

Migraines : comment les gérer au quotidien

Elles touchent 21,3%* des Français, avec des conséquences parfois très importantes sur leur vie sociale et familiale.

Comment mieux gérer ses migraines au quotidien ? Que faire pour limiter la fréquence des crises ? Réponses du Dr Anne Donnet, neurologue**.

EMMANUELLE BLANC

Tenir un journal des crises «Tenu durant au moins trois mois, ce journal permet au médecin d'avoir une idée précise de la fréquence des crises et des facteurs qui les favorisent, explique le Dr Anne Donnet. Il peut ainsi proposer des stratégies sur mesure, médicamenteuses ou pas, et les évaluer ensuite.»

En pratique. Que l'on utilise un carnet ou une application dédiée (par exemple Migraine Buddy, gratuite sur iTunes et Google Play), il faut y consigner :

■ la date, l'heure, la durée de

chaque crise, ainsi que son intensité (légère, moyenne, sévère).

■ les médicaments, si l'on en a pris.

■ ce qui s'est passé avant : un changement de rythme du sommeil (on a trop ou pas dormi) ou des repas (on a sauté ou décalé l'horaire d'un repas, mangé plus que d'habitude...); des émotions désagréables (stress, contrariété...) ou au contraire agréables (grande joie, plaisir...); des stimulations sensorielles importantes (lumière, bruit, odeurs, parfums...). «Les femmes doivent aussi noter les dates de leurs règles car les variations hormonales sont chez elles l'un des facteurs déclenchant les plus fréquents, même si d'autres peuvent s'y ajouter.»

Se protéger sans s'isoler

Par peur de la crise, les migraineux ont souvent des conduites d'évitement : «Ils n'osent plus inviter des amis, aller au restaurant ou faire du sport. Ou encore, ils excluent plein de choses de leur alimentation alors que rares sont les cas de migraines causées par un aliment spécifique.»

À faire. Avoir des horaires de sommeil et de repas les plus réguliers possible, sans régime particulier; s'hydrater tout au long de la journée (l'insuffisance des apports en eau peut aussi être un facteur déclenchant), et pratiquer une activité physique au moins deux fois par semaine : «Ses bénéfices ont été démontrés sur la douleur en général, y compris sur la migraine selon plusieurs études.» Si les efforts physiques ont tendance à déclencher des crises, mieux vaut en réduire l'intensité, voire fractionner les séances.

Bien gérer son traitement

Erreur classique des migraineux : soit ils attendent que la douleur s'installe pour prendre leur traitement de crise (anti-inflammatoire non stéroïdien ou triptans) qui, du coup, ne les soulage pas suffisamment, soit ils le prennent tous les jours en anticipation, ou trop souvent. Ce qui risque à la longue de créer une migraine chronique.

À faire. Tout dépend de sa situation personnelle.

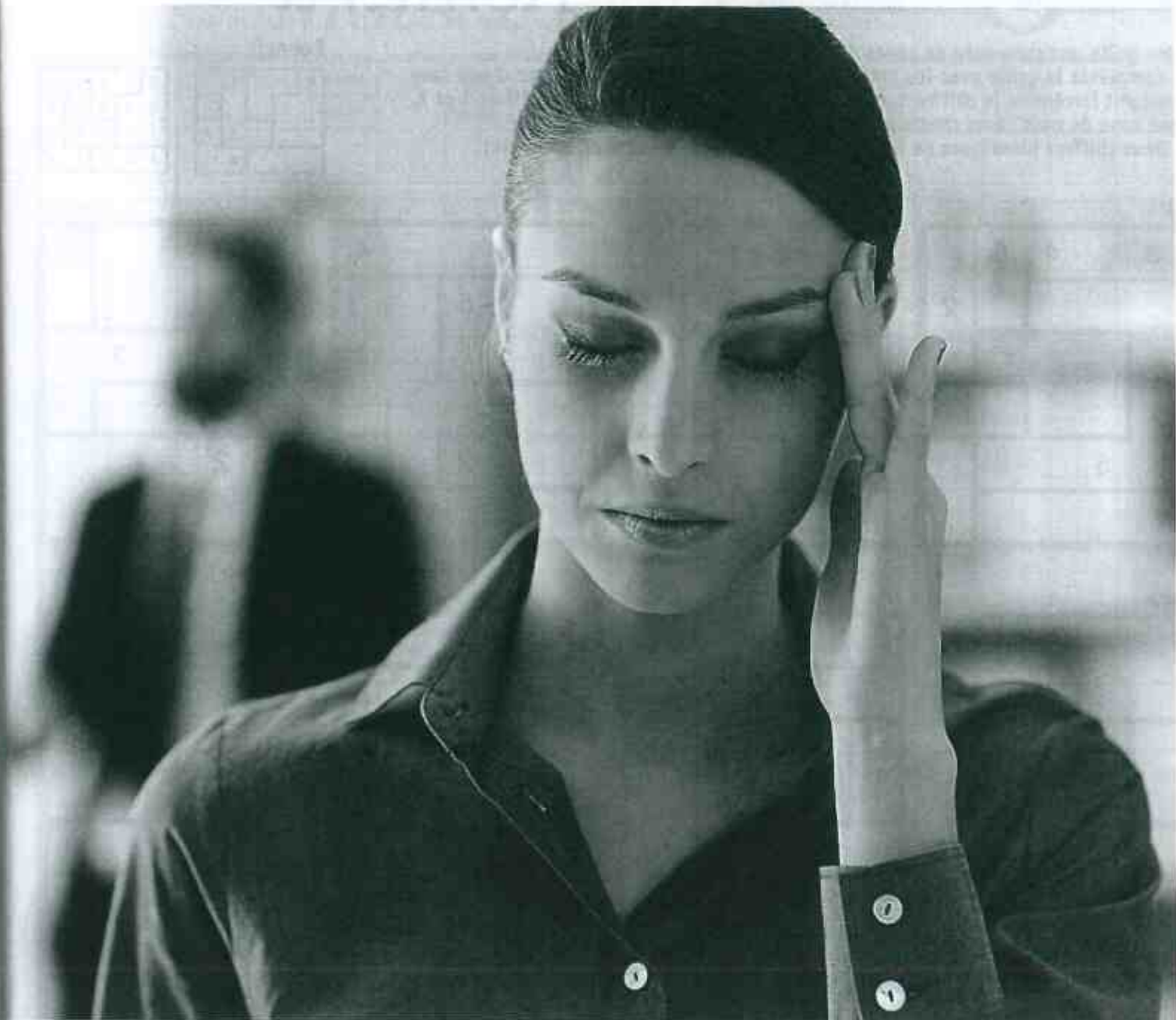
■ Si l'on n'a pas plus de quatre



crises par mois : «Plus vite on prend son médicament, c'est-à-dire dès le début de la douleur, plus il agira rapidement et efficacement. Cette prise précoce diminue en outre le risque que la migraine revienne le lendemain.»

■ Si l'on a une crise ou plus par semaine : «Mieux vaut alors revoir son médecin, muni de son journal des crises, pour discuter avec lui de la prise en charge, voire pour mettre en place un traitement de fond lequel vise à diminuer la fréquence et l'intensité des crises ainsi que le seuil de sensibilité aux facteurs déclenchants.»





Apprendre à réguler son stress

Très souvent, il génère ou aggrave une crise. « Les techniques psychocorporelles qui visent à mieux gérer le stress, telles que la relaxation, la sophrologie ou le yoga, sont quasiment aussi efficaces que les traitements de fond de la migraine, à condition d'être pratiquées très régulièrement. Quelques minutes par jour peuvent même suffire. »

À essayer. Les exercices de relaxation gratuits proposés sur le site du Réseau ville-hôpital lutter contre la douleur (www.reseau-lcd.org/patient-exercices-de-relaxation.htm)

Essayer l'acupuncture

« Nous disposons aujourd'hui d'arguments pour recommander cette approche non médicamenteuse qui permet de diminuer la fréquence et la durée des crises. »

Combien de séances ? Deux ou trois (entre 30 euros et 100 euros), remboursées à 70% du tarif de base d'une consultation chez un généraliste si elles sont pratiquées par un médecin, soit 16,10 euros, plus le complément de la mutuelle.

*Étude Framig 3 (2004).

**Responsable du Centre d'évaluation et de traitement de la douleur à l'hôpital de la Timone (Marseille), présidente de la Société française d'études des migraines et céphalées.

MIGRAINES OU SIMPLES MAUX DE TÊTE?

Au cours des trois derniers mois, avez-vous en même temps que vos maux de tête...

1. Eu des nausées et/ou envie de vomir ?
2. Été gêné(e) par la lumière, beaucoup plus que lorsque vous n'aviez pas de maux de tête ?
3. Été limité(e) par vos maux de tête dans votre capacité à travailler, à étudier ou à faire tout ce que vous deviez faire pendant au moins une journée ?

Si vous avez répondu « Oui » à au moins deux des questions précédentes, probablement s'agit-il de vraies migraines qui nécessitent un traitement adapté. Qui consulter ? « D'abord son médecin traitant, qui orientera éventuellement vers un neurologue », indique le Dr Donnet.

*** Test élaboré par la Société française d'études des migraines et céphalées et la Fédération des pharmaciens d'officine.**