

# Le guide de la migraïne



**ooreka**

Vos questions sont entre de bonnes mains

# Le guide de la migraine



ooreka



**Vos questions sont entre de bonnes mains**

[Ma maison](#)

[Mon argent](#)

[Ma famille](#)

[Ma santé](#)

[Mes droits](#)

[Ma carrière](#)

[Mon véhicule](#)

[Mon entreprise](#)



**Plus de 5 000 documents à télécharger gratuitement**

eBooks PDF, modèles de lettres, modèles de contrats, études, rapports, fiches pratiques...

[www.ooreka.fr](http://www.ooreka.fr)

# Dans la même collection

---



[Le guide du ramonage](#)



[Le guide du parquet](#)



[Le guide de l'épargne](#)



[Le guide de l'angine](#)



[Le guide de l'arrosage](#)



[Le guide du permis  
bateau](#)

Auteurs : MM. Corniou, Charleuf-Calmets et Storelli

© Fine Media, 2012

ISBN : 978-2-36212-098-5

[Ooreka.fr](http://Ooreka.fr) est une marque de Fine Media, filiale de Solocal Group.  
204, rond-point du Pont de Sèvres - 92649 Boulogne-Billancourt cedex

Vous pouvez partager ce fichier avec vos proches uniquement dans le cadre du droit à la copie privée. Vous n'avez le droit ni de le diffuser en nombre ou sur Internet, ni d'en faire des utilisations commerciales, ni de le modifier, ni d'en utiliser des extraits. Mais vous pouvez communiquer l'adresse officielle pour le télécharger :

<http://migraine.ooreka.fr/ebibliotheque/liste>

Pour toute question : [www.ooreka.fr/contact](http://www.ooreka.fr/contact)

# Table des matières

---

La migraine en un coup d'œil	7
Qu'est-ce qu'une migraine ?	7
Les causes	8
Le diagnostic	9
Les traitements	9
I. Les caractéristiques de la migraine	10
Les types de crises migraineuses	11
Les causes	17
Les conséquences	19
Le profil du migraineux	21
🗨️ Pour aller plus loin	24
Astuce	24
Questions / réponses de pro	24
II. Les traitements allopathiques	27
Le diagnostic	28
Synthèse des traitements	30
Les traitements de la crise	30
Les traitements de fond	35
Les traitements complémentaires	37
Qui consulter ?	38
🗨️ Pour aller plus loin	40
Astuces	40
Questions / réponses de pro	41
III. Les traitements naturels	44
Les massages et la relaxation	45
L'acupuncture	46
La phytothérapie	47
L'homéopathie	48
Le biofeedback	50
L'hygiène de vie et le journal de la migraine	51
Qui consulter ?	53

🗨️ Pour aller plus loin	54
Astuce	54
Questions / réponses de pro	55
Lexique	57
Index des questions et des astuces	59
Les professionnels et experts cités dans cet ouvrage	60
Trouver des professionnels près de chez vous	61

## La migraine en un coup d'œil

---

Tout le monde peut souffrir de migraines, même s'il existe des facteurs génétiques de prédisposition ; les femmes sont notamment plus touchées que les hommes (trois fois plus). Les enfants peuvent également être atteints, mais les crises se manifestent alors principalement par des troubles digestifs.

Une migraine n'est pas, en soi, une maladie grave, mais elle peut avoir des conséquences sociales, professionnelles et familiales très lourdes et s'avérer fort handicapante.

### Qu'est-ce qu'une migraine ?

La migraine est une maladie qui se traduit par des maux de tête (céphalées) qui évoluent par crises. La fréquence et la durée des crises varient d'un individu à l'autre, mais elles durent généralement de quelques heures à trois jours.

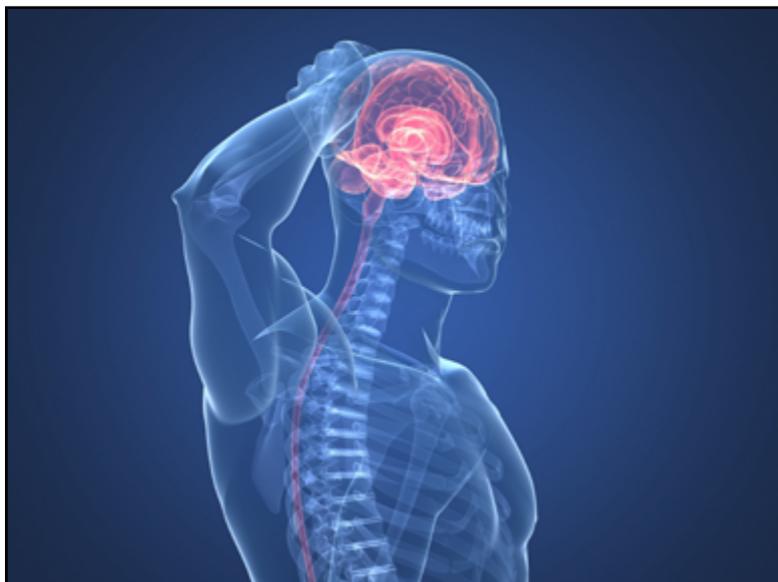


Une migraine peut en outre revêtir différentes formes et occasionner divers symptômes :

- ▶ Une migraine avec aura provoque des crises qui sont précédées de signes visuels, sensitifs ou de troubles du langage.
- ▶ À l'inverse, lors d'une migraine sans aura, aucun signe annonciateur de la crise n'est observé.
- ▶ Une migraine par abus médicamenteux, comme son nom l'indique, est causée par une prise excessive de médicaments, les traitements antimigraineux peuvent alors aggraver la crise.



## Les causes



Les causes de la migraine ne sont pas tout à fait comprises. Il s'agit d'un comportement anormal des vaisseaux sanguins qui irriguent le cerveau.

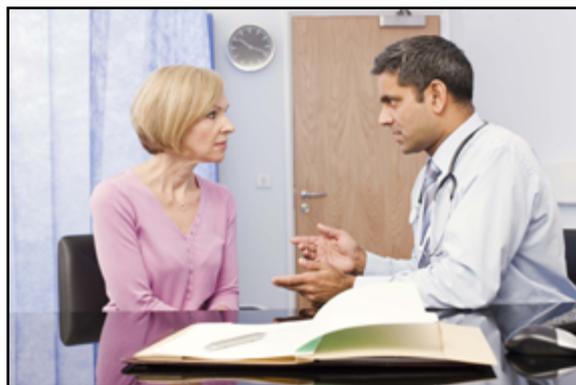
Ceux-ci se contractent, puis se dilatent de façon excessive tout en étant le siège d'une inflammation : c'est ce qui provoque les douleurs.

La migraine survient souvent sur un terrain génétique prédisposé ; il existe ainsi des familles de « migraineux ».

Certains facteurs peuvent en outre contribuer à déclencher des crises.

## Le diagnostic

Le diagnostic de la migraine est posé par un médecin, qui vous interroge sur le déroulement des crises, la nature des maux de tête, vos antécédents familiaux, etc. La migraine n'est pas un mal de tête comme les autres et elle nécessite une prise en charge adaptée et définie par des critères diagnostiques très précis :



- ▶ Maux de tête évoluant par crises et durant de 4 h à 72 h (sans traitement), avec au moins cinq crises de ce type.
- ▶ Mal de tête ayant au moins deux des caractéristiques suivantes : unilatéral (ne touche qu'un seul côté du crâne), pulsatile (impression d'élançements douloureux), d'une intensité modérée à sévère, qui s'aggrave lors d'un effort banal, comme monter un escalier.
- ▶ Pendant les crises, la migraine se caractérise par au moins l'un de ces symptômes : nausées ou vomissements, sensibilité extrême à la lumière (photophobie) ou au bruit (phonophobie).
- ▶ Entre les crises, aucune douleur ne doit être ressentie.

## Les traitements

Il n'existe pas de remède miracle pour soigner les migraines, mais les traitements sont efficaces soit pour soulager la crise et la douleur, soit pour traiter plus en profondeur le patient. Les médicaments anti-douleur et triptans permettent ainsi d'atténuer la douleur et de faire passer la crise plus rapidement, ils sont à prendre dès le début de la crise. En parallèle, les traitements de fond ne font pas disparaître les migraines, mais aident à diminuer leur fréquence et leur intensité. Il existe également des traitements complémentaires, à prendre éventuellement pendant la crise, qui ciblent les nausées ou l'anxiété, symptômes parfois associés aux migraines. Enfin, pour une approche plus naturelle, de nombreuses méthodes de relaxation vous aident à espacer les crises, ce sont de véritables traitements de fond.

# I.

## Les caractéristiques de la migraine

---



Les migraines sont principalement causées par une dilatation excessive des vaisseaux qui enveloppent le cerveau. Elles se caractérisent par des maux de tête (céphalées) qui évoluent par crises, et durent de quelques heures à trois jours. C'est une maladie qui touche environ 12 % des adultes et 2 % à 4 %

des enfants. La fréquence des crises est très variable, pouvant aller de plusieurs par semaine à une crise par an ou moins.

En outre, une crise de migraine se traduit par une douleur d'intensité, elle aussi, variable, qui débute souvent d'un seul côté de la tête. Souvent accompagnée de nausées ou de vomissements ainsi que d'une sensibilité à la lumière et au bruit, la douleur est dite pulsatile, c'est-à-dire qu'elle se manifeste par des élancements. Dans certains cas, elle est précédée par une série de signes appelés « aura » ; on parle alors de migraine avec aura.

## Les types de crises migraineuses



La migraine n'est pas un mal de tête comme les autres ! Elle est néanmoins souvent confondue avec les céphalées de tension, qui sont des maux de tête récurrents donnant l'impression d'avoir le crâne dans un étai, liés principalement au stress. Cela étant, il est fréquent de présenter à la fois des migraines et des céphalées de tension. Toutefois, un médecin sera en mesure de faire la différence en vous interrogeant sur vos douleurs.

En outre, il existe différents types de migraine, qui diffèrent par leurs symptômes :

- ▶ La migraine sans aura se traduit uniquement par un fort mal de tête sans signes précurseurs.
- ▶ La migraine avec aura s'accompagne de signes précurseurs (troubles de la vision, difficultés d'élocution...) et est parfois appelée migraine ophtalmique.
- ▶ La migraine cataméniale est quant à elle liée aux règles de la femme.
- ▶ La migraine par abus médicamenteux, dans certains cas, est causée par une prise excessive de médicaments antidouleur.

### Migraine sans aura

La migraine sans aura se traduit par un fort mal de tête sans signes précurseurs : ce sont les crises les plus fréquentes.

Elles s'installent progressivement à n'importe quel moment de la journée (y compris en pleine nuit), souvent le matin, dès le réveil, et peuvent durer de quelques heures à trois jours.



La fréquence des crises varie ensuite selon les individus : certaines personnes souffrent de plusieurs crises par semaine alors que d'autres en auront qu'une par an, ou moins.

Plus de la moitié des migraineux sentent lorsqu'une crise est sur le point de se produire. Il existe alors une sensation « avant-coureuse » survenant quelques heures ou même quelques jours avant. Cette sensation peut se traduire par plusieurs symptômes appelés prodromes :

- ▶ des sautes d'humeur ;
- ▶ des frissons ;
- ▶ une grande fatigue ;
- ▶ une perte d'appétit ;
- ▶ un sentiment de tristesse ;
- ▶ des troubles digestifs.



La douleur peut débuter « derrière » un œil ou dans une tempe, avant de se répandre au reste du crâne. Le plus souvent, elle ne touche que la moitié du crâne et se manifeste par des pulsations ou des élancements. Elle peut rester du même côté de la tête pendant toute la crise, ou changer.

Si elle n'est pas traitée à temps, la douleur s'installe, devient souvent très intense, insupportable et dure plusieurs heures. Elle peut s'accompagner de nausées ou de

vomissements et d'une sensibilité extrême à la lumière et au bruit. Pendant la crise, les migraineux n'ont souvent qu'une envie : s'allonger dans le noir et au calme. Les vomissements soulagent généralement la personne, car ils marquent souvent la fin de la crise.

## Migraine avec aura

Dans 20 % des cas, la crise de migraine est précédée de signes annonciateurs (troubles de la vision, difficultés d'élocution...) regroupés sous le nom d'aura. Ces signes sont variables d'un individu à l'autre, et surviennent juste avant que le mal de tête ne s'installe. Ils sont passagers et durent généralement une vingtaine de minutes (habituellement moins d'une heure).



Parmi les signes d'aura les plus fréquents, on peut notamment citer les troubles visuels, les troubles sensitifs (fourmillements ou engourdissements d'une main ou d'un bras), et les troubles du langage (difficulté à articuler, à trouver ses mots). Ces trois types de troubles peuvent par ailleurs coexister ou se succéder. La crise en elle-même ressemble ensuite à une crise sans aura, mais elle est souvent plus courte, dépassant rarement douze heures.



En outre, les troubles visuels sont les signes annonciateurs les plus fréquents, c'est pourquoi l'on parle parfois de migraine ophtalmique. Ils sont très variables, mais il s'agit souvent de taches lumineuses ou colorées qui « passent » devant les yeux, tels des points brillants, des lignes, des formes qui bougent..., on parle alors de

phosphènes. Certaines personnes « voient » une tache noire qui masque une partie du champ de vision, c'est le scotome ; tandis que d'autres verront des « flashes » éblouissants. Ces troubles peuvent aussi se traduire par une vision floue ou déformée, avec l'impression que les objets rapetissent ou

s'agrandissent constamment. Les troubles visuels sont souvent une source d'inquiétude, car ils donnent l'impression de perdre la vue, mais ils sont passagers et totalement réversibles.

En parallèle, certaines personnes ressentent, avant la crise, des troubles de la sensation, qui sont le plus souvent des fourmillements dans une main ou un bras, ou un engourdissement. Ce fourmillement peut de plus parfois toucher la langue ou le visage.

Les troubles du langage, plus rares, se manifestent surtout par des difficultés d'élocution (articulation des mots) ou même parfois de compréhension : le cerveau est « brouillé », la personne cherche ses mots. Heureusement, ces derniers sont eux aussi transitoires.



## Migraine cataméniale



Si les causes de la migraine sont principalement génétiques, certains facteurs hormonaux ou médicamenteux peuvent être à l'origine de crises.

C'est le cas notamment de la migraine cataméniale (ou menstruelle), qui est liée aux règles de la femme et probablement due à la chute du taux d'œstrogènes dans le sang.

Environ 50 % des femmes migraineuses (25 % à 60 % selon les études) souffrent de crises survenant au moment des règles.

On distingue néanmoins la migraine menstruelle de la migraine aggravée par les menstruations.

Dans le premier cas, les crises surviennent entre deux jours avant et trois jours après le début des règles, et il n'y a jamais de crises en dehors de cette période. Ce type de migraines est assez rare (7 % des cas).



Dans le second cas, des crises peuvent survenir n'importe quand tout au long du cycle, mais sont plus fréquentes au moment des règles. Ce type de migraines est le plus fréquent.

Un peu avant les règles, le taux d'œstrogènes (hormones féminines) dans le sang chute brutalement.

C'est ce qui déclenche les migraines, mais les mécanismes en jeu ne sont pas bien connus.

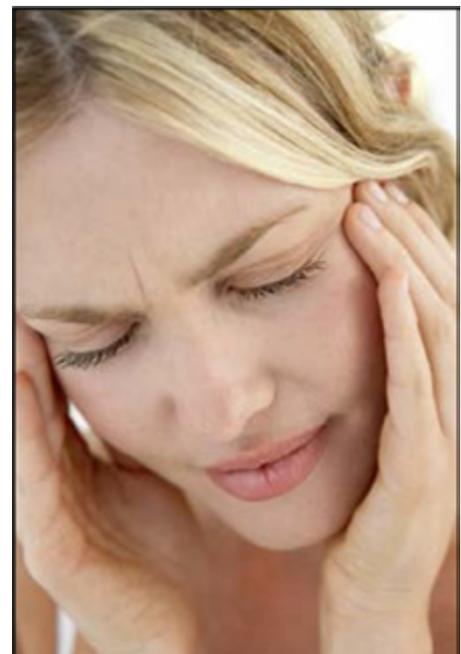
On sait que les œstrogènes peuvent notamment avoir un effet sur le système nerveux et vasculaire.

Par ailleurs, les crises liées aux règles ont certaines particularités :

- ▶ elles sont souvent plus longues (un jour ou deux), plus intenses ;
- ▶ elles sont aussi très récurrentes, c'est-à-dire qu'elles reviennent de façon régulière.

La migraine cataméniale se traite comme toutes les migraines, mais elle est souvent plus difficile à soigner.

Dans certains cas, le médecin ou le gynécologue peut prescrire un traitement hormonal préventif (souvent une crème ou un patch libérant des œstrogènes à appliquer avant les règles), ou proposer un contraceptif oral à prendre en continu si la femme souhaite une contraception ou que sa pilule aggrave les crises.



## Migraine par abus médicamenteux



Paradoxalement, beaucoup de médicaments antidouleur peuvent, s'ils sont pris en trop grande quantité, provoquer un mal de tête. On parle alors de céphalées par abus médicamenteux. Il faut dans ce cas être vigilant, car pour calmer les crises de migraine, on se tourne vers des antidouleurs que l'on consomme en trop grande quantité, ce qui provoque un mal de tête, que l'on calme par des antidouleurs, etc. : c'est un cercle vicieux !

Résultat : des maux de tête quasi permanents apparaissent, que les médecins appellent Céphalées Chroniques Quotidiennes (CCQ). Le patient souffre alors de migraines pendant plus

de quinze jours par mois et plus de quatre heures par jour, et ce, sur plus de trois mois.

En outre, on parle d'abus médicamenteux lorsqu'il y a prise de médicaments (aspirine, paracétamol, ibuprofène...) au moins une fois par jour, et ce, quinze jours par mois ou plus de dix jours par mois dans le cas de médicaments plus forts (triptans, dérivés ergotés, opioïdes...).

C'est pourquoi il est important de noter sur un carnet tous les cachets que vous prenez contre le mal de tête, y compris les médicaments « légers » comme le paracétamol. Mais le plus important est d'éviter l'automédication !



De nombreux migraineux pensent pouvoir gérer leurs crises sans l'avis d'un médecin, ils prennent alors des médicaments mal adaptés, qui ne sont pas assez efficaces. Résultat : ils en

prennent trop et dépassent les doses. Le médecin a pour rôle de trouver un traitement efficace, en une seule prise, pour calmer la crise. Il peut aussi proposer un traitement de fond pour les espacer.

De plus, une fois que la personne a recours à trop de médicaments et que les céphalées chroniques quotidiennes sont installées, il est difficile de réduire la dose d'antidouleurs. Dans ce cas, il faut pratiquer un vrai « sevrage » avec un médecin, et une hospitalisation est parfois nécessaire.

## Les causes

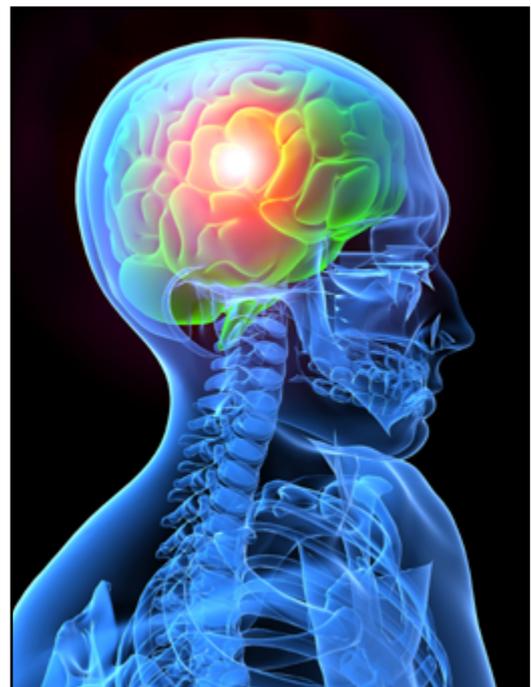
Pendant longtemps, les causes de la migraine sont restées un mystère complet. Aujourd'hui, les chercheurs comprennent mieux l'origine de ces maux de tête violents, mais beaucoup de questions restent encore en suspens.

## Mécanisme migraineux

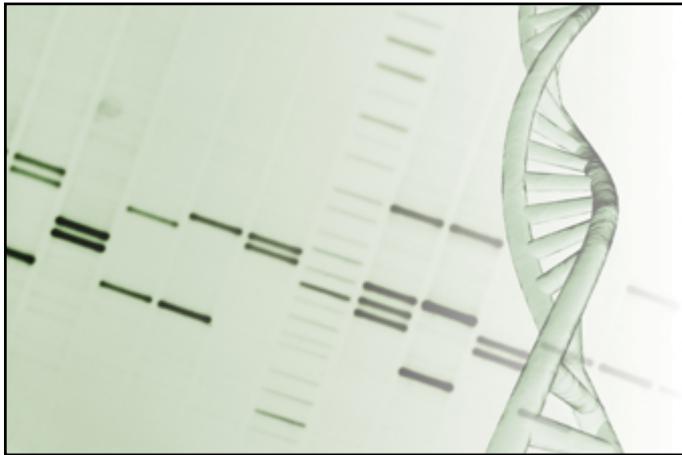
La migraine est une sorte « d'orage » provoquée par l'addition de deux phénomènes :

- ▶ une activation anormale des nerfs du visage et du crâne ;
- ▶ une dilatation et une inflammation des vaisseaux sanguins qui entourent le cerveau.

Lorsque la migraine est précédée par une aura, un épisode de vasoconstriction (contraction des vaisseaux sanguins du crâne) précède la phase de dilatation. C'est cette vasoconstriction qui est la cause des troubles visuels. On pense que l'activation anormale de certains nerfs du visage et du crâne (dont le nerf trijumeau) joue un rôle dans le processus de vasodilatation et d'inflammation responsable de la douleur. La migraine aurait donc une origine neurologique et vasculaire.



## Causes génétiques



La migraine a également une origine génétique, c'est-à-dire que certaines personnes sont plus susceptibles de développer la maladie que d'autres.

Environ 70 % des migraines seraient ainsi associées à un terrain familial.

C'est ce qui explique qu'il existe des familles de migraineux : le risque d'avoir un enfant migraineux lorsque les deux parents souffrent de ce trouble atteint 60 % !

Et les parents les plus directs des personnes migraineuses ont trois à quatre fois plus de risques de souffrir de cette maladie.

## Facteurs déclenchants

S'il existe une prédisposition génétique, certains facteurs, comme l'alimentation, le climat, le sommeil et le stress, participent également à ces crises, mais ils n'en sont pas pour autant à l'origine.

Chez certains individus, l'alimentation joue un rôle dans le déclenchement des migraines. Le fait de ne pas avoir assez mangé ou d'avoir sauté un repas peut déclencher une crise.

Certains aliments « donnent » la migraine : l'alcool et principalement le vin rouge, mais aussi le chocolat, le fromage, le café... Cela est toutefois très variable d'une personne à l'autre ; par exemple, dans certains cas, le café peut au contraire soulager les maux de tête. La météo peut aussi être un facteur déclenchant !

Ainsi, un temps orageux, lourd, trop chaud, et/ou un changement brutal de la pression atmosphérique peuvent suffire à provoquer une crise. Une luminosité trop forte est aussi source de migraines chez certaines personnes.

D'autre part, les facteurs psychologiques jouent aussi un rôle très important. Le stress, les situations de conflit, les chocs émotionnels ou les symptômes dépressifs aggravent la migraine.

Curieusement, les crises peuvent aussi survenir lors des premiers jours de vacances, lorsqu'on commence à décompresser ou pendant le week-end.



Enfin, la fatigue est souvent mise en cause. De même, la perturbation des rythmes de sommeil (dormir trop peu ou au contraire, faire une grasse matinée quand on n'en a pas l'habitude) peut contribuer à déclencher une migraine. Ainsi, chez certaines personnes, les crises se déclarent souvent le week-end ou pendant les vacances, à cause d'un « excès » subit de sommeil.

## Les conséquences

La migraine est une maladie douloureuse qu'il ne faut pas essayer de soigner seul, au risque d'aggraver l'intensité, la fréquence et la durée des crises !

## Une maladie handicapante, mais pas dangereuse



La migraine n'est pas une maladie grave au sens où elle n'est pas mortelle et ne risque pas d'endommager le cerveau de façon irréversible.

En revanche, elle peut être très handicapante, très douloureuse, ce qui peut finir par altérer considérablement la qualité de vie.

Lorsque les crises sont espacées et bien traitées, la migraine n'empêche toutefois pas de vivre une vie normale.

## I. Les caractéristiques de la migraine

Chez certaines personnes, en revanche, les crises sont extrêmement fréquentes (parfois tous les deux jours), très violentes, et imposent des arrêts de travail fréquents.

De manière générale, la qualité de vie des migraineux est diminuée pendant, mais également entre les crises.

80 % des migraineux estiment que leur migraine est grave, voire très grave. Beaucoup s'interdisent certaines activités, comme le sport ou les sorties, par hantise de la crise.

L'incompréhension de l'entourage et le manque d'optimisme de certains médecins sont de plus des causes de découragement fréquentes pour les migraineux.

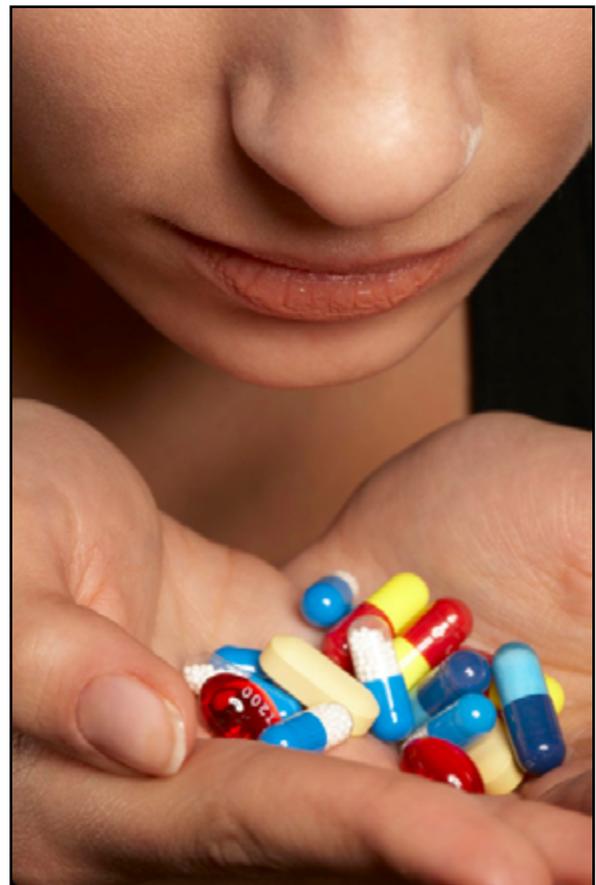
### **Attention à l'abus médicamenteux !**

Il est important de consulter un médecin lorsqu'on souffre de maux de tête répétés et d'éviter de se soigner tout seul.

En effet, l'automédication peut avoir plusieurs conséquences néfastes : tout d'abord, un traitement inadapté ne soulage pas les crises, et la qualité de vie se détériore.

Ensuite, des migraines mal traitées sont une source d'angoisse, on craint de voir arriver la crise suivante et l'anxiété monte. De fait, se soigner seul peut conduire à un abus médicamenteux.

En prenant trop de médicaments anti-douleur, on alimente le mal de tête : c'est un vrai cercle vicieux.



## Le profil du migraineux



La migraine touche 12 % à 17 % des adultes, 2 % des enfants avant 10 ans et 4 % des adolescents entre 10 ans et 14 ans. Souvent mal diagnostiquée, la migraine de l'enfant n'est cependant pas rare.

Elle se caractérise par des crises plus courtes et par la prédominance de symptômes digestifs souvent plus importants que le mal de tête.

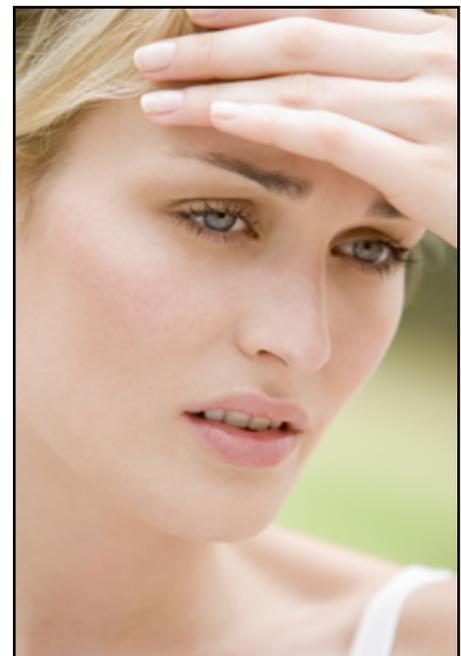
Les femmes sont également deux à trois fois plus touchées que les hommes, notamment pour des raisons hormonales.

Les premières crises apparaissent généralement à l'adolescence ou aux alentours de 20 ans, et atteignent leur maximum entre 30 ans et 45 ans.

### Chez la femme

Près de 20 % des femmes sont migraineuses, contre 7 % des hommes, les facteurs hormonaux (et notamment les œstrogènes, hormones féminines) semblent jouer un rôle dans le déclenchement et l'intensité des crises. Les périodes de la vie caractérisées par des variations hormonales peuvent ainsi aggraver la migraine :

- ▶ Adolescence : les premières crises apparaissent parfois au moment de la puberté.
- ▶ Période menstruelle : chez de nombreuses femmes migraineuses, la période des règles coïncide avec le déclenchement des crises ; on parle de migraine menstruelle ou cataméniale.



- ▶ Grossesse.
- ▶ Ménopause.
- ▶ Prise d'une pilule contraceptive : la pilule peut également avoir une influence sur les crises de migraine.
- ▶ Par ailleurs, certaines femmes voient leurs crises s'aggraver avec la prise d'un contraceptif, alors que d'autres ne constatent aucun changement, voire même une amélioration. Les crises sont aussi souvent déclenchées par l'arrêt de la pilule (période de sept jours). Si c'est le cas, et que les migraines sont toujours présentes au bout de quelques mois, le gynécologue pourra prescrire un autre mode de contraception ou une pilule à prendre en continu.



Pour la grande majorité des femmes (55 % à 90 %), la migraine s'atténue pendant la grossesse, surtout chez celles qui souffrent principalement de migraines menstruelles. Cependant, 5 % des femmes environ se plaignent d'une aggravation des crises durant cette période. Il peut même arriver que des crises migraineuses apparaissent chez une femme enceinte n'ayant jamais eu de crise auparavant.

La plupart du temps, la migraine s'estompe après la ménopause, car le taux d'hormones chute drastiquement. Les crises s'espacent progressivement, après une période d'aggravation éventuelle vers 50 ans.

## Chez l'enfant



Contrairement à ce que l'on pense souvent, les enfants sont eux aussi sujets à la migraine : de 2 % à 4 %. Mais souvent, la migraine de l'enfant est sous-diagnostiquée : on considère qu'il s'agit de troubles psychologiques, d'angoisse, ou même d'un caprice destiné à éviter l'école.

En fait, la migraine de l'enfant est trompeuse, car elle se traduit davantage par des signes digestifs que par un mal de tête. Ainsi, elle se caractérise par :

- des crises plus courtes que chez l'adulte (quelques heures) ;
- une localisation bilatérale (touchant toute la tête) fréquente, alors que la migraine de l'adulte est souvent localisée à une seule moitié du crâne ;
- des troubles digestifs, parfois, la migraine se traduit par un mal de ventre, des nausées et des vomissements, mais pas, ou quasiment pas, de mal de tête ;
- une pâleur.

De plus, la migraine touche autant les garçons que les filles alors que les proportions changent à l'âge adulte.

La plupart des traitements proposés aux adultes ne sont pas autorisés chez les enfants. Plusieurs médicaments antidouleur permettent toutefois de gérer les crises : l'ibuprofène est le médicament prescrit en premier lieu par les médecins et les pédiatres, dès le début de la crise.

Si ce dernier est inefficace, d'autres médicaments peuvent être proposés : diclofénac, naproxène, aspirine ou paracétamol. En cas de migraines très fortes et très handicapantes, un triptan, le sumatriptan par voie nasale, est autorisé à partir de 12 ans.

En parallèle, plusieurs méthodes naturelles permettent d'espacer les crises : la relaxation, l'autohypnose (méthode de relaxation basée sur la visualisation et la gestion du stress), les thérapies cognitivo-comportementales (formes de psychothérapie reposant sur la gestion du stress et de l'anxiété par l'intermédiaire d'exercices).



## Pour aller plus loin

### Astuce

---

#### Identifiez les facteurs déclenchants et... évitez-les !

 par Elo82

*Évidemment, il n'est pas toujours possible de supprimer les facteurs déclenchants de migraines.*

*Si c'est l'orage ou vos règles qui provoquent vos crises migraineuses, vous ne pourrez pas y faire grand-chose.*

*En revanche, si l'excès d'alcool, le manque de sommeil ou des repas trop souvent sautés vous causent à coup sûr un mal de crâne, essayez au maximum d'écouter votre corps et d'opter pour une meilleure hygiène de vie.*

*Commencez donc par manger et dormir à des horaires réguliers et par limiter votre consommation d'alcool. En parallèle, vous pouvez pratiquer une activité physique régulière et surtout... vous détendre !*

### Questions / réponses de pro

---

#### Deux types de migraine chez une personne

*Une seule et même personne peut-elle souffrir de deux types de migraines différents (avec et sans aura) ?*

 Question de Moumousse

► Réponse de Pédébé

*Oui, c'est possible. Adressez-vous à votre médecin traitant, il saura vous conseiller.*

---

#### Psychosomatisme et migraine

*La migraine peut-elle être psychosomatique ?*

 Question de Colette62

## I. Les caractéristiques de la migraine

### ► Réponse d'Elo82

*Pendant longtemps, les médecins ont négligé le traitement de la migraine en estimant qu'il s'agissait d'une maladie psychologique. Beaucoup de migraineux sont encore convaincus que la migraine n'est pas une véritable maladie et qu'il n'est pas nécessaire de consulter un médecin pour se traiter.*

*C'est une erreur : la migraine est une pathologie à prendre au sérieux, qui n'a rien d'imaginaire et qui nécessite une prise en charge médicale et des traitements spécifiques.*

*Cependant, il est vrai que les crises de migraine peuvent aussi être déclenchées par un stress, une anxiété ou un choc émotionnel. C'est pourquoi il est utile d'apprendre à se relaxer et à gérer ses émotions (en plus d'avoir un traitement médicamenteux efficace) pour limiter la survenue des crises.*

---

## Torticolis et migraines

*Je souffre de maux de tête depuis deux jours, ils sont arrivés soudainement, sans signes avant-coureurs. Les douleurs ont commencé au niveau de la tempe, d'un seul côté du visage, mais maintenant, elles s'étendent au cou. Je ressens des élancements de type pulsatif dès que je bouge la tête.*

*Un torticolis peut-il engendrer des migraines ?*

🗨 Question de Valentine

### ► Réponse de Pédébé

*C'est possible, mais je vous invite tout de même à en parler à votre médecin traitant qui sera plus habilité à vous répondre.*

### ► Réponse d'Arnoch

*Oui, effectivement, les torticolis engendrent souvent des maux de tête du fait des tensions musculaires des muscles du cou qui s'insèrent à la base du crâne sur l'occiput ainsi que sur les dernières vertèbres cervicales. Consultez un ostéopathe.*

---

## Migraines et réseaux sans fil

*Les ondes véhiculées par les appareils électroniques d'une habitation, comme le Wi-Fi, sont-elles des facteurs déclenchants des migraines ?*

🗨 Question de LolaS

## I. Les caractéristiques de la migraine

### ► Réponse de Stormye

*Oui c'est possible, c'est pourquoi, en cas de migraines, je vous conseille de désinstaller votre réseau Wi-Fi.*

*Il y a quelque temps, j'avais de lourdes et violentes migraines et depuis que j'ai débranché mon Wi-Fi, ça va mieux.*

*Bien sûr, il restera celui des voisins, mais au moins, vous serez un peu mieux protégé. Si vous n'en avez pas une grande utilité, évitez de prendre le risque et reliez votre ordinateur avec un câble...*

---

## Maladie grave et migraine

*Des migraines à répétition peuvent-elles être le signe d'une maladie plus grave ?*

 Question de Sheila

### ► Réponse d'Elo82

*Si la migraine n'est pas une maladie dangereuse, certains maux de tête peuvent toutefois être le symptôme d'un trouble neurologique plus grave. Seul votre médecin pourra poser le diagnostic de la migraine et la différencier des autres maux de tête.*

*Ainsi, si vous ressentez soudainement une douleur différente de vos maux de tête habituels ou si vous avez mal à la tête à la suite d'un choc, il faut absolument consulter un médecin. Il peut s'agir d'une urgence comme un accident vasculaire cérébral (hémorragie cérébrale).*

---

## Migraines après le sport

*Après chaque séance de sport, je souffre de migraines. Que puis-je faire pour les éviter ?*

 Question d'Emmo84

### ► Réponse de Pédébé

*Mettez l'accent sur l'échauffement : pensez à toujours vous échauffer au moins vingt minutes avant l'exercice.*

### ► Réponse d'Hunzaoma

*Assurez-vous d'avoir un apport suffisant en glucides avant votre entraînement. Lorsque la migraine est là, la menthe poivrée en huiles essentielles, appliquée localement, peut vous aider.*

# II.

## Les traitements allopathiques

---



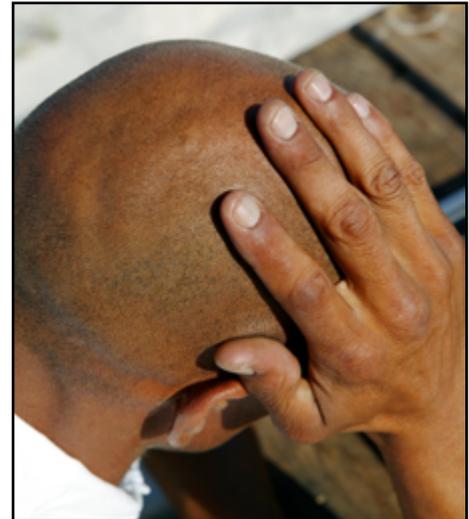
Lorsqu'on est migraineux, on le reste généralement toute sa vie, même si la fréquence des crises diminue considérablement après 60 ans. Il existe cependant de nombreux traitements efficaces destinés à atténuer la douleur et à réduire la périodicité des crises. Si elles sont bien prises en charge, 60 % à 80 % des crises peuvent être atténuées, voire disparaître dans 40 % des cas.

Il existe principalement deux types de médicaments, qui n'ont pas les mêmes objectifs. Les traitements de crise servent à atténuer la douleur (médicaments antidouleur et triptans), tandis que les traitements de fond réduisent la fréquence et l'intensité des crises sur le long terme.

Pour lutter contre la migraine, une bonne hygiène de vie et l'éviction de certains facteurs déclenchants s'imposent également.

## Le diagnostic

Le diagnostic permet de faire la différence entre un mal de tête et une migraine. Les critères sont précis et doivent être confirmés par une visite chez votre médecin.



### Des critères diagnostiques précis

La migraine n'est pas un banal mal de tête, elle est définie par des critères diagnostiques très précis :

- ▶ Maux de tête évoluant par crises et durant de 4 h à 72 h (sans traitement).
- ▶ Au moins cinq crises de ce type.
- ▶ Mal de tête ayant au moins deux des caractéristiques suivantes : unilatéral (ne touche qu'un seul côté du crâne), pulsatile (impression d'élançements douloureux), d'une intensité modérée à sévère, aggravation lors d'un effort banal, comme monter un escalier.
- ▶ Pendant les crises, la migraine se caractérise par au moins l'un de ces symptômes : nausées ou vomissements, sensibilité extrême à la lumière (photophobie) ou au bruit (phonophobie).
- ▶ Entre les crises, aucune douleur ne doit être ressentie.



Ces critères sont destinés à aider le médecin à faire le diagnostic. Néanmoins, les symptômes varient selon les personnes et même selon les crises. Ainsi, même si vos maux de tête touchent les deux côtés du crâne ou qu'ils ne sont pas pulsatiles, il peut s'agir de migraines !

D'autre part, il ne faut pas non plus confondre migraines et céphalées de tension : les maux de tête appelés céphalées de tension sont plus diffus, ils ne se traduisent pas par des « pulsations » douloureuses et sont souvent moins

intenses. Le médecin doit pouvoir faire la différence en vous posant des questions précises sur vos maux de tête. Cela étant, beaucoup de personnes souffrent de ces deux troubles à la fois.

## Examens complémentaires

Normalement, aucun examen particulier n'est nécessaire pour confirmer le diagnostic.

Mais certains médecins, dans le doute, pourront demander un scanner ou une IRM du cerveau pour s'assurer qu'il ne s'agit pas d'une maladie plus grave.

## Confirmer le diagnostic

La migraine est une maladie sous-diagnostiquée, c'est-à-dire que beaucoup de personnes vivent avec sans jamais consulter un médecin pour ce motif.

En fait, on estime que 30 % à 45 % des migraineux n'ont jamais consulté pour leurs migraines. Ils ignorent qu'ils souffrent d'une « vraie » migraine et ne bénéficient donc pas d'une prise en charge efficace.

Il est donc primordial de consulter un médecin (d'abord votre médecin traitant, puis le cas échéant un neurologue) pour discuter avec lui de vos troubles.

Pour l'aider à réaliser son diagnostic, il est important de tenir un carnet des crises.



## Synthèse des traitements



La migraine peut être traitée par des médicaments destinés à apaiser les crises quand elles surviennent, mais aussi par des traitements de fond qui ont pour but de les espacer.

Ces deux types de traitement sont d'ailleurs souvent combinés.

Pour connaître les médicaments à utiliser selon le type de migraines dont vous souffrez, reportez-vous au tableau ci-dessous.

Traitements de crise	1 <sup>er</sup> choix	Antidouleurs	Ibuprofène, naproxène, kétoprofène, diclofénac, aspirine seule ou associée au métoclopramide
	2 <sup>e</sup> choix	Triptans	Sumatriptan, rizatriptan, naratriptan, zolmitriptan, frovatriptan, eletriptan
Traitements de fond	1 <sup>er</sup> choix	Bêta-bloquants, oxétorone, amitryptiline	
	2 <sup>e</sup> choix	Pizotifène, flunarizine, valproate de sodium	
	3 <sup>e</sup> choix	Methysergide	
Traitements complémentaires	Contre les vomissements	Métoclopramide, dompéridone, métopimazine	
	Contre l'anxiété	Anxiolytiques	

## Les traitements de la crise

Lorsqu'on est migraineux, il n'est pas conseillé de se soigner tout seul. Le risque de l'automédication est de ne pas parvenir à soulager la crise efficacement.

Il y a par conséquent un risque d'abus médicamenteux.

## Principe

Les médicaments contre la crise migraineuse ont pour rôle de calmer la douleur quand une crise survient.

Le but est de raccourcir la durée de la crise et de permettre un retour à l'état normal le plus rapidement possible.

Parmi ces traitements, on peut notamment citer les antidouleurs (antalgiques) et les anti-inflammatoires, ainsi que les triptans qui agissent sur la dilatation des vaisseaux.

Certaines personnes préféreront les antidouleurs alors que d'autres jugeront les triptans plus efficaces.



Le médecin doit vous aider à trouver ce qui vous convient le mieux. Les dérivés ergotés ou dérivés de l'ergot de seigle sont aussi parfois proposés (ergotamine, dihydroergotamine).

Cependant, depuis l'arrivée des triptans, ils sont moins employés, car ils entraînent souvent des nausées et vomissements. En parallèle, des traitements complémentaires peuvent soulager les nausées ou aider à dormir pendant la crise, si besoin.

**Attention :** *notez qu'il ne faut surtout pas associer un triptan et un dérivé ergoté.*

Pour être efficace, l'antidouleur ou le triptan doit être pris dès les premiers symptômes, avant que la crise ne s'installe vraiment.

Le médecin prescrit généralement deux types de médicaments, un anti-inflammatoire et un triptan à prendre si le premier médicament n'a pas fait effet au bout de deux heures. Dans certains cas, il est également possible d'associer les deux.



Par ailleurs, il est courant de ne pas trouver tout de suite de traitement efficace. Il peut alors être nécessaire d'essayer plusieurs médicaments pour en trouver un qui soulage rapidement les douleurs.

Votre médecin est là pour vous aider dans ce choix.

En outre, pour juger de l'efficacité d'un médicament, il faut que ce dernier :

- ▶ apporte un soulagement deux heures après la prise ;
- ▶ soit bien toléré (pas de douleurs abdominales ou d'autres effets secondaires) ;
- ▶ ne nécessite qu'une seule prise ;
- ▶ autorise une reprise rapide de ses activités sociales, professionnelles et familiales.

Malgré des médicaments efficaces, quand la crise est installée, il faut parfois attendre de longues minutes avant d'être soulagé.

Il peut alors être utile de pratiquer quelques gestes simples afin de soulager et atténuer la douleur :

- ▶ Masser la tempe du côté douloureux, puis l'ensemble du visage et du crâne (possibilité d'utiliser des huiles essentielles).
- ▶ Tremper ses mains dans l'eau chaude afin de se relaxer.
- ▶ Appliquer des compresses glacées sur ses tempes.



- ▶ Essayer de s'isoler dans une pièce calme et peu éclairée, au besoin en mettant des lunettes noires ou des bouchons d'oreille.
- ▶ Boire du café fort, puisque la caféine aide les vaisseaux sanguins à se resserrer et soulage temporairement.

## Antalgiques



Les antalgiques se déclinent en plusieurs types : paracétamol, aspirine, AINS, ibuprofène, etc. Le paracétamol et l'aspirine, la plupart du temps, ne sont pas très efficaces sur les douleurs migraineuses. L'aspirine peut toutefois être associée à du métoclopramide (Pimpéran®) pour plus d'efficacité contre les nausées.

Les Anti-Inflammatoires Non Stéroïdiens (AINS) regroupent, eux, l'ibuprofène, le naproxène, le kétoprofène et le diclofénac. Enfin, les opioïdes (codéine, tramadol, morphine...) sont à éviter, car ils peuvent aboutir à un abus médicamenteux, voire à une dépendance.

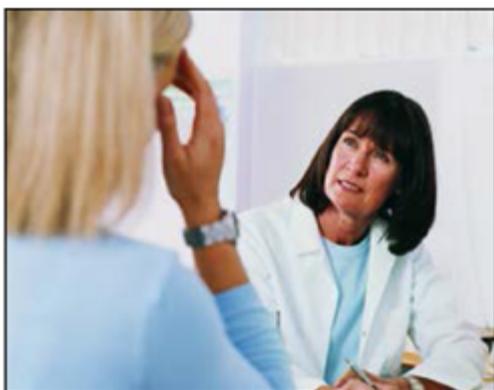
Chez l'enfant, l'ibuprofène est conseillé, tandis que chez l'adulte, certains anti-inflammatoires plus puissants, comme le kétoprofène ou le naproxène, sont généralement prescrits.

En pratique, il faut prendre un médicament dès le début de crise, lorsque le mal de tête apparaît. Plus vous prenez votre médicament rapidement, plus vite vous serez soulagé. En outre, votre médecin vous prescrira un antidouleur adapté et vous en proposera éventuellement plusieurs pour vous aider à trouver le plus efficace. Attention à ne pas augmenter les doses sans avis médical, au risque de faire un abus médicamenteux.



## Triptans

Les triptans sont des médicaments assez récents (années 1990), très efficaces contre les crises de migraine. Contrairement aux antidouleurs, ils agissent directement sur le phénomène de dilatation des vaisseaux.



Disponibles sur ordonnance, les triptans sont recommandés si l'antidouleur n'a pas été efficace. Cela étant, si au bout de plusieurs crises vous constatez que les antidouleurs ne font jamais effet, mais que les triptans sont toujours efficaces, vous pouvez alors prendre directement un triptan ; votre médecin vous expliquera la stratégie à adopter. Les triptans doivent

être pris le plus tôt possible, dès le début des maux de tête, mais pas pendant l'aura, s'il y en a une.

En 2009, sept triptans différents existaient sur le marché, sous des formes galéniques variées : comprimé, comprimé lyoc ou orodispersible (se dissolvant dans la bouche pour un effet plus rapide), spray nasal (pratique en cas de vomissements). Ils sont tous différents, il est donc parfois nécessaire d'en essayer plusieurs avant d'en trouver un qui soit efficace.

Pour connaître toutes les formes de triptans présentes sur le marché, reportez-vous au tableau ci-dessous.

Nom	Type	Pour qui ?
<b>Sumatriptan</b>	Comprimé ou spray nasal	Adulte et enfant de plus de 12 ans
<b>Zolmitriptan</b>	Comprimé ou comprimé orodispersible	Adulte
<b>Eletriptan</b>	Comprimé	Adulte
<b>Almotriptan</b>	Comprimé	Adulte
<b>Frovatriptan</b>	Comprimé	Adulte
<b>Naratriptan</b>	Comprimé	Adulte
<b>Rizatriptan</b>	Comprimé	Adulte



Il est conseillé d'essayer un triptan pendant trois ou quatre crises avant de voir s'il est efficace et d'éventuellement en changer (toujours avec l'avis du médecin). Si les crises sont trop fréquentes ou trop intenses, il peut être également nécessaire de suivre un traitement de fond.

Par ailleurs, du fait de leur action sur les vaisseaux sanguins, les triptans sont contre-indiqués en cas de risque cardiovasculaire (antécédent d'infarctus du myocarde ou d'accident vasculaire cérébral, hypertension artérielle...). Ils peuvent également provoquer une somnolence ou des troubles digestifs. Enfin, il ne faut pas non plus associer un triptan et un dérivé de l'ergot de seigle sous peine de voir se cumuler l'effet de constriction des vaisseaux.

## Les traitements de fond

Pour traiter la douleur pendant les crises, un traitement de la crise (médicaments antidouleur ou triptans) est recommandé. Mais pour espacer les migraines, un traitement de fond est souvent prescrit.



## Types de traitement

Le traitement de fond est recommandé dès que les crises surviennent plus d'une ou deux fois par mois ou qu'elles sont très violentes ; il permet de les diminuer d'environ de moitié. Il existe par ailleurs différents traitements de fond :

- ▶ les bêta-bloquants (propranolol, métoprolol) ;
- ▶ l'amitryptiline ;
- ▶ l'oxétorone.

Mais si ces médicaments sont inefficaces, d'autres cures peuvent être envisagées :

- ▶ En deuxième choix : pizotifène, flunarizine, valproate de sodium, indoramine, gabapentine, topiramate (qui sont utilisés habituellement dans le traitement de l'épilepsie).
- ▶ En troisième choix : methysergide, à réserver aux migraines rebelles en raison d'effets secondaires importants.



Dans tous les cas, c'est le médecin qui choisit le traitement de fond et qui ajuste les doses, mais il est nécessaire que vous soyez impliqué et motivé pour que cela fonctionne. Cela peut paraître long et fastidieux, mais le jeu en vaut la chandelle, puisque le traitement de fond est le seul qui puisse redonner une qualité de vie normale aux migraineux sévères.

## Durée



Le traitement de fond est prescrit pour au moins trois mois. Il faut de plus être patient, car il n'est efficace qu'au bout de quelques mois, à condition de le prendre régulièrement (tous les jours généralement).

Au bout de quelques mois à un an, si les crises ont diminué en fréquence et en intensité, il est conseillé d'essayer de réduire les doses, toujours avec l'aide du médecin.

## Effets secondaires



Tous ces médicaments peuvent avoir des effets secondaires variables : somnolence, palpitations cardiaques, baisse de tension...

Si vous supportez mal votre traitement, il est conseillé d'en parler à votre médecin.

Ne l'arrêtez jamais brutalement, car il faut généralement réaliser un sevrage progressif pour limiter les effets secondaires.

## Les traitements complémentaires

Dans bien des cas, la crise migraineuse s'accompagne de nausées, voire de vomissements. Si le traitement de la crise (médicaments antidouleur ou triptans) permet de faire passer la douleur, des traitements complémentaires peuvent être utiles pour atténuer les autres symptômes désagréables.



### Antiémétiques

Si les vomissements sont parfois source de soulagement, ils peuvent aussi être très gênants et empêcher la prise de médicaments.

Il est toutefois possible de les combattre avec des médicaments antiémétiques (anti-nausée). On les trouve sous forme de gouttes ou en injection, ou bien en comprimé lyoc (orodispersible). Il en existe plusieurs, les plus efficaces étant le métoclopramide, la dompéridone ou encore le métopimazine.

## Anxiolytiques

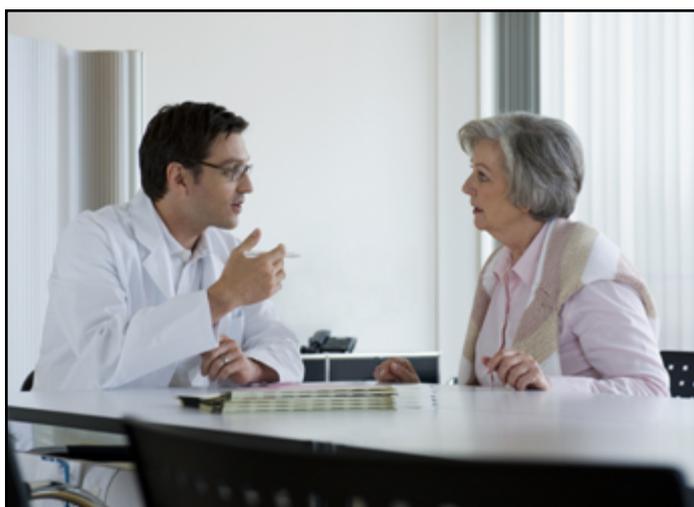
Une crise migraineuse, surtout si elle est violente, peut être une source importante de stress et de crispation. Certaines personnes ont alors recours, sur prescription médicale, à des sédatifs ou des anxiolytiques, ceux-ci calment l'anxiété qui risque d'aggraver les symptômes.



Ils ont un effet somnifère et aident à dormir malgré la douleur, facilitant ainsi le passage de la crise.

Seul le médecin peut évaluer avec vous la nécessité d'un tel traitement, qui présente tout de même des effets secondaires, dont un risque de dépendance. Si possible, mieux vaut éviter d'y avoir recours, en préférant à ces médicaments les méthodes de relaxation.

## Qui consulter ?



Vous souffrez de maux de tête difficiles à traiter, et vous ne savez pas à qui vous adresser ? La réponse est simple : il faut avant tout consulter votre médecin traitant. Si vous souffrez de crises récurrentes, il est probable que vous soyez migraineux, mais il peut également s'agir d'un problème neurologique grave. C'est pourquoi il

est essentiel de consulter un médecin et d'éviter de se soigner seul en prenant n'importe quel médicament.

## Médecin traitant

C'est votre médecin de famille qui est le premier interlocuteur en cas de maux de tête, quels qu'ils soient.

Si vous n'avez pas de médecin traitant, prenez rendez-vous chez le médecin généraliste de votre choix. C'est lui qui vous interrogera et vous examinera pour poser le diagnostic de migraine. C'est aussi lui qui vous prescrira des examens complémentaires, s'ils les jugent nécessaires.

Enfin, si votre migraine est difficile à traiter ou que le diagnostic est complexe, le médecin généraliste pourra vous adresser à un spécialiste (neurologue).

## Neurologue

S'il le juge nécessaire, votre médecin traitant pourra éventuellement vous adresser à un neurologue.

C'est un médecin spécialisé dans les troubles du système nerveux et dans le traitement de la douleur. Il exerce à l'hôpital ou en cabinet.



## Autres aides

Votre pharmacien vous conseillera sur la prise des médicaments prescrits par le médecin, en s'assurant que vous avez bien compris l'ordonnance.

Sinon, des associations regroupant des personnes atteintes de migraines ont été créées pour orienter les patients, les soutenir, les conseiller et les informer... La plus importante en France est l'association France Migraine.

## Pour aller plus loin

### Astuces

---

#### Quelques conseils pour le traitement des migraines

 par Elo82

*Plus du tiers des personnes souffrant de migraines ne consultent jamais leur médecin pour ce motif ! La plupart des migraineux minimisent leurs maux de tête en pensant qu'ils sont capables de se soigner seuls.*

*Résultat : la migraine altère profondément leur qualité de vie, alors qu'il est possible de traiter les crises efficacement et de mener une vie tout à fait normale.*

*Par ailleurs, le fait de ne pas utiliser de médicaments suffisamment efficaces conduit souvent les migraineux à augmenter les doses de leur antidouleur habituel. Attention au risque de surdosage et de dépendance aux médicaments !*

*Une seule solution s'impose donc : consulter son médecin généraliste pour trouver avec lui un traitement efficace contre la migraine.*

*Il faut également savoir que l'efficacité des médicaments proposés contre la migraine varie d'un individu à l'autre, et parfois même d'une crise à l'autre. Ainsi, la recherche du « bon » traitement peut prendre du temps et se fait souvent par tâtonnements avec le médecin, plusieurs essais étant souvent nécessaires.*

*Toutefois, ne vous découragez pas : il n'existe pas de traitement miracle, mais près de 80 % des crises seront soulagées quand vous aurez trouvé le médicament le plus efficace contre vos migraines !*

*Enfin, vous le savez mieux que quiconque : une crise de migraine peut frapper n'importe où, n'importe quand, et de préférence au mauvais moment !*

*Pour éviter les mauvaises surprises, il est conseillé d'avoir toujours sur soi un médicament de crise.*

*Cela permet de se traiter dès l'apparition des premières douleurs ou des premiers signes annonciateurs, qu'ils surviennent sur le lieu de travail, en vacances ou dans les transports. N'attendez pas que la crise s'installe pour vous traiter ! Avoir son traitement à portée de main est également une bonne façon de rester zen et de ne pas angoisser à l'idée d'une crise éventuelle.*

---

## Soyez rigoureux dans le traitement de fond de vos migraines !

 par Elo82

*Si vous avez décidé avec votre médecin de suivre un traitement de fond, vous aurez sûrement de très bons résultats, à condition toutefois d'être très rigoureux dans la prise du médicament.*

*En effet, un traitement de fond demande une forte motivation, puisqu'il faut prendre des cachets quotidiennement, même lorsqu'on ne ressent aucun symptôme. Cela demande également d'être patient : le traitement n'est généralement efficace qu'après quelques mois (six mois en moyenne). Mais c'est la seule méthode (avec la relaxation) qui permet de réellement diminuer la fréquence et l'intensité des crises migraineuses.*

*Par ailleurs, il est essentiel de suivre les conseils du médecin et de ne jamais cesser brutalement son traitement. Certains médicaments doivent être arrêtés progressivement pour effectuer un vrai « sevrage ». Si vous souhaitez arrêter votre traitement, quel qu'il soit, parlez-en d'abord avec votre médecin !*

## Questions / réponses de pro

---

### Migraines et nausées

*J'ai souvent des migraines : elles commencent du côté droit du visage, puis s'étendent au niveau de l'œil, le tout accompagné de nausées.*

*Pouvez-vous me donner des conseils pour soulager la douleur ?*

 Question de Didi

► Réponse de Blandine21

*En fait, vous avez les mêmes symptômes que moi. Vous souffrez de migraines avec aura. Il faut aller consulter un spécialiste, il vous donnera un traitement à base de triptan pour vous soulager. Il n'y a pas grand-chose d'autre à faire.*

*En parallèle, vous pouvez toujours faire de la relaxation, cela m'a aidée et m'a permis de réduire la fréquence de mes crises.*

► Réponse de Chleo45

*J'ai été dans votre situation pendant des années et j'ai essayé beaucoup de traitements. Certaines migraines duraient deux à trois jours (dans le silence et dans le noir !).*

*Par bonheur, mon nouveau généraliste m'a prescrit des comprimés d'Almogran 12,5<sup>®</sup> à raison d'un comprimé au début de la douleur.*

*Ça a été un vrai soulagement ! La douleur s'efface une heure après la prise de ce comprimé au début de la crise.*

*Je vous conseille donc d'en parler à votre médecin pour avoir son avis.*

► Réponse de Cleo

*J'ai le même problème, mais comme je ne peux rien avaler sans vomir, mon médecin m'a prescrit de l'Imigrane<sup>®</sup>, une capsule à injecter dans une narine.*

*Ça a été un miracle pour moi et ça a enrayé neuf crises sur dix.*

---

### Ergot de seigle

*La dihydroergotamine est-elle encore souvent utilisée dans le traitement des migraines, bien que ce soit un « vieux » médicament ?*

🗨 Question d'Alcmemne

► Réponse de Séverinne58

*Oui, elle est toujours utilisée dans le médicament Seglor<sup>®</sup> qui est prescrit pour la migraine.*

---

### Passer un scanner pour la migraine ?

*Doit-on passer un scanner lorsque l'on souffre de migraines à répétition ?*

🗨 Question de Sidonie

► Réponse d'Elo82

*En théorie, aucun examen neurologique n'est nécessaire pour établir le diagnostic de migraine. La plupart des médecins se contentent de poser des questions précises sur le déroulement et la fréquence des crises pour conclure ou non au diagnostic de migraine.*

*Dans certains cas cependant, le médecin peut prescrire un scanner ou une IRM (imagerie par résonance magnétique) pour vérifier qu'il n'y a pas de problèmes graves à l'origine des maux de tête (comme une tumeur ou une hémorragie cérébrale).*

*Un tel examen est particulièrement nécessaire si les maux de tête sont inhabituels ou s'ils surviennent de façon très brutale et anormale. Il permet aussi, dans certains cas, de rassurer les personnes anxieuses qui craignent d'avoir un problème neurologique grave.*

---

### Traitement sans ordonnance

*À part le Prontalgine<sup>®</sup>, existe-t-il d'autres médicaments contre la migraine qui ne demandent pas d'ordonnance ?*

 Question de Céline

► Réponse de Pédébé

*Il y a également le Migralgine<sup>®</sup>, mais demandez conseil à votre pharmacien.*

---

### Efficacité d'un traitement

*Vu le nombre de traitements qui existent sur le marché, comment savoir si un traitement est efficace ?*

 Question de Colette62

► Réponse d'Elo82

*Vous vous apercevrez rapidement si un médicament soulage ou non vos crises de migraine. Cela étant, il n'y a pas de traitement miracle, et les médicaments ne font pas effet instantanément avec la même efficacité d'une personne à l'autre. Il est parfois nécessaire d'essayer plusieurs médicaments de crise pour en trouver un qui convienne.*

*Vous pouvez juger avec votre médecin de l'efficacité d'un traitement en évaluant sa rapidité d'action, ses effets secondaires, son efficacité sur les symptômes autres que le mal de tête (nausées, vertiges). Si la douleur réapparaît quelques heures après la prise, c'est que le médicament n'est pas assez puissant.*

*Quant au traitement de fond, l'efficacité ne se mesure généralement qu'après plusieurs mois, il faut donc être patient.*

# III.

## Les traitements naturels

---

Outre les médicaments utilisés pour le traitement de la crise ou le traitement de fond, des méthodes naturelles et des remèdes faits maison peuvent également être efficaces pour soulager les crises ou réduire leur fréquence.



Quand la douleur est vraiment installée, il est, la plupart du temps, impossible de la soulager sans médicaments. Mais quand vous sentez qu'une crise arrive, plusieurs méthodes vous aident à l'atténuer ou à la retarder. Ainsi, appliquer de la glace ou un liquide mentholé sur les tempes et le front, réaliser un massage des tempes ou du dos, boire un café fort ou faire une sieste sont autant de moyens naturels de prévenir l'intensité de vos crises migraineuses.

C'est un fait, les migraines sont exacerbées par le stress et l'anxiété. De plus, la crainte d'avoir une crise perturbe de nombreux migraineux, qui angoissent à l'idée de devoir gérer une migraine sur le lieu de travail, dans les transports ou lors d'un événement important. Toutes les méthodes permettant de se relaxer, d'éliminer les tensions et d'apprendre à gérer son stress ont fait leurs preuves contre la migraine. Ces moyens naturels, employés généralement en complément des médicaments, permettent d'espacer les crises. On peut notamment citer les massages et la relaxation, l'acupuncture, la phytothérapie, l'homéopathie et le biofeedback.

Enfin, pour lutter contre la migraine, une bonne hygiène de vie et l'éviction de certains facteurs déclenchants s'imposent.

## Les massages et la relaxation

Chez l'enfant, la relaxation est le traitement de fond recommandé par les pédiatres.

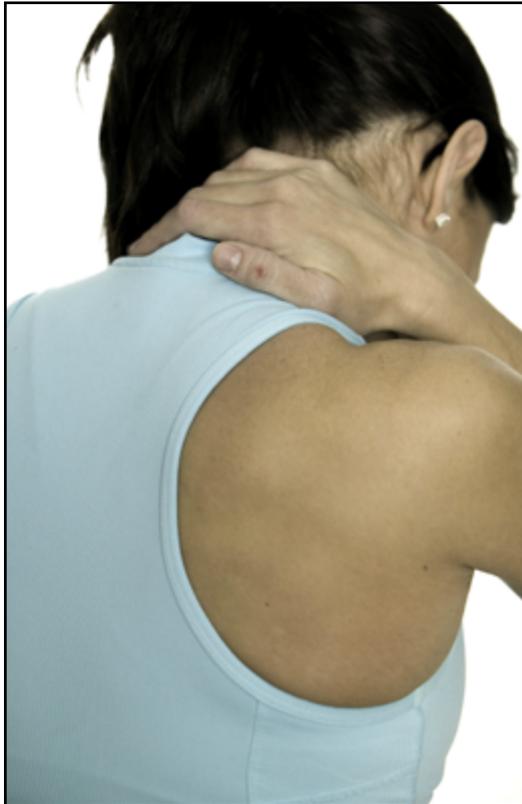
### Se relaxer

Plusieurs méthodes existent, aucune n'étant supérieure à l'autre. L'important est de trouver ce qui convient le mieux à chacun :

- ▶ yoga ;
- ▶ méditation ;
- ▶ exercices de respiration, sophrologie ;
- ▶ repos dans une pièce sombre et calme ;
- ▶ psychothérapie cognitive et comportementale (technique de psychothérapie qui permet en quelques séances de combattre son anxiété, de faire face à ses peurs et à ses émotions).



## Massages



Les massages sont également efficaces pour se détendre : se masser le crâne, la nuque ou les épaules, ainsi que trouver des points de pression efficaces (tempes, arrière du crâne, zone entre le pouce et l'index...) peut aider à faire passer la crise.

Des séances de kinésithérapie peuvent parfois être indiquées, surtout chez les migraineux stressés ou souffrant également de céphalées de tension (maux de tête dus le plus souvent au stress et distincts de la migraine).

Le kinésithérapeute effectue alors des massages de la nuque, des épaules et du dos, très efficaces pour détendre les muscles qui restent contractés après une crise.

## L'acupuncture

Outre les médicaments utilisés pour le traitement de la crise ou le traitement de fond, l'acupuncture a fait ses preuves chez les migraineux pour réduire la fréquence des crises.

### Présentation

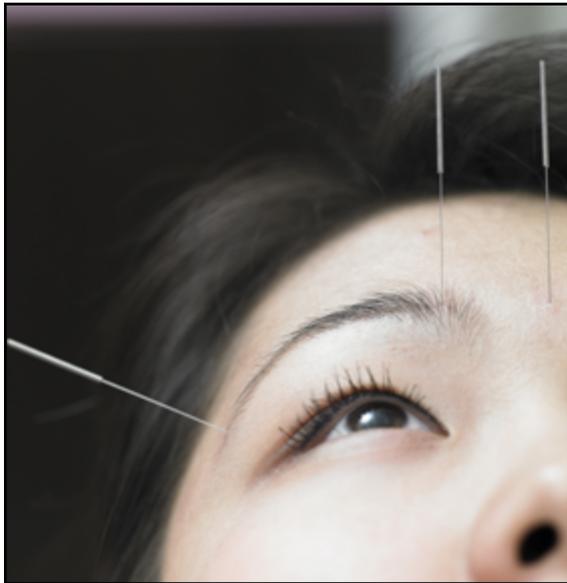
L'acupuncture est une médecine chinoise qui consiste à stimuler des points précis du corps à l'aide d'aiguilles (indolores). Plusieurs études ont montré que les séances d'acupuncture avaient un effet bénéfique sur la migraine en permettant d'espacer les crises.

Les séances sont généralement très relaxantes, ce qui contribue à l'efficacité de la méthode.



Par ailleurs, en cas de crise, faire une à trois séances rapprochées peut également s'avérer efficace.

## Séances



L'acupuncture est pratiquée par des médecins qui ont suivi une formation spécialisée (souvent des médecins généralistes).

Si l'acupuncteur est médecin, les séances sont de plus remboursées par la Sécurité sociale.

Généralement, une séance d'acupuncture se pratique avec peu d'aiguilles (entre trois et douze).

Avant de débiter, le traitement passe d'abord par un examen médical classique pour confirmer le diagnostic et mieux connaître le patient.

La fréquence des séances est variable, environ toutes les deux semaines au début du traitement, puis toutes les trois ou quatre semaines.

## La phytothérapie

Les plantes peuvent parfois aider les migraineux à réduire la fréquence des crises et à se relaxer.

### Principe

La phytothérapie et l'aromathérapie consistent à utiliser des extraits de plantes ou des huiles essentielles pour atténuer certains symptômes. Ces méthodes thérapeutiques font donc appel à l'action des plantes médicinales.



## Phytothérapie anti-migraineuse

Les plantes peuvent être utiles pour calmer la douleur, se relaxer ou pour un effet anti-inflammatoire.

Parmi les plantes employées contre la migraine, on peut citer :

- ▶ le café ;
- ▶ la lavande ;
- ▶ la menthe poivrée (en infusion ou huile essentielle sur les tempes) ;
- ▶ la camomille romaine ;
- ▶ le chrysanthème (*Chrysanthemum parthenium*), aux propriétés anti-inflammatoires, à prendre en tisane au moment de la crise ou en traitement de fond ;
- ▶ la partenelle.



Ces plantes peuvent être consommées en gélules ou en tisane. Le coût est très variable, mais il faut compter environ 20 € pour une centaine de gélules.

## L'homéopathie



En plus des médicaments, l'homéopathie peut parfois aider les migraineux à réduire la fréquence et l'intensité des crises.

L'homéopathie n'est pas vraiment une technique de détente, toutefois, certains traitements ciblent le stress et l'anxiété.

## Principe

Le principe de l'homéopathie est simple : une substance qui, à dose élevée, peut rendre malade, est capable, lorsqu'elle est administrée à des doses infimes, de soigner. On traite en quelque sorte le mal par le mal.

Bien que controversée par beaucoup de scientifiques, l'homéopathie est une méthode qui montre régulièrement son efficacité en traitement de fond contre la migraine. Chez l'enfant, elle peut être essayée sans risques.

## En pratique

Le traitement homéopathique est prescrit par un médecin-homéopathe. La consultation initiale est longue (environ une heure), car le médecin a besoin de bien connaître les symptômes, l'histoire et les habitudes de vie du patient pour établir un traitement personnalisé.

La durée du traitement homéopathique varie ensuite en fonction du patient et de la sévérité des crises, mais s'étend généralement sur plusieurs mois. Adopter une bonne hygiène de vie est également nécessaire.

Il existe plusieurs dizaines de médicaments homéopathiques contre la migraine, ce qui explique pourquoi il peut être long de trouver le traitement adéquat :

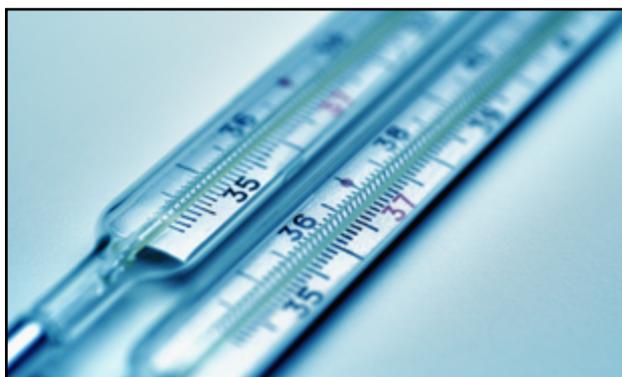
- ▶ Contre les vomissements : Nux vomica, Chelidonium...
- ▶ Contre les douleurs : Spigelia, Sanguinaria...
- ▶ Pour les migraines menstruelles : Sepia, Lachesis...
- ▶ Pour les migraines avec aura : Gelsenium, Iris versicolor, Lycopodium...



## Le biofeedback

Les techniques de relaxation comme le biofeedback contribuent à réduire la fréquence et l'intensité des crises. L'objectif est de parvenir à repérer les signes de stress et à les dominer, pour limiter la survenue des crises de migraine.

### Principe



En cas de stress, plusieurs paramètres, dont la température du corps ou la tension artérielle, se modifient. Le biofeedback (ou rétroaction biologique) est une méthode qui permet de « contrôler » mentalement ces changements pour éviter que le stress ne s'installe.

### Déroulement

Le biofeedback est une méthode nécessitant généralement plusieurs séances d'entraînement (de dix à vingt, le plus souvent), qui se font à l'hôpital ou chez un médecin spécialisé, puis se poursuivent à domicile.

Dans le cas de la migraine, le médecin place un capteur permettant d'enregistrer le plus souvent la température de la peau au niveau de l'index. Un écran permet ensuite de montrer en permanence au patient les données du capteur, tandis qu'un système sonore lui indique les variations de température.

Le malade apprend mentalement à faire « chauffer » ses mains, en se guidant grâce aux données du capteur. Cela permet de se relaxer, alors que le stress induit un refroidissement des mains (dû à la constriction des vaisseaux sanguins).



Plusieurs études ont montré l'efficacité du biofeedback pour réduire la fréquence et la sévérité des crises de migraine. Cela étant, de nombreuses autres méthodes plus accessibles existent pour apprendre à gérer son stress : l'acupuncture, les massages et la relaxation, la phytothérapie, l'homéopathie.

## L'hygiène de vie et le journal de la migraine

Outre les traitements médicamenteux et les méthodes naturelles, une bonne hygiène de vie est également nécessaire pour réduire la fréquence et l'intensité des crises.

### Pour lutter contre les crises migraineuses



Plusieurs études ont montré l'importance d'une bonne hygiène de vie pour limiter la survenue des crises.

On sait que le stress, la fatigue ou certains aliments, dont l'alcool, peuvent déclencher des épisodes migraineux. Si vous avez réussi à identifier les facteurs qui, chez vous, déclenchent des crises, alors il faut tenter au maximum de les éviter.

S'agissant du stress, toutes les mesures de relaxation (massages et relaxation, acupuncture, homéopathie, phytothérapie, biofeedback) sont bonnes pour le combattre.

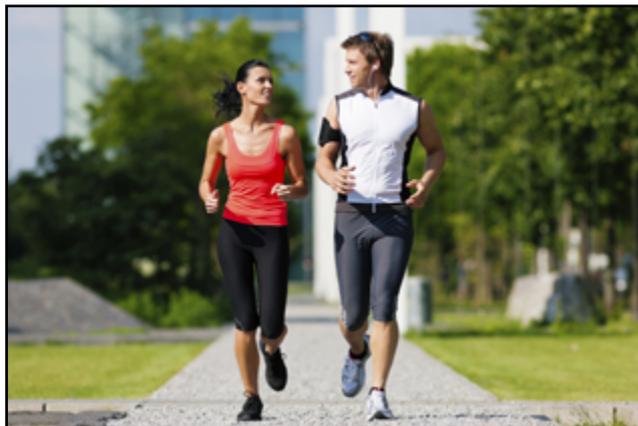
En parallèle, un sommeil régulier et suffisant est indispensable, surtout en période de stress. Attention à l'abus de somnifères qui a un effet pervers sur la migraine.

Enfin, évitez les repas trop gras ou trop sucrés, et consommez l'alcool avec modération, car c'est un des facteurs déclenchants les plus connus.

Pensez à manger de façon régulière et équilibrée et évitez de sauter des repas.

## Sport

L'activité physique n'est pas contre-indiquée en cas de migraine, bien au contraire. Si les mouvements aggravent la douleur pendant les crises, plusieurs études ont prouvé que l'exercice physique régulier aide à réduire la fréquence, l'intensité et la durée des crises.

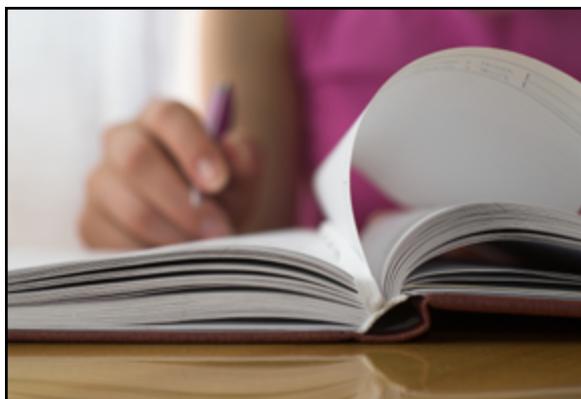


Cela permet en effet de diminuer l'anxiété et d'améliorer la qualité du sommeil et la santé cardiovasculaire.

## Journal de crises

Pour aider le médecin à établir le diagnostic et à trouver un traitement efficace, il est recommandé de tenir un journal de migraines et d'y noter le déroulement et les caractéristiques de chaque crise :

- ▶ la fréquence ;
- ▶ la durée ;
- ▶ les facteurs déclenchants et les signes avant-coureurs (prodromes) ;
- ▶ le type des crises (avec aura ou sans aura), en expliquant quels sont les symptômes de l'aura s'il y en a ;
- ▶ les médicaments utilisés pour calmer la douleur.



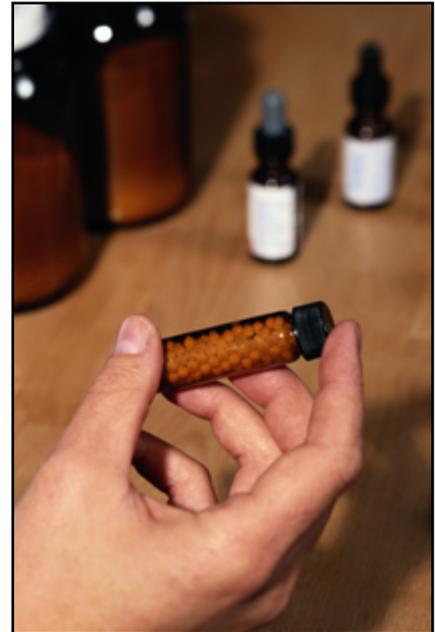
Ce journal est le meilleur moyen de tester les différents traitements et de savoir s'ils sont efficaces.

C'est aussi la meilleure solution pour repérer ce qui déclenche ou annonce la crise, afin de ne plus vous laisser surprendre et vous traiter dès les premiers signes.

Il est également important de noter tous les médicaments que l'on prend (y compris le paracétamol ou l'aspirine) au cours d'un mois entier, pour s'assurer qu'il n'y a pas de risque d'abus médicamenteux.

## Qui consulter ?

Le premier réflexe est de consulter un médecin généraliste afin de trouver un traitement adapté. Toutefois, si vous désirez vous tourner vers les médecines plus naturelles, un acupuncteur, un homéopathe, voire un psychologue pourront alors être consultés.

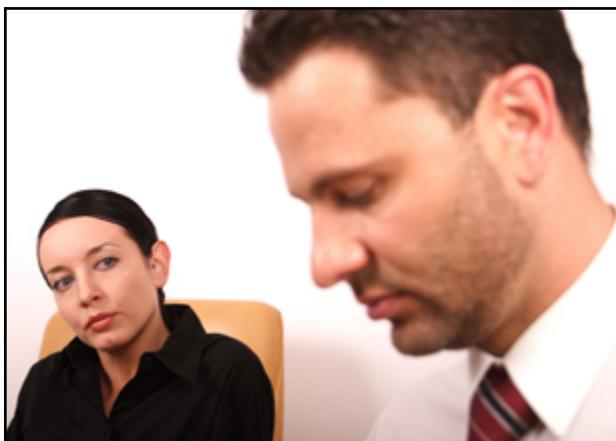


### Médecin acupuncteur ou homéopathe

Généralement médecins généralistes, ces docteurs spécialisés en acupuncture ou en homéopathie peuvent vous être d'une grande aide si vous souhaitez essayer l'une de ces méthodes en traitement de fond.

Vous pouvez aussi choisir un acupuncteur ou un homéopathe comme médecin traitant (médecin de famille).

### Psychologue



Dans certains cas, le psychologue peut vous aider à vous relaxer ou vous proposer de suivre une psychothérapie cognitivo-comportementale pour apprendre à gérer votre stress. Cela permettra d'espacer vos crises de migraine.

Certains psychologues animent également des cours de relaxation.

## Pour aller plus loin

### Astuce

---

#### **Soigner ses migraines avec du magnésium**

*À la fois traitement de fond et traitement de crise, le magnésium serait, d'après de récentes études, le remède miracle contre les migraines.*

*En effet, au cours des crises, 50 % des migraineux voient leur taux de magnésium intracellulaire s'effondrer.*

*Le magnésium est nécessaire pour préserver l'équilibre nerveux et musculaire. Il permet ainsi de diminuer la fatigue et le stress, qui sont deux des facteurs déclenchants d'une migraine.*

*Le corps doit contenir 25 g de magnésium : 60 % dans les os, 15 % dans les muscles, le reste étant réparti dans le cerveau, le cœur, le foie et les reins.*

*Par ailleurs, le magnésium sert entre autres à réguler le rythme cardiaque, maintenir la structure du squelette, faciliter le transit intestinal et transmettre l'influx nerveux (l'activité électrique du cerveau).*

*Deux études en double aveugle (ni les patients, ni les scientifiques ne savent qui prend un placebo et qui prend le traitement), considérées comme étant les plus fiables, montrent qu'un apport suffisant en magnésium réduit la fréquence et l'intensité des migraines. Le magnésium permet également de réduire les syndromes pré-menstruels.*

*Lors des crises migraineuses, le taux de magnésium dans le sang et les cellules est souvent en chute libre. Lors d'une crise particulièrement forte et longue, une perfusion de magnésium peut alors arrêter durablement la migraine.*

*En cas de carence en magnésium, il est possible de suivre une cure afin de faire remonter son taux dans les cellules et ainsi agir sur les migraines. De nombreux laboratoires pharmaceutiques proposent des traitements (pendant un ou deux mois en général).*

*Ces cachets sont souvent des cocktails de magnésium, d'autres oligoéléments et de vitamines diverses. Ils peuvent prendre la forme de cachets à avaler avec de l'eau, de sachets ou bien d'ampoules.*

*Mais le magnésium se trouve aussi naturellement dans certains aliments. Pour un apport complet, pensez à consommer chaque jour une demi-baguette de pain, une assiette de féculents et quatre ou cinq fruits et légumes. En complément, une portion de légumes secs (amandes, noix, etc.), un morceau de chocolat noir et de l'eau riche en magnésium vous apporteront la dose nécessaire à votre bonne santé.*

## Questions / réponses de pro

---

### **Douleur incompressible**

*Ma femme souffre depuis sa première grossesse de forts maux de tête. Elle a pris divers médicaments sur ordonnance, mais souffre toujours autant. Les douleurs ont les symptômes de la migraine, mais commencent par la tête pour aller jusqu'au bassin, sur le côté gauche. Elle a fait une IRM, sans résultat. Qu'en pensez-vous ?*

 Question d'Andrea

► Réponse de Joachim

*La solution à votre problème se trouve chez un ostéopathe. Je m'explique : lors de l'accouchement, le bassin, et certainement le coccyx, ont été bloqués. Ce blocage a entraîné une tension dure-mérienne (c'est-à-dire de la dure-mère, la membrane qui lie entre eux le bassin et le crâne).*

*La dure-mère s'insère d'une part sur le bassin et d'autre part à la partie antérieure du crâne. Seul un ostéopathe (compétent) pourra corriger cette douleur en travaillant sur les membranes de tension réciproque (la dure-mère notamment).*

---

### **Livre de phytothérapie**

*Pouvez-vous me donner le titre d'un bon livre de phytothérapie ?*

 Question de Bénédicte

► Réponse de Ednad81

*Pour info, certaines pharmacies procurent des guides sur les plantes gratuitement, ils se trouvent généralement sur le comptoir.*

*Mais si vous voulez un ouvrage plus complet, le livre *Traité pratique de phytothérapie* de Jean-Michel Morel, éditions Jacques Grancher, est conseillé à ceux qui font des formations en phytothérapie.*

---

### **Sport après une migraine**

*Peut-on faire de la danse peu de temps après avoir fait une migraine ophtalmique ?*

 Question de Marieclaude

► Réponse de Pédébé

*En dehors des crises et de manière modérée (surtout pas d'effort brutal), le sport est tout à fait recommandé.*

---

### **Remède anti-migraine**

*Existe-t-il des médicaments en gouttes pour soulager les migraines ?*

 Question de Souleymane

► Réponse de Greg77

*Oui, vous pouvez utiliser de l'huile essentielle de menthe poivrée que vous trouverez en boutique bio. Il suffit de mettre une goutte sur chaque tempe (attention à ne pas en mettre dans les yeux, sinon rincer immédiatement à l'eau froide) et de masser : cela procure un effet froid qui chasse la douleur.*

---

### **Soigner naturellement une migraine**

*Je souffre de migraines depuis 1 an. Cela est dû au stress et à l'anxiété, j'ai même une névralgie maxillo-faciale qui me fait mal des oreilles jusqu'à la gorge. Je cherche un traitement naturel qui pourrait soulager mes migraines. Que me conseillerez-vous ?*

 Question de Biloutnorb

► Réponse d'Antafirma

*Il faudrait commencer par consulter un naturopathe ou un ostéopathe, car le stress et les problèmes de cervicales sont très probablement causes de vos ennuis.*

*Par ailleurs, les huiles essentielles d'ylang-ylang et de basilic tropical peuvent aussi vous aider.*

# Lexique

---

## **Aura**

Troubles qui précèdent les maux de tête chez certaines personnes atteintes de migraines.

Ils marquent le début de la crise et se caractérisent souvent par des troubles visuels (points lumineux, taches, vision floue) ou des troubles sensitifs (engourdissements...).

## **Hémicrânie**

Mal de tête localisé dans une moitié de la tête.

## **Migraine cataméniale**

Migraine survenant au moment des règles chez les femmes (généralement deux ou trois jours avant).

## **Phosphènes**

Taches colorées ou lumineuses apparaissant dans le champ de vision au moment de l'aura.

## **Photophobie**

Extrême sensibilité à la lumière, qui paraît trop forte et accentue les maux de tête.

## **Photophonie**

Extrême sensibilité au bruit, fréquente lors des crises.

## **Prodromes**

Symptômes qui annoncent les crises chez certains migraineux. Il peut s'agir de troubles de l'humeur, d'une fatigue, de troubles digestifs, etc.

## **Scotome**

Zone ou tache « aveugle », qui masque le champ de vision temporairement.

## **Triptan**

Médicament anti-migraine agissant sur la dilatation des vaisseaux.

# Index des questions et des astuces

---

I. Les caractéristiques de la migraine	10
Identifiez les facteurs déclenchants et... évitez-les !	24
Deux types de migraine chez une personne	24
Psychosomatisme et migraine	24
Torticolis et migraines	25
Migraines et réseaux sans fil	25
Maladie grave et migraine	26
Migraines après le sport	26
II. Les traitements allopathiques	27
Quelques conseils pour le traitement des migraines	40
Soyez rigoureux dans le traitement de fond de vos migraines !	41
Migraines et nausées	41
Ergot de seigle	42
Passer un scanner pour la migraine ?	42
Traitement sans ordonnance	43
Efficacité d'un traitement	43
III. Les traitements naturels	44
Soigner ses migraines avec du magnésium	54
Douleur incompressible	55
Livre de phytothérapie	55
Sport après une migraine	56
Remède anti-migraine	56
Soigner naturellement une migraine	56

## Les professionnels et experts cités dans cet ouvrage

---

Nos sites permettent aux professionnels et spécialistes de publier et partager leur savoir-faire (réponses aux questions des internautes, astuces, articles...). Une sélection de leurs meilleures contributions a été incluse dans cet ouvrage.

Tous les jours, de nouveaux professionnels s'inscrivent et publient sur nos sites. Faites appel à eux : ces pros savent de quoi ils parlent !

### Antafirma – Membre pro

Entreprise de vente d'huiles essentielles biologiques et d'huiles pour massage, 100 % pures.

Départements d'intervention : France

Adresse : 32 avenue de l'Arche, 92 400 Courbevoie

Téléphone fixe : 09 51 79 27 55

### Hunzaoma Inc. – Membre pro

Entreprise de vente d'huiles essentielles sélectionnées par un expert en aromathérapie : conseils et expertise.

Départements d'intervention : France

Adresse : Rue de l'Église, 04 850 Jausiers

Téléphone mobile : 06 73 79 42 11

# Trouver des professionnels près de chez vous

---

Vous souffrez de migraines difficiles à traiter  
et désirez consulter ? Retrouvez tous les professionnels  
de la santé proches de chez vous grâce à Pages Jaunes :

[Trouver des professionnels](#)

<http://migraine.ooreka.fr/annuaire>



**FIN**