MIGRAINE ET MAL DE TÊTE

Publié le 18 octobre 2021 par Dr Martin Lanoue



Catégories Douleur, Problèmes de santé courants
Étiquettes: À la une, Neurologie

Les migraines sont parfois très invalidantes et difficiles à supporter.

Votre médecin de famille peut vous aider. Pour l'aider à faire le bon diagnostic et évaluer vos symptômes, un calendrier des migraines (voir plus bas) est toujours un excellent point de départ. Il sera alors plus facile pour votre médecin de vous aider à trouver des solutions à votre problème.

Voici quelques conseils pour vous aider à bien préparer votre visite chez le médecin :

- Conseils généraux pour préparer son rendez-vous avec son médecin (voir la section « qui consulter » de l'article de migraine québec)
- Préparez la liste de vos antécédents médicaux (incluant les accidents passés, commotions cérébrales, blessures au cou, etc.) et de vos médicaments ou produits naturels utilisés.
- Préparez la liste de vos habitudes de vie (activité physique, prise d'alcool, de drogue, de café ou de boisson énergisante, de tabagisme, habitudes alimentaires et heures des repas, etc.)
- Prenez un relevé de votre tension artérielle sur 1 semaine ou plus.
    - Pour avoir la bonne technique et un document facile à remplir, cliquez ici
- Faites la liste de vos symptômes, notamment par l'utilisation d'un calendrier des migraines et indiquez ce que vous faites pour en réduire l'intensité. Si vous prenez des médicaments, notez la fréquence de la prise durant la semaine et leur effet.
    - Calendrier des migraines; explications
    - Aide pour déterminer le type de migraine
    - Différencier migraine et céphalée dite « de tension »

Pour plus d'information :

- Migraine Québec (en français)
- Migraine Canada (en anglais)
- En tête-à-tête avec la migraine (Balados en français)
    - Vidéo pour comprendre ce qu'est la migraine
- Migraine Talks (Balados en Anglais)
- La Migraine – Au-delà du mal de tête (livre de Dre Élizabeth Leroux)

Si votre médecin ou pharmacien vous a suggéré un médicament (acétaminophen, anti-inflammatoire, ou autres) pour le traitement des épisodes migraineux, il est important de le prendre rapidement, dès le début des symptômes, afin d'améliorer leur efficacité. Si la migraine survient, reposez-vous dans une salle calme et sombre jusqu'à ce qu'elle passe.

Par contre, si vous prenez plus de 8 fois des médicaments pour traiter vos migraines dans le mois, il est temps que vous consultiez votre médecin puisque vous êtes à risque de migraines induites par la médication (céphalée rebond). Certains médicaments préventifs très efficaces peuvent être instaurés.

On parle de migraine chronique si une personne souffre de 15 épisodes migraineux ou plus par mois. Migraine Québec a conçu une formation de 6 modules d'autogestion de la migraine pour outiller les personnes dans leur traitement.

Pour les personnes dont les symptômes sont moins sévères, certaines alternatives naturelles comme la vitamine B2 (jusqu'à 400mg/jour) ou le citrate de magnésium (jusqu'à 600mg / jour, si la fonction rénale est normale - à discuter avec votre médecin) peuvent aider à la prévention les migraines. Le traitement sera à préciser avec votre médecin ou pharmacien, selon votre condition particulière.

Aussi, notons que l'acupuncture pourrait aider à diminuer la fréquence des migraines selon certaines études.

Les mécanismes impliqués dans l'apparition de la migraine sont complexes. L'arbre de la migraine développé par Migraine Canada nous le montre bien.

Il est toujours important d'identifier les éléments déclencheurs. Le calendrier vous aide à le faire.

De plus, il faut comprendre que chaque personne a une certaine tolérance à ces déclencheurs, mais leur accumulation mènera à la migraine.

Le but est alors de diminuer le nombre et la fréquence de ces déclencheurs afin de diminuer la fréquence des migraines, mais il est aussi possible d'augmenter notre tolérance en faisant de l'exercice physique, de l'exercice aérobique et avec l'aide de certains médicaments préventifs contre la migraine, par exemple. L'adoption de saines habitudes de vie est aussi très important. Voici quelques conseils généraux qui s'appliquent habituellement à la majorité des gens :

- Au travail ou à la maison, il est important d'adopter une bonne posture et de bien adapter le poste de travail afin d'éviter les blessures ou les tensions musculaires au niveau du cou, des bras et du dos.
    - Un ergothérapeute ou un physiothérapeute peuvent vous aider à bien l'ajuster.
    - Conseils ergonomiques pour le travail / l'ordinateur
    - Voir également notre article sur les écrans pour comprendre comment bien ajuster notre poste de travail ou éviter les erreurs en télétravail, et comment bien se servir de tous types d'écran.
    - Suggestion de lecture: Livre *Game Over*; *comment allier la santé et les écrans*, de Jonathan Harvey, kinésiologue
- Les postures de sommeil sont aussi à surveiller.
- Éviter de sauter des repas – manger 3 repas / jour et 2-3 collations/jour peut aider, tout en évitant les aliments riches en sucre.

- Éviter les odeurs fortes, les diffuseurs de parfums, etc.

- Certains sons forts et lumières intenses (soleil en voiture) peuvent être une cause de migraine.
    - Portez des lunettes de soleil si vous sortez et éviter les bruits importants.

- Éviter le manque de sommeil ou la modification des habitudes de sommeil

- Limiter la consommation de caféine et d'alcool
    - Il ne faut pas cesser de façon drastique, mais initier un sevrage graduel du café

- Boire suffisamment d'eau ou de liquide (2L/j)

- Éviter / limiter les écrans (et la lumière bleue), surtout 2h avant l'heure du coucher.

- Prendre des marches fréquemment (en nature, c'est encore mieux !) et faire de l'activité physique, d'intensité légère mais de façon régulière, aide à prévenir les migraines
    - visitez prescrinature.ca

- En revanche, l'activité physique trop intense est parfois un déclencheur et est donc à éviter

- Les changements hormonaux (comme les cycles menstruels) sont parfois une des causes; parlez-en à votre médecin.

- La température extérieure (chaleur accablante, humidité, smog et pollution de l'air)

- Certains aliments ont été identifiés comme étant responsables de l'apparition des migraines, mais cela diffère d'une personne à l'autre et les études sont variables. Néanmoins, un journal alimentaire, afin d'identifier si certains aliments représentent des déclencheurs chez vous, peut être utile.

- Le stress est un déclencheur fréquent des migraines. Adopter des méthodes de relaxation peut aider.
    - Divers conseils d'autosoins pour améliorer son bien-être

    - MyHealthAlberta
    - Dawn C. Buse
    - Consulter un psychologue

- Le bruxisme : Éviter de serrer les dents. Certaines personnes, par stress ou par habitude, serrent les dents le jour et/ou la nuit. Certains dentistes noteront une usure prématurée de certaines dents, ce qui est un indice de ce problème, et ils pourraient vous offrir des solutions, comme une plaque occlusive dentaire.
- L'apnée du sommeil est une autre cause de maux de tête, typiquement présents le matin. Si vous ronflez, que votre partenaire note que vous faites des pauses respiratoires la nuit ou que vous avez l'impression que votre sommeil n'est pas réparateur, vous pourriez en souffrir.
- L'optométriste devrait être consulté afin d'éliminer tout problème de vue pouvant être à l'origine des maux de tête.

Certaines migraines sont plus inquiétantes que d'autres et méritent une consultation plus rapide avec le médecin.

C'est le cas si, entre autres :

- Une perte de poids est associée
- Le mal de tête est brutal et soudain
- Elle apparaît nouvellement après l'âge de 50 ans. Ou encore, si des migraines sont déjà connues, la migraine actuelle diffère complètement des migraines habituelles
- Elle est pire lorsque couché ou elle vous réveille durant la nuit

- Elle apparaît lors du 3e trimestre de grossesse ou peu de temps après l'accouchement
- Des symptômes neurologiques ou d'AVC sont associés
    - Pensez à l'acronyme VITE pour connaître les signes de l'AVC
        - Visage affaissé
        - Incapacité (faiblesse d'un membre)
        - Trouble de la parole
        - Extrême urgence

Pour aider votre entourage à comprendre ce que vous vivez, certaines ressources existent afin de mieux vous outiller pour expliquer votre condition à vos collègues, vos proches et votre conjoint.

Pour du soutien en ligne, visitez cette page.