

Mieux me maîtriser la migraine

La migraine est une maladie caractérisée par la fréquence, la durée, la nature et les conditions de survenue de maux de tête. Elle touche 1 Français sur 5 et plus particulièrement les femmes. 85% des migraineux jugent leur maladie handicapante. Pourtant, pour la prévenir comme pour la soigner, des solutions existent.

Carte d'identité de la migraine

Il arrive à tout le monde d'avoir mal à la tête de temps à autre. Mais la migraine n'est pas un "simple" mal de tête. Elle se reconnaît à des critères précis : elle évolue par crises plus ou moins longues et fréquentes, la douleur est forte, orientée sur un côté du crâne et dite pulsatile (elle "bat" comme le coeur). Pendant la crise, la personne migraineuse supporte mal le bruit et la lumière. La douleur s'accompagne parfois de nausées et de vomissements.

Dans 20% des cas, la crise est précédée de manifestations annexes appelées auras : des troubles visuels, sensitifs ou dysphasiques (difficulté de compréhension et de langage). Pour établir le diagnostic, votre médecin vous interrogera et procédera à un examen neurologique (évaluation de la motricité, de l'équilibre...). Si nécessaire, il vous orientera vers un neurologue ou vous prescrira une IRM.

Elle se soigne

Lors d'une crise, l'automédication est possible, mais elle doit être contrôlée et adaptée par votre médecin. Sinon, les maux de tête peuvent devenir quotidiens à cause d'un abus de médicaments.

- Pour une crise modérée, le traitement préconisé est en général le paracétamol, l'aspirine ou un AINS (anti-inflammatoire non stéroïdien : l'ibuprofène, par exemple).
- Pour des migraines plus intenses, il existe des traitements spécifiques : la DHE (dihydroergotamine, dérivé de l'ergot de seigle), les triptans...
- Si les migraines sont très fréquentes et intenses, le médecin peut également prescrire un traitement de fond (à prendre au long cours pour prévenir les crises).

Comment l'éviter

Les migraines surviennent plus fréquemment en cas de stress, d'émotions, de contrariétés... Certains malades pensent que des aliments peuvent également être déclencheurs : l'alcool en particulier, parfois le chocolat, l'oeuf... Il faut donc apprendre à bien se connaître, afin d'éviter les situations à risque.

En période de crise, privilégiez une vie calme, avec des repas et un sommeil réguliers. Certains migraineux présentent aussi des signes avant-coureurs comme les auras (voir plus haut). Prendre un médicament au plus tôt le rend alors plus efficace.

Les enfants aussi

La migraine de l'enfant est souvent ignorée, même si elle est aujourd'hui mieux prise en compte. Son diagnostic est difficile à établir. Elle se manifeste par des maux de tête mais très souvent aussi par des vomissements et des douleurs abdominales, et c'est souvent ce "mal au ventre" dont l'enfant se plaint et qui amène à consulter.

Famille et médecin doivent donc être attentifs à ces signes et prendre en compte les antécédents familiaux. Si elle est négligée ou sous-estimée, la migraine peut rapidement devenir un handicap scolaire et social.

Pensez à en informer les enseignants ; d'autant que des difficultés scolaires ou familiales peuvent être un élément déclencheur. Un soutien psychologique est alors souvent recommandé. Dans tous les cas, il convient de rassurer l'enfant en lui expliquant sa maladie et son traitement.

Côté médicaments, les AINS sont le plus souvent recommandés. Le sommeil peut aussi être un bon allié du traitement en interrompant la crise.

En savoir plus

- Association France Migraine, 59, avenue Kléber, 75116 Paris, www.sosmigraine.com, e-mail : info@sosmigraine.com pour connaître les coordonnées des centres antimigraineux.
- [Le site www.migraine-enfant.org](http://www.migraine-enfant.org) est une mine d'informations pour mieux comprendre les spécificités de cette maladie chez les plus jeunes.
- L'ouvrage "La migraine : mieux la connaître, mieux la soigner", du Pr Gilles Géraud, éditions Milan, 2003, apporte explications et conseils pour soulager les migraineux.

Vrai / Faux

Le chocolat donne la migraine.

Vrai et faux. De nombreuses personnes affirment que manger du chocolat peut déclencher chez elles une crise de migraine. Mais certains médecins pensent que l'envie de chocolat ne fait qu'annoncer la migraine.

La migraine est héréditaire.

Vrai. On retrouve en effet fréquemment des antécédents familiaux chez les migraineux. La composante génétique de la maladie est probable, mais les gènes incriminés n'ont pas encore été précisément identifiés.

La migraine est une maladie d'intellectuel.

Faux. Les études montrent qu'elle touche toutes les professions et toutes les classes sociales.

Quand on est migraineux, c'est à vie.

Faux. La migraine est liée en partie à nos modes de vie et à des facteurs physiologiques. Elle est ainsi plus fréquente chez les personnes actives entre 30 et 50 ans.

Le froid peut atténuer la crise.

Vrai et faux. Chez certains, une poche de glace appliquée sur la nuque soulagera, alors que d'autres préféreront au contraire une serviette chaude. À chaque migraineux de se tester. Mais, attention, les variations brutales de température peuvent aussi être un élément déclencheur d'une crise.