

LES MIGRAINES

Pour contrôler la douleur

Quelle est la cause des migraines?

Les migraines semblent attribuables, du moins en partie, à des changements au niveau des taux sanguins d'une substance chimique, appelée *sérotinine*. Celle-ci joue de nombreux rôles dans l'organisme et peut avoir un effet sur les vaisseaux sanguins. Lorsque les taux de sérotinine sont trop élevés, les vaisseaux sanguins se contractent. Par contre, lorsque ces taux baissent, les vaisseaux se dilatent. Ce gonflement peut causer de la douleur et d'autres problèmes. De nombreuses causes peuvent perturber les taux de sérotinine dans l'organisme, y compris le taux de sucre, certains aliments et les taux d'hormones chez la femme.

Que ressent-on lors d'une migraine ?

Le mal de tête relié à la migraine peut être intense. Il peut perturber vos activités quotidiennes. Les migraines ne se manifestent pas nécessairement de la même façon chez tous les individus. Vous trouverez ci-dessous les symptômes possibles de la migraine.

Existe-t-il plusieurs sortes de migraine?

Oui. Les deux variétés les plus courantes sont la *migraine avec aura* et la *migraine sans aura*.

La **migraine avec aura**, ou migraine classique, débute par une série de signes précurseurs connus sous le nom d'aura.

L'aura comporte souvent des changements visuels. Peut-être verrez-vous des points scintillants. Il se peut même que vous perdiez temporairement une partie de votre vision, par exemple que vous soyez incapable de voir de côté, d'un œil ou des deux yeux.

Il se peut également que vous ressentiez des

fourmillements étranges, une sensation de brûlure ou une faiblesse musculaire d'un des deux côtés de votre corps. Ces sensations peuvent envahir tout le corps. Des troubles de la parole peuvent se manifester. L'aura peut également entraîner un sentiment de dépression, d'irritabilité et d'agitation.

Les auras durent de 15 à 30 minutes. Le mal de tête suit habituellement l'aura mais les deux peuvent se manifester en même temps, ou encore le mal de tête peut ne jamais survenir. Le mal de tête de la migraine avec aura apparaîtra d'un seul côté ou des deux côtés.

La **migraine sans aura**, ou migraine commune, ne débute pas par une aura. La migraine sans aura peut débiter plus lentement que la migraine avec aura, persister plus longtemps et perturber davantage les activités quotidiennes. La douleur de la migraine sans aura peut se manifester d'un seul côté de la tête. Si vous avez un gros mal de tête qui ne s'accompagne pas d'une aura et qui ne semble pas causé par une tension musculaire, il se peut fort bien que ce soit une migraine sans aura.

Quelle est la durée des

Symptômes de la migraine

- Nausées, vomissements
- Changements au niveau de la vue, y compris une vision brouillée ou des points noirs dans votre champ de vision
- La lumière, le bruit et les odeurs vous dérangent
- Sensation de fatigue
- Confusion
- Congestion nasale
- Sensation de froid ou sueurs
- Raideur ou sensibilité de la nuque
- Sensation d'étourdissement
- Cuir chevelu sensible
- Les symptômes sont aggravés par les mouvements

migraines?

Les migraines durent de 4 à 72 heures. Elles peuvent survenir une ou deux fois par année, ou plus souvent, mais habituellement pas tous les jours.

Qu'est-ce qui peut déclencher une migraine?

Certains facteurs peuvent déclencher une migraine. Les aliments qui contiennent de la tyramine, du nitrite de sodium ou de la phénylalanine (voir ci-dessus) peuvent déclencher une migraine. D'autres facteurs peuvent aussi causer les migraines, notamment :

- Les odeurs fortes, les parfums, la lumière vive et les bruits forts
- Les changements de température ou d'altitude
- Un niveau important de fatigue, de stress ou de dépression, ou le relâchement après un événement particulièrement intense ou stressant
- Des changements dans les habitudes ou les heures de sommeil, surtout se lever plus tard ou encore dormir moins ou plus que d'habitude
- Sauter des repas ou jeûner
- Les menstruations, les contraceptifs oraux ou les hormones chez certaines femmes
- Certains médicaments, y compris les analgésiques

Quel est le traitement contre la migraine?

Il y a deux types de traitement contre la migraine. Certains traitements sont utilisés pour soulager le mal de tête. La plupart de ces traitements doivent être initiés dès le début des symptômes. L'autre groupe comprend des traitements utilisés pour prévenir les maux de tête avant qu'ils ne se manifestent.

Les gens dont les facteurs déclenchants sont connus, comme certains aliments ou le stress, peuvent s'aider en modifiant leur alimentation ou leur mode de vie; lorsque ceci ne fonctionne pas, ils pourront avoir besoin d'un médicament.

Plus faire casser la migraine, plus le traitement est

Aliments susceptibles de déclencher une migraine

- dog, le pepperoni et les saucisses
- Les fromages vieilliss
- Les boissons alcoolisées, surtout le vin rouge
- L'aspartame
- L'avocat
- Les haricots, y compris les haricots à rame, fèves de Lima, gourganes, haricots italiens, blancs, pinto et pois chiches
- La levure de bière, y compris la levure utilisée dans la fabrication des brioches, beignes et pains au levain
- La caféine en quantité excessive
- Les soupes en conserve ou cubes pour bouillon
- Les aliments et breuvages contenant de la caféine
- Le chocolat, cacao et caroube
- Les produits laitiers de culture tels babeurre et crème sûre
- Les figues
- Les lentilles
- L'attendrisseur pour viandes
- Le glutamate monosodique (GMS)
- Les noix et le beurre d'arachide
- Les oignons, sauf de faibles quantités en assaisonnement
- La papaye
- Le fruit de la passion
- Les cosses de pois
- Les aliments marinés ou condiments, notamment les olives et les cornichons, et certaines grignotises
- Les raisins secs
- Les prunes rouges
- La choucroute
- Le sel assaisonné
- Les pois mange-tout
- La sauce soya

initié tôt, meilleures sont les chances de réussite. Les médicaments et les conseils énumérés ici semblent les plus efficaces. Parmi les médicaments utilisés, notons les antidouleur, notamment l'acétaminophène, l'aspirine et les anti-inflammatoires (par exemple l'ibuprofène, le

naproxen, le kétorolac) ou en association avec d'autres agents tels la caféine ou la codéine. Il sera parfois nécessaire de recevoir un médicament plus puissant ou un traitement intraveineux (souvent à la salle d'urgence) avec des médicaments conçus pour casser la crise migraineuse.

Un nouveau groupe de médicaments appelés triptans, prescrits sous forme de comprimés, de vaporisateur nasal ou d'injection, semblent prometteurs puisqu'ils agissent rapidement et comportent moins d'effets secondaires. Votre médecin pourra vous aider à trouver l'approche la plus appropriée pour vous en fonction de votre état de santé.

Les médicaments en vente libre peuvent-ils soulager la douleur?

Oui, les médicaments en vente libre peuvent soulager la migraine. Ce sont notamment l'aspirine, l'acétaminophène et l'ibuprofène. Pris au tout début de la migraine, ils peuvent être efficaces.

Que penser des médicaments d'ordonnance?

Les AINS (anti-inflammatoires non stéroïdiens) peuvent être très efficaces pour soulager la douleur migraineuse et peuvent être une option pour vous (notamment le naproxen et le diclofénac).

Les gens qui ont des douleurs plus sévères auront peut-être besoin de médicaments d'ordonnance. Une médicament appelé ergotamine peut être efficace utilisé seul ou en combinaison avec d'autres médicaments (par exemple Cafergot). La dihydroergotamine (par exemple Migranal, D.H.E. 45) est semblable à l'ergotamine et peut être efficace.

Les autres médicaments d'ordonnance comprennent le sumatriptan (par exemple Imitrex), le zolmitriptan (par exemple Zomig), le naratriptan (par exemple Amerge), le rizatriptan, l'almotriptan et le fravatriptan.

Des combinaisons de médicaments sont également disponibles.

Si, malgré tout, la douleur persiste, vous aurez peut-

Suggestions pour réduire la douleur lors d'une crise

- Vous masser le cuir chevelu
- Faire une pression sur les tempes

être besoin d'un narcotique (par exemple Stadol sous forme de vaporisateur nasal) ou des médicaments qui contiennent un barbiturique. La prudence s'impose car on peut développer une dépendance à ces médicaments.

Les médicaments peuvent-ils prévenir les migraines?

Oui, les médicaments pour prévenir les migraines peuvent être utiles si vous avez souvent des maux de tête ou si ceux-ci perturbent votre rendement au travail et vos activités. Voici certains exemples de médicaments utilisés pour prévenir les migraines : le propranolol (dont l'Inderal), les anticonvulsivants (par exemple le Valproate), les antidépresseurs comme l'amitriptyline et les ISRS (inhibiteurs spécifiques du recaptage de la sérotonine).

Un inhibiteur de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (IECA), le lisinopril, peut aussi aider à prévenir les migraines. Certaines personnes utilisent la riboflavine et le chrysanthème-matricaire pour prévenir les migraines.



Ce dépliant vous donne un aperçu général du sujet et peut ne pas s'appliquer à tous les cas. Pour savoir si ce dépliant s'adresse à vous et pour obtenir des renseignements supplémentaires sur le sujet, consultez votre médecin de famille.

Ce matériel éducatif a reçu un avis favorable du Comité du CMFC chargé de réviser le matériel éducatif destiné aux patients.



**Le Collège des médecins de famille
du Canada**
2630, avenue Skymark
Mississauga (Ontario) L4W 5A4

Le Collège des médecins de famille du Canada, l'un des organismes médicaux canadiens les plus importants, a pour mission de promouvoir et de maintenir des normes élevées pour la formation des médecins de famille – ces médecins qui dispensent des soins continus et globaux à toute la population, quel que soit l'âge.

Ce dépliant éducatif a été préparé par Le Collège des médecins de famille du Canada en collaboration avec l'American Academy of Family Physicians.



LES MIGRAINES

Pour contrôler la douleur