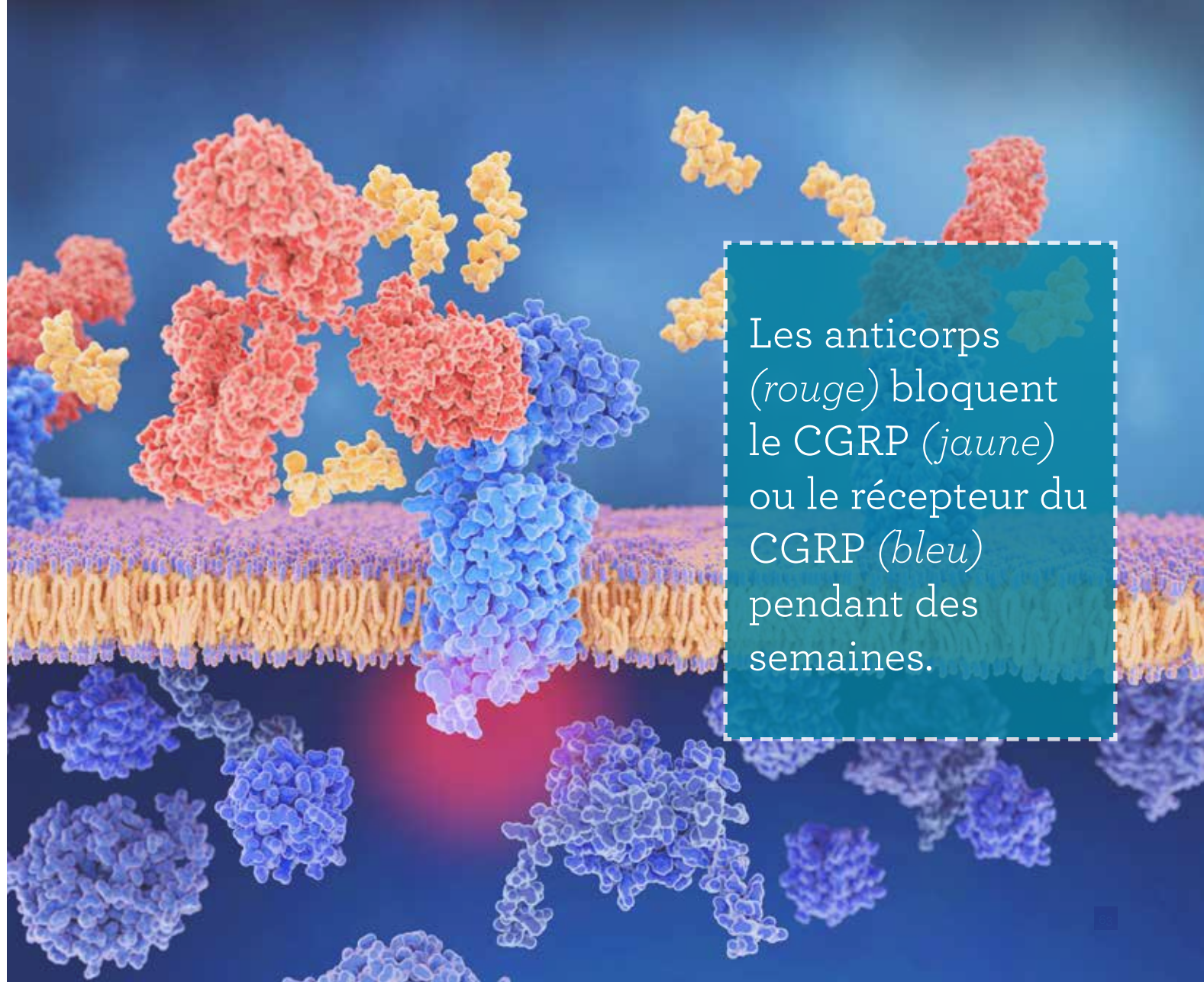
Jusqu'à récemment, les seuls médicaments utilisés dans la prévention des migraines étaient initialement approuvés pour le traitement d'autres maladies.

Des études approfondies ont donc été menées **au cours de ces dernières années** pour développer des médicaments **spécifiquement** destinés à **prévenir les migraines**.

Des **“traitements à base d'anticorps monoclonaux”** ont été récemment développés. Dans le cas de la migraine, ces anticorps neutralisent un composé appelé Calcitonin Gene-Related Peptide (CGRP). Le CGRP est un neuropeptide qui joue un rôle important dans le mécanisme de développement d'une crise de migraine.

Les anticorps bloquent le CGRP ou le récepteur du CGRP pendant des semaines, alors que les antimigraineux classiques comme les triptans par un autre mécanisme d'action bloquent sa libération que pendant quelques heures.

Ces anticorps monoclonaux très sélectifs contre le CGRP ou son récepteur, dans le cadre de la prévention de la migraine, n'influencent pas le système immunitaire, au contraire d'autres anticorps monoclonaux qui sont précisément utilisés pour cela dans d'autres maladies.



Les anticorps (*rouge*) bloquent le CGRP (*jaune*) ou le récepteur du CGRP (*bleu*) pendant des semaines.

Cette forme de traitement cible directement le mécanisme de la céphalée migraineuse, plutôt que de soulager les symptômes de manière transitoire.

Les études ont montré que les anticorps monoclonaux contre le CGRP ou son récepteur, administrés généralement mensuellement en injection sous-cutanée, permettent de réduire significativement le nombre de crises par mois chez les patients souffrant de migraine épisodique ou chronique.

RESTEZ OPTIMISTE, CELA VOUS SERA PROFITABLE!

Même si les expériences que vous avez eues jusqu'à maintenant avec vos traitements n'ont pas été fructueuses, ne baissez pas les bras!

Consultez votre médecin pour parler avec lui/elle de l'adoption d'autres stratégies et méthodes possibles.





■ C) REMÈDES COMPLÉMENTAIRES

D'autres solutions peuvent aussi être envisagées, seules ou en combinaison, mais n'ont pas la preuve d'être meilleures qu'un placebo.



En général, il est recommandé de consulter votre médecin si vous souhaitez tester des méthodes complémentaires ou alternatives à vos antimigraineux.

Parmi ces stratégies, on peut notamment citer:

- ✓ l'acupuncture
- ✓ l'aromathérapie
- ✓ la rétroaction biologique
- ✓ la chiropractie
- ✓ la phytothérapie
- ✓ la méditation de pleine conscience (*mindfulness*)
- ✓ la relaxation
- ✓ la réflexologie





*Adoptez
une bonne
hygiène de vie*

Adoptez une bonne hygiène de vie

■ LES «TRIGGERS» OU «ÉLÉMENTS DÉCLENCHEURS»

Si les causes de la migraine ne sont pas encore entièrement élucidées, **on sait qu'une série de «triggers» ou «éléments déclencheurs» peuvent concourir à mettre le feu aux poudres et favoriser la survenue d'une crise de migraine chez les personnes prédisposées.**

Généralement, les migraines ne sont pas déclenchées par un facteur unique mais plutôt par une combinaison de facteurs.

Une multitude d'éléments différents seraient susceptibles de favoriser la survenue d'une migraine.

Pour vous aider à les identifier, il peut être utile de tenir un journal.

Ces facteurs peuvent être des choses que vous avez réalisées ou consommées jusqu'à **48 heures avant de ressentir les premiers symptômes de la migraine.**

Parmi les «triggers» les plus fréquemment rapportés par les patients, on peut notamment citer:

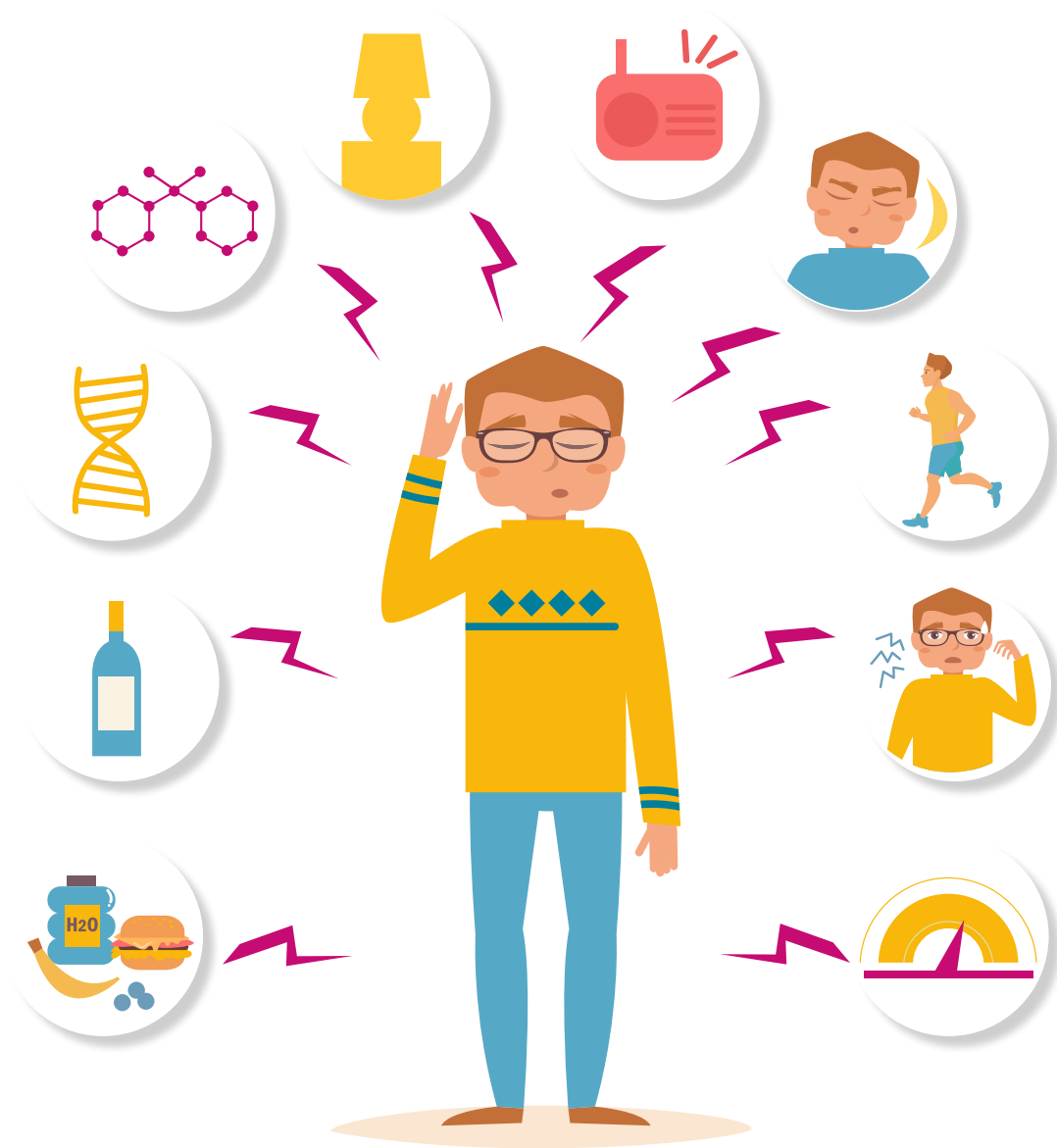
✓ **les fluctuations hormonales:**

menstruations, contraception hormonale, thérapie par substitution hormonale...

✓ **des émotions fortes:**

stress, anxiété, colère, tristesse, excitation ...

✓ **la consommation d'alcool et de certains aliments,**





✓ **des perturbations dans le rythme des repas et du sommeil:**

manger trop tard ou trop peu, sauter un repas, dormir selon des horaires irréguliers, manquer de sommeil, être exposé(e) au phénomène du jetlag ...

✓ **le sport pratiqué de manière intense et sans avoir mangé ou bu suffisamment,**

✓ **l'environnement visuel, sonore et olfactif:**

lumière intense, odeurs fortes, bruits, foule ...

✓ **la fumée de cigarette,**

✓ **les fluctuations de températures,**

✓ **certains médicaments**

(comme ceux qui contiennent des œstrogènes).

Identifier ces «triggers» et apprendre à les gérer au mieux peut contribuer à vous donner un sentiment de contrôle sur la survenue des crises et améliorer votre qualité de vie.

Attention cependant à ce que la recherche de «triggers» ne vire pas non plus à l'obsession! Gardez à l'esprit qu'ils peuvent favoriser la survenue de crises mais qu'ils n'en sont pas la cause.

N'hésitez pas à en discuter avec votre équipe médicale!

■ AVOIR UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE

Adopter de bons réflexes santé est bien sûr bénéfique pour tout un chacun.

Chez les personnes migraineuses, une bonne hygiène de vie constitue en outre un élément-clé de la prise en charge.

Les quatre piliers de la santé:

EXERCICE PHYSIQUE

La pratique régulière d'une activité physique permet de diminuer la fréquence des crises migraineuses de 30%!

Le must? Minimum deux séances par semaine d'exercice aérobique, qui aide à développer les capacités cardio-pulmonaires (*course à pied, fitness, natation...*)

ALIMENTATION

Sauter des repas peut entraîner des crises de migraine. Il est donc important de veiller à vous alimenter à intervalles réguliers. Ne zappez pas le petit déjeuner! Mieux vaut également toujours emporter avec vous un petit en-cas (*un fruit ou une barre de céréales, par exemple*) lorsque vous



TÉMOIGNAGE

Ann, 28 ans

“

Je pense avoir identifié certains éléments qui, combinés les uns aux autres, peuvent favoriser la survenue d'une migraine chez moi: l'alcool, la fatigue, le fait d'avoir faim, la luminosité trop forte, les températures extrêmes (*quand il fait très chaud, par exemple*)...

En fait, c'est l'accumulation de ces éléments qui peut poser problème.

J'essaie dès lors d'éviter, autant que faire se peut, d'être en contact avec deux, trois facteurs de risque à la fois.

Par exemple, lors d'un barbecue en été par de fortes chaleurs, je préfère faire l'impasse sur l'alcool. C'est parfois un peu frustrant, mais j'ai appris à relativiser. Je sais aussi que l'impact de la migraine en tant que telle sera bien plus invalidant que ces petites frustrations.

Après, j'essaie de me montrer assez souple par rapport à ces facteurs de risque. Je sais que le lien de cause à effet est loin d'être systématique et je n'ai pas envie de me priver; si une activité qui pourrait poser problème me tient vraiment à cœur, je vais prendre le risque.

”

êtes en Veillez également à vous hydrater correctement, idéalement, en buvant deux à trois litres d'eau plate ou de thé ou tisane sans sucre à base de plantes ou de fruits.

L'alcool (*consommé de manière excessive*), les boissons contenant de la caféine, les fromages très affinés et les agrumes par exemple peuvent être des déclencheurs de crises migraineuses chez certaines personnes. D'où l'intérêt de faire davantage attention à vos habitudes alimentaires qui pourraient être liées à vos migraines, et de prendre note des aliments et des boissons que vous consommez dans votre journal.

Veillez toutefois à ne pas faire d'excès de zèle en la matière; on ne peut en effet pas toujours éviter ces triggers.



SOMMEIL ET ROUTINE QUOTIDIENNE

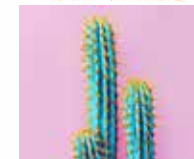
Vous vous couchez tard le week-end? Vous sautez parfois un repas? Chez certaines personnes migraineuses, un rythme de sommeil et de repas régulier aide à prévenir la survenue des crises.

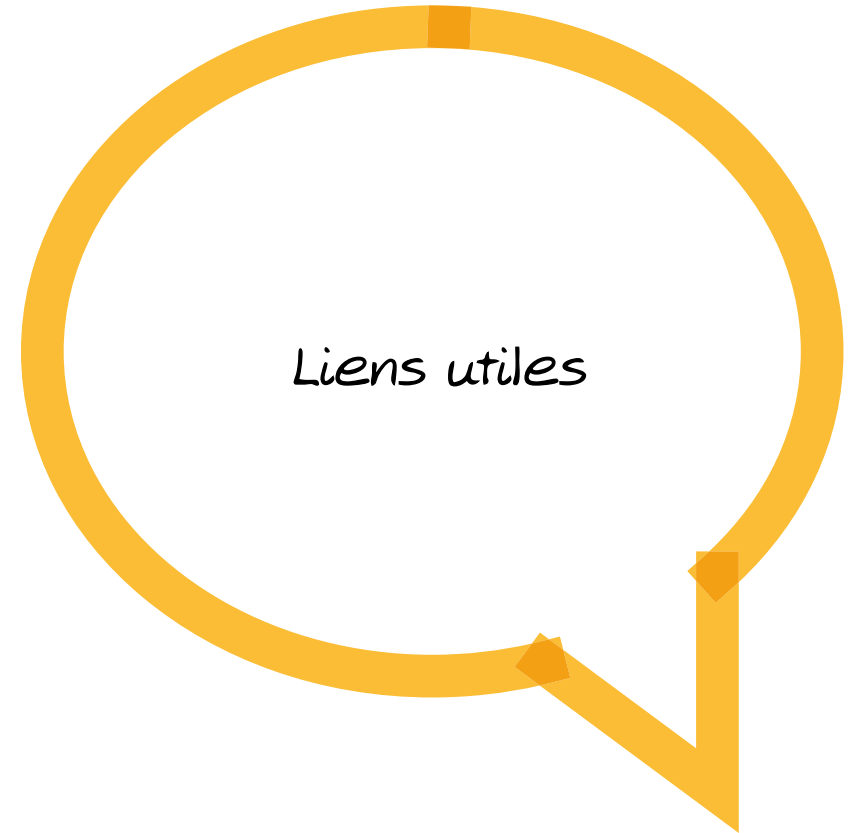


RELAXATION

Les experts recommandent aux personnes migraineuses d'apprendre des techniques de relaxation dont elles peuvent se servir quand elles en ressentent le besoin. Le yoga, les exercices de respiration et l'acupuncture peuvent également aider à soulager les symptômes.

MIGRAINE





- <http://www.belgianheadachesociety.be>
- www.move4migraine.be

Migraine Buddy



App

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

QR code

Different languages available!

The image shows a promotional graphic for the Migraine Buddy app. On the left is a smartphone displaying the app's interface, which includes a character named 'Migraine Buddy' and a '20 days' progress indicator. To the right of the phone are two buttons: 'Download on the App Store' and 'GET IT ON Google Play'. Below these buttons is a large QR code. To the right of the QR code, the text 'Different languages available!' is written. The background is a solid blue color.



Remerciements:

- **prof. Jean Schoenen**, Honorary Full Professor Headache Research Unit, University of Liège - Dept of Neurology, Citadelle Hospital Liège
- **dr. Annelies Van Dycke**, Neurologist – Epileptologist Headache disorders, Academic consultant UGent, Reference Center for Refractory Epilepsy UZ Gent ; AZ Sint-Jan Brugge-Oostende AV/Campus Brugge



1. Interview du **prof. Jean Schoenen**, Honorary Full Professor Headache Research Unit, University of Liège Dept of Neurology, Citadelle Hospital Liège

Interview du **dr. Annelies Van Dycke**, Neurologist - Epileptologist Headache disorders, Academic consultant UGent, Reference Center for Refractory Epilepsy UZ Gent ; AZ Sint-Jan Brugge-Oostende AV/Campus Brugge
2. <https://www.emhalliance.org/what-is-headache/>
3. One-year prevalence of migraine using a validated extended French version of the ID Migraine TM : A Belgian population-based study, Strel S., Donneau A.-F., Hoge H., Albert A., Schoenen J., Guillaume M., Revue Neurologique, 2015
4. Prise en charge de la migraine au cabinet du médecin généraliste, Domus Medica, 2010
5. Les céphalées par abus d'antalgiques et d'antimigraineux, Fumal A., Magis D., Schoenen J, Revue Médicale de Liège, 2006
6. Epidémiologie et répercussions économiques des céphalées: une enquête parmi le personnel administratif, technique et ouvrier (PATO) de l'Université de Liège, Gérardy P.Y., Fumal A., Schoenen J., Revue Médicale de Liège, 2008
7. Interview de patients
8. Directive européenne sur la migraine: <https://ehf-org.org/ehf-guidelines/>



MIGRAINE



 NOVARTIS