



## Migraine

🕒 paru le 13/12/2019 • traduit du néerlandais

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

### De quoi s'agit-il ?

La migraine est une forme de [maux de tête](#) récurrents avec des crises intermédiaires qui durent de quelques heures à trois jours maximum. La cause n'est pas tout à fait claire. Des facteurs héréditaires jouent certainement un rôle. Il existe deux types de migraine : les [maux de tête](#) avec et sans aura.

Dans la migraine avec aura, un certain nombre de symptômes surviennent avant l'apparition des [maux de tête](#), par exemple :

- des [troubles de la vision](#) ;
- des points lumineux dans le champ de vision (scotomes) ;
- des troubles du langage ;
- des fourmillements ;
- des [nausées et vomissements](#) ;
- des difficultés à supporter la lumière (naturelle) ou le bruit.

Dans la migraine sans aura, les [maux de tête](#) ne sont pas précédés de symptômes.

### Quelle est sa fréquence ?

La migraine touche environ 15 % de la population, principalement des personnes de la population active. Les femmes souffrent plus souvent de migraine que les hommes. Parmi toutes les crises de migraine, la forme sans aura est la plus fréquente (70 à 80 %). La migraine avec aura survient chez 20 à 30 % des patients.

### Comment la reconnaître ?

Dans le cas d'une migraine, les [maux de tête](#) sont des [maux de tête](#) pulsatiles d'un seul côté de la tête. L'effort aggrave la douleur. Les [maux de tête](#) sont souvent accompagnés de [nausées](#) ou de sensibilité à la lumière ou au bruit.

Certains facteurs peuvent déclencher une crise de migraine : des [troubles du sommeil](#), un [taux de sucre \(glycémie\) dans le sang trop bas](#), les règles, le [stress](#), le café, des exhausteurs de goût, les odeurs fortes et l'alcool.

Si vous répondez « oui » à deux des questions suivantes, vous souffrez probablement de migraine :

- La lumière ou le bruit vous gênent-ils lorsque vous avez des [maux de tête](#) ?
- Êtes-vous [nauséux](#) ou avez-vous des problèmes d'estomac lorsque vous souffrez de [maux de tête](#) ?
- Vos [maux de tête](#) ont-ils limité vos activités quotidiennes durant au moins une journée au cours des trois derniers mois ?

### Comment le diagnostic est-il posé ?

Le médecin vous interrogera sur l'historique de la maladie, les facteurs déclenchants, la prise de médicaments et les antécédents familiaux. A partir de vos réponses, le médecin posera ou non le diagnostic de migraine ; il existe en effet de nombreuses formes de [maux de tête](#).

Il se peut que le médecin vous demande de tenir un journal des [maux de tête](#) durant un mois, d'une part, pour pouvoir poser le diagnostic de migraine, d'autre part, pour mieux comprendre les facteurs déclenchants. Il pourra ainsi vérifier, par exemple, si la migraine est la conséquence d'un excès d'antidouleurs. Si c'est le cas, le médecin vous aidera à briser ce cercle vicieux.

L'examen physique et l'imagerie ne sont en principe pas nécessaires sauf en présence de signaux d'alarme, tels que :

- [maux de tête](#) apparaissant après l'âge de 50 ans ;
- [maux de tête](#) apparaissant pendant la grossesse ;
- [maux de tête](#) d'intensité croissante après un accident ;
- baisse du rendement au travail ;
- aura survenant pour la première fois chez une patiente qui a récemment commencé à prendre la pilule.

Bien que cela ne soit pas indispensable, le médecin peut également mesurer la tension artérielle. Cela peut l'aider à déterminer le meilleur traitement de la migraine.

### Que pouvez-vous faire ?

Pendant une crise de migraine, il vaut mieux se reposer au calme dans une pièce sombre. Une poche de glace sur la tête ou sur les tempes peut un peu soulager la douleur. Les techniques de relaxation peuvent être utiles. Si un médicament a été prescrit par le médecin, vous pouvez le prendre selon ses instructions en cas de crise aiguë.

### Que peut faire votre médecin ?

#### Traitement aigu de la migraine

Le médecin peut expliquer ce qu'il y a de mieux à faire en cas de crise de migraine (calme, repos dans un environnement sombre).

Comme médicament, on recommande le paracétamol ou un anti-inflammatoire (AINS), éventuellement combiné à un antiémétique. Si vous ne parvenez pas à garder ces médicaments à cause de [vomissements](#), vous pouvez les prendre sous forme de comprimés effervescents ou de suppositoires.

[Pendant la grossesse](#), vous ne pouvez prendre que le paracétamol.

Lors de crises de migraine sévères que les médicaments ne soulagent pas suffisamment, le médecin peut vous prescrire un médicament spécial pour la migraine (triptan). Les dérivés de l'ergotamine ne sont pas indiqués en raison de leurs effets secondaires. Ces deux médicaments ne peuvent être obtenus que sur ordonnance.

#### Traitement préventif

En tenant un journal des [maux de tête](#), vous-même et le médecin pouvez savoir quels facteurs déclenchent une crise. Le médecin peut également vous fournir une liste des principaux facteurs déclenchants à éviter.

Si vous avez deux crises de migraine ou plus par mois, le médecin peut envisager un traitement préventif (bêtabloquants, topiramate). Des médicaments peuvent également prévenir les migraines provoquées par des changements hormonaux, tels que le cycle menstruel.

Bien qu'elles ne soient pas encore scientifiquement étayées, les techniques d'acupuncture et de relaxation peuvent également être envisagées. Si cela n'est pas suffisamment efficace, il existe certainement d'autres options de traitement. Pour cela, le médecin vous adressera à un neurologue.

### En savoir plus ?

[www.mongeneraliste.be/maladies/migraine-un-mal-de-tete-pas-comme-les-autres](http://www.mongeneraliste.be/maladies/migraine-un-mal-de-tete-pas-comme-les-autres)

[www.mongeneraliste.be/fiches-patients/migraine-avec-sans-aura](http://www.mongeneraliste.be/fiches-patients/migraine-avec-sans-aura)

### Sources

[www.ebpnet.be](http://www.ebpnet.be)  
[www.ssmg.be/migraine](http://www.ssmg.be/migraine)