

# La migraine

## Comprendre la migraine

La migraine est une maladie chronique caractérisée par des crises récurrentes qui se traduisent par **d'intenses céphalées ou « maux de tête »**. On distingue deux principaux types de crises migraineuses :

### La migraine sans aura

Elle se manifeste par une céphalée modérée à sévère qui **dure de 4 à 72 heures**. Elle est associée à des nausées, voire des vomissements, et/ou une hypersensibilité à la lumière et au bruit.

Elle présente au moins **deux des quatre caractéristiques** suivantes :

- Elle ne se manifeste généralement que d'un seul côté du crâne
- Elle est pulsatile
- La douleur est modérée à sévère
- La douleur est aggravée par le mouvement

Le diagnostic de migraine ne peut être porté qu'après plusieurs crises, au moins cinq.

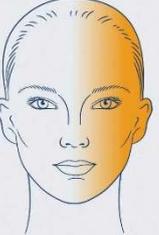
### La migraine avec aura

Une aura est un trouble neurologique transitoire entièrement réversible. Les auras typiques comportent des troubles visuels (points, tâches, trous...), sensitifs (fourmillements, engourdissements), du langage et/ou de la parole, ou bien encore des troubles moteurs.

Dans une migraine avec aura typique, on trouve au moins **trois des caractéristiques** suivantes :

- \* Au moins un symptôme d'aura se développe progressivement sur 5 minutes ou plus
- \* Deux ou plusieurs symptômes d'aura surviennent successivement
- \* Chaque symptôme d'aura dure 5 à 60 minutes
- \* Au moins un symptôme d'aura est unilatéral
- \* Au moins un symptôme d'aura est positif
- \* L'aura est accompagnée, ou suivie dans les 60 minutes, d'une céphalée

### Types de céphalées primaires<sup>1</sup>

		
<b>Céphalées de tension</b>	<b>Cluster</b>	<b>Migraine</b>
Bilatérales, front, arrière de la tête	Unilatérale derrière un œil	Avec ou sans aura / fréquente, unilatérale / douleur modérée à forte
Durée: 30 min à 7 jours	Durée: 15 min à 3 h / fréquence des crises de une tous les deux jours jusqu'à 8 par jour	Durée: 4 à 72 h
Sourdes, oppressante	Douleur forte à très forte, piquante, perçante	Avec battements, martèlement et pulsations
Non renforcées par l'activité physique / sans nausées	Symptômes oculaires, nasaux, transpiration dans la zone de la tête, et / ou agitation	Renforcement par l'activité physique
Nausées, vomissements et / ou sensibilité à la lumière et au bruit		

**Persistantes, sourdes, principalement bilatérales**

**Par crises, violentes, généralement unilatérales**

## Comment la contrôler ?

En connaissant **les facteurs déclenchants** :

- Variations émotionnelles (négatives ou positives)
- Surmenage, relâchement ou effort physique inhabituellement intense
- Dette ou d'un excès de sommeil
- Variation hormonale (chute des taux d'œstrogènes en période menstruelle),
- Changement climatique (chaleur ou froid, vent violent)
- Exposition sensorielle (lumière ou odeurs fortes)
- Changement lié à l'alimentation (sauter un repas, repas lourd, alcool)...



Ces facteurs déclenchants varient d'une personne à l'autre, sont inconstants chez le même individu, doivent parfois être associés et peuvent changer au cours de la vie.

## Comment la traiter ?

A ce jour, il n'existe pas de traitement curatif de la migraine. Toutefois, il existe des moyens médicamenteux pour aider à la prise en charge des crises :

- **Le traitement de la crise** est destiné à limiter la sévérité et la durée de la céphalée migraineuse. Il doit être pris le plus tôt possible au début de la crise : anti-inflammatoires et/ou Triptans
- **Le traitement de fond** est destiné à diminuer la fréquence des crises. Il est prescrit aux personnes qui ont des crises fréquentes, intenses, longues et/ou qui entraînent une consommation excessive de traitement de crise : bêtabloquants, antidépresseurs, anticorps monoclonaux spécifiques...



Certaines thérapeutiques non médicamenteuses comme la relaxation sont indiquées dans la prévention des crises de migraine, même si les preuves scientifiques de leur efficacité sont limitées.

L'utilisation de technique de biofeedback, une thérapie fondée sur le contrôle des émotions et des pensées, peut favoriser le relâchement.

Si vous pensez souffrir de migraine, **parlez-en à votre médecin**. Il est prouvé que l'automédication peut provoquer une surconsommation qui entraîne après quelques mois une céphalée chronique par abus médicamenteux.

La migraine peut également avoir des répercussions socio-professionnelles. **Plusieurs acteurs sont là pour vous aider :**

- Votre médecin du travail pour aménager votre poste de travail et vous conseiller
- Les associations : [www.lavoixdesmigraineux.fr](http://www.lavoixdesmigraineux.fr)
- Un psychologue si celle-ci est liée à un état d'anxiété ou de stress

