

27 MAI > 01 JUIN 2013

MIGRAINE?
OU MAUX DE TÊTE ■

LA **MIGRAINE** EST PLUS QU'UN MAL DE TÊTE.
Lisez ceci et consultez votre pharmacien.

Quels sont les différents types de maux de tête?

Maux de tête (ou céphalées) de tension

La plupart des gens ont déjà eu une céphalée de tension. Davantage les femmes que les hommes. Ce type de maux de tête n'est jamais grave (ou rarement), mais il peut gêner les activités quotidiennes. Que ressent-on? Une douleur non pulsatile, souvent des deux côtés de la tête. Elle irradie depuis la nuque vers le haut ou vers le bas. La douleur est généralement modérée, mais peut aussi être très forte. Ces céphalées peuvent être causées par une tension émotionnelle (stress) ou physique (par ex. une mauvaise posture).

Maux de tête quotidiens chroniques

Si les maux de tête surviennent très régulièrement, c'est-à-dire plus de 15 jours par mois, on parle de céphalée quotidienne chronique. Elle s'observe étonnement souvent, surtout chez les femmes. La fatigue, les nausées, l'irritabilité et les problèmes de sommeil sont des symptômes possibles. Il s'agit le plus souvent de céphalées de tension qui deviennent chroniques. Elles résultent parfois de l'utilisation de certains médicaments.

Céphalée en grappe (ou algie vasculaire de la face)

Il s'agit de crises de douleur particulièrement intenses mais de courte durée sur l'une des moitiés de la tête. Le plus souvent à proximité ou autour d'un œil. Habituellement, la crise survient sans signe précurseur, une ou plusieurs fois par jour, au même moment, le jour ou la nuit. Elle est heureusement peu fréquente: à peine 3 personnes sur 1000 en souffrent. Le risque est cinq fois plus élevé chez l'homme que la femme.

La migraine, une maladie spécifique

La migraine survient **en crises**. Elles se répètent une ou deux fois par an jusqu'à plusieurs fois par mois. Elle se caractérise surtout par des **maux de tête** qui peuvent être sévères. Et s'accompagne très souvent de nausées ou d'une hypersensibilité à la lumière et au bruit.

Vous avez la nausée quand vous souffrez de maux de tête? La lumière et le bruit vous gênent? Votre mal de tête **vous empêche de mener à bien vos tâches** quotidiennes? Vous souffrez probablement de migraine.



“Une crise de migraine me rend vraiment malade. Impossible de faire quoi que ce soit de la journée. Parfois elle dure même deux ou trois jours. Je la sens s’installer, avec une douleur qui devient de plus en plus forte. Je me sens si mal que je dois me coucher. D’horribles nausées me prennent. Je dois vomir... Puis la douleur diminue progressivement. Le lendemain, je ressens encore une douleur diffuse et je me sens épuisée.”

Marie, 32 ans

Souffrez-vous de migraine ou d’un autre type de maux de tête?

Une crise de migraine se déroule généralement en **quatre phases**. Entre les crises, la plupart des migraineux se sentent très bien.

1. La phase prémonitoire

Seule la moitié des migraineux prend conscience de cette phase. De quelques heures à un ou deux jours avant le début de la crise, vous vous sentez irritable, abattu ou fatigué. Certains ressentent une énergie inhabituelle ou une grande envie de manger. D’autres “sentent” qu’une crise de migraine va survenir.

2. La phase d’aura

L’aura n’est ressentie que par un tiers des migraineux, et pas à chaque crise. Il s’agit d’un signal émis par le cerveau, qui dure de 10 à 30 minutes. Certains voient des taches aveugles, des scintillements ou encore des lignes brisées lumineuses ou colorées, la plupart du temps d’un seul côté. D’autres voient double ou ont la vue trouble. Vous pouvez ressentir des picotements ou des insensibilités, ou parfois même avoir des difficultés à vous exprimer.

3. Le mal de tête

Une crise de migraine dure habituellement **un peu moins d’1 jour, mais peut durer jusqu’à 3 jours**. Elle survient généralement 1 à 2 fois par mois, mais cela peut varier de 1 fois par an à 2 fois par semaine. Si la crise dure moins de 4 heures ou plus de 72 heures, vous ne souffrez probablement pas de migraine.

La phase de maux de tête est souvent aiguë. Elle se déclare le plus fréquemment d’un côté de la tête, parfois des deux côtés, à proximité du front ou de la tempe. La douleur agit par pulsations ou par vagues et s’intensifie si vous bougez.

Vous pouvez souffrir de nausées et même (presque) vomir (ce qui semble soulager la douleur). La lumière et le bruit peuvent devenir insupportables, au point que vous préférez vous isoler dans une pièce sombre et silencieuse.

4. La phase de récupération

La douleur diminue et vous pouvez vous sentir faible, irritable et abattu, avec des difficultés à vous concentrer. Cela peut durer encore toute une journée avant vous sentir bien à nouveau.

La migraine touche beaucoup de personnes

La migraine est une affection fréquente : **1 Belge sur 5 a un jour souffert de migraine.*** Les femmes ont trois fois plus de chances d'être atteintes que les hommes. La migraine concerne principalement les personnes âgées de 25 et 45 ans, mais peut intervenir à tout âge. Cela peut commencer dès l'enfance. Chez les femmes, elle apparaît souvent à la puberté.

La migraine peut être d'origine héréditaire : beaucoup de patients migraineux ont un parent qui en souffre également.

Qu'est-ce qui provoque une migraine?

Les causes exactes de la migraine ne sont pas connues. Mais on identifie différents facteurs qui peuvent déclencher une crise.

- **Alimentation:** certains aliments ainsi que l'alcool, peuvent provoquer une crise, mais pas chez toutes les personnes. On constate plus souvent l'influence d'un repas tardif, d'une alimentation insuffisante ou du saut d'un repas.
- **Sommeil:** modifications des habitudes de sommeil, tant pour le manque que l'excès de sommeil.
- **Stress:** enfants, travail, problèmes refoulés ou autres facteurs de stress.
- **Rythme de vie:** repas irréguliers, sommeil irrégulier, stress et fatigue. Mais aussi tension intense ou voyage avec décalage horaire.
- **Environnement:** lumière forte ou vacillante, fortes odeurs, changement de temps inhabituel, variations de température, modifications de la pression atmosphérique.
- **Fluctuations hormonales:** les facteurs hormonaux féminins tels que les menstruations, les contraceptifs hormonaux et les traitements hormonaux de substitution (THS).
- Certains médicaments.

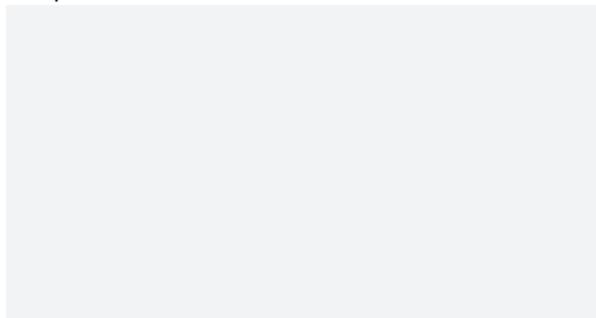
* Approche de la migraine dans la pratique médicale (Titre original : Aanpak van migraine in huisartsen praktijk). Domus Medica. 2010

Migraine? Parlez-en à votre pharmacien ou à votre médecin.

Vous souffrez régulièrement de crises aiguës de maux de tête? Vous vous reconnaissez dans ces informations? Essayez d'abord de bien identifier les facteurs déclencheurs, afin de pouvoir les éviter, les gérer ou les traiter.

Votre pharmacien ou votre médecin peuvent vous aider à trouver une solution qui vous convient.

Votre pharmacien




**Semaine de la
MIGRAINE**
avec le soutien de



OPHACO
OFFICE DES PHARMACIES COOPÉRATIVES DE BELGIQUE
VERENIGING DER COÖPERatieve APOTHEKEN VAN BELGIË



 **NOVARTIS**
Novartis Consumer Health