

## ET SI VOUS AVIEZ TOUT FAUX SUR LA MIGRAINE ?

Les idées reçues sur la migraine ont la vie dure. Beaucoup la confondent encore avec le mal de tête, pensent que seules les femmes en souffrent ou qu'il suffit de se passer de chocolat pour éviter les crises. Tout cela est bien sûr faux.

**Et vous, que savez-vous sur la migraine ?** Pour en apprendre plus, lisez ce dépliant. Discutez-en aussi avec votre médecin ou votre pharmacien. Grâce à leurs conseils professionnels personnalisés, ils vous aideront à soulager efficacement votre migraine.

**PARLEZ-EN  
À VOTRE MÉDECIN  
OU PHARMACIEN**

# LA MIGRAINE, C'EST QUOI ?

Une crise de migraine peut comporter 4 phases.

## PHASE 1 : la phase d'avertissement

Tout le monde ne connaît pas cette phase ou n'en est pas conscient. Quelques heures à quelques jours avant le début du mal de tête, vous pouvez ressentir une combinaison de ces symptômes : fatigue, douleur dans la nuque, perte de concentration, sensibilité au bruit ou à la lumière, nausées, vision brouillée, besoin fréquent de bâiller et pâleur.

## PHASE 2 : la phase d'aura

Les personnes souffrant de migraines ne passent pas toutes par cette phase, et pas nécessairement à chaque crise. L'aura est un signal émis par le cerveau, qui dure généralement de 5 à 60 minutes. Vous pouvez alors observer des zones sombres ou des taches noires, des flashes lumineux ou des lignes colorées qui zigzaguent, généralement d'un côté. Parfois, vous voyez double ou flou. Vous pouvez aussi ressentir des picotements ou des engourdissements et avoir du mal à vous exprimer.


## PHASE 3 : la phase de mal de tête

Une crise de migraine dure généralement de 1 à 3 jours. Si elle dure moins de 4 heures ou plus de 72 heures, il ne s'agit probablement pas d'une migraine. Les migraines peuvent être très violentes. La douleur peut se situer d'un seul côté ou des deux côtés de la tête. Souvent, la douleur se manifeste au niveau du front et/ou des tempes. La douleur est généralement lancinante ou pulsante et s'aggrave lorsque vous bougez. Des (fortes) nausées, voire même des vomissements, sont aussi possibles. La lumière et le bruit peuvent aussi devenir insupportables, c'est pourquoi beaucoup préfèrent s'isoler dans un lieu sombre et calme.

## PHASE 4 : la phase de récupération

Le mal de tête diminue. Vous pouvez vous sentir à nouveau fatigué, irritable, déprimé et avoir des difficultés à vous concentrer.

Source : Classification Committee of the International Headache Society (IHS)  
The International Classification of Headache Disorders, 3rd edition. Cephalgia. 2018  
Jan;38(1):1-211. doi:10.1177/0333102417738202. PMID: 29368949.



ET SI VOUS AVIEZ  
TOUT FAUX SUR LA  
MIGRAINE ?

## PARLEZ-EN !

Bon nombre de migraineux tardent à consulter un médecin. Les idées reçues sur la migraine sont en partie la cause. Ne restez pas seul(e) avec votre migraine. Parlez-en avec votre médecin ou votre pharmacien. Il ou elle vous aidera à mieux comprendre votre maladie et à trouver des solutions adaptées pour rendre vos crises moins intenses et moins fréquentes.

**7,5/10**

Taux de satisfaction des patients qui ont consulté un professionnel de la santé pour leur migraine.

## D'AUTRES TYPES DE MAL DE TÊTE

À côté de la migraine, il existe plusieurs autres sortes de mal de tête :

### Céphalée de tension

La plupart des gens souffrent parfois de céphalées de tension. Ce type de mal de tête est rarement ou jamais grave, mais il peut gêner vos activités quotidiennes. Vous ressentez comme une pression ou une tension qui enserre votre tête, souvent des deux côtés. La douleur est généralement modérée, mais peut aussi être sévère.

### Céphalée chronique quotidienne

Si votre mal de tête est très fréquent (plus de 15 jours par mois pendant plus de 3 mois), on parle alors de céphalée chronique quotidienne. La douleur est souvent sourde. Les autres symptômes possibles sont la fatigue, les nausées, l'irritabilité et les troubles du sommeil. Ces signaux apparaissent souvent lorsque les céphalées de tension deviennent chroniques.

### Céphalée en grappe

Elle consiste en de brèves crises de céphalées aiguës et unilatérales, souvent à l'intérieur ou autour de l'œil. En général, ce type de mal de tête apparaît sans avertissement. Les hommes sont 3 fois plus exposés que les femmes.

1

## "LA MIGRAINE, C'EST UN TRUC DE FILLES"

**FAUX**

Même si les femmes sont 2 fois plus sujettes à la migraine que les hommes, notamment en raison des variations hormonales de leur cycle menstruel<sup>1</sup>, les hommes ne sont pas épargnés pour autant. Lors de notre dernière étude, nous avons interrogé le même nombre d'hommes et de femmes, tous âges confondus. Et ? **42%**<sup>2</sup> des personnes qui ont affirmé souffrir régulièrement de migraines **étaient... des hommes !**

<sup>1</sup> Organisation Mondiale de la Santé, Neurologie et Santé Publique, Céphalées (8 avril 2016)

<sup>2</sup> Étude 2021 réalisée par GSK Consumer Healthcare



2

## "RIEN À FAIRE, IL FAUT JUSTE ATTENDRE QUE ÇA PASSE"

**FAUX**

La migraine n'est pas une fatalité. Saviez-vous que **23% des migraineux<sup>1</sup> attendent plus de 1 an avant de consulter un médecin** ? Pourtant, en discuter avec un professionnel vous aidera à mieux comprendre vos crises et les déclencheurs de vos migraines. De plus, il ou elle vous expliquera comment réduire leur fréquence ou leur intensité, grâce notamment à des traitements ciblés ou en adoptant certaines nouvelles habitudes.

<sup>1</sup> Étude 2021 réalisée par GSK Consumer Healthcare

PLUS DE

1 MIGRAINEUX SUR 4

pense que la migraine n'est pas un motif de consultation suffisamment sérieux pour se rendre chez son médecin !

<sup>1</sup> Étude 2021 réalisée par GSK Consumer Healthcare

3

## "BOIRE DE L'EAU AIDE EN CAS DE MIGRAINE"

**VRAI**

La déshydratation est un facteur déclencheur de la migraine pour 1 personne sur 3<sup>1</sup>. D'ailleurs, **46%<sup>2</sup> des migraineux affirment que leur premier réflexe pour atténuer ou éviter les crises est de boire suffisamment d'eau**. Notre conseil ? Emmenez votre gourde partout avec vous et évitez autant que possible les boissons diurétiques telles que le café, le thé ou l'alcool.

<sup>1</sup> Etude 2018 réalisée par GSK Consumer Healthcare.

<sup>2</sup> Etude 2021 réalisée par GSK Consumer Healthcare.



4

## "CE N'EST QU'UN MAL DE TÊTE !"

**FAUX**

Imaginez un marteau qui vous cogne le crâne pendant des heures et redouble d'intensité à chaque mouvement. Insupportable, non ? **Pour 2 migraineux sur 5<sup>1</sup>, l'intensité de la douleur oscille entre 8 et 10**, sur une échelle de 1 à 10. Cela veut dire : une douleur lancinante, souvent accompagnée d'une sensibilité au bruit et à la lumière et/ou de nausées. Parfois, la douleur est telle que le patient doit interrompre ses activités, ce qui impacte évidemment sa vie quotidienne.

<sup>1</sup> Étude 2021 réalisée par GSK Consumer Healthcare

5

## "IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR SOUFFRIR DE MIGRAINE"

**VRAI**

**La migraine peut survenir à tout âge**. Toutefois, elle apparaît le plus souvent à la puberté et affecte surtout les personnes de 35 à 45 ans. Chez les femmes, elle a tendance à disparaître après la ménopause. Chez les enfants, les crises sont d'ordinaire plus courtes et les symptômes digestifs plus marqués. La migraine est souvent récurrente tout au long de la vie. Elle se caractérise par des périodes de crises qui peuvent durer de 2 heures à 3 jours.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Organisation Mondiale de la Santé, Neurologie et Santé Publique, Céphalées (8 avril 2016)

6

## "LE CHOCOLAT DONNE LA MIGRAINE"

**VRAI & FAUX**

La migraine est une maladie génétique dont il est difficile de pointer les causes avec certitude. Celles-ci sont souvent multiples et variables. Pour éviter les crises, certains auront tendance à éliminer le chocolat, l'alcool ou la caféine, d'autres à maintenir un cycle de sommeil régulier ou éviter le stress<sup>1</sup>. Pour mieux comprendre et repérer les déclencheurs de vos crises, nous vous conseillons de **tenir un journal de vos migraines**.

<sup>1</sup> Étude 2018 réalisée par GSK Consumer Healthcare

7

## "C'EST UNE EXCUSE BIDON"

**FAUX**

Non, la migraine n'est pas un prétexte pour s'absenter du travail, annuler une sortie ou s'isoler. **Le problème avec cette maladie, c'est qu'elle est invisible à l'œil nu**. D'où une certaine incompréhension de la part de l'entourage. Le risque ? À force que sa parole soit mise en doute, la personne malade préfère taire son mal-être et prendre sur elle. Une stratégie épuisante, qui accentue encore son malaise.

8

## "QUI DIT MIGRAINE DIT AURA"

**VRAI & FAUX**

Qu'est-ce que l'aura ? Il s'agit de symptômes neurologiques qui peuvent précéder la migraine : par exemple, des flashes lumineux ou une vision trouble, une difficulté à trouver ses mots, des fourmillements ou des engourdissements... En général, le phénomène disparaît au bout de quelques minutes. **Cependant, la grande majorité des migraineux ne connaît aucune phase d'aura avant les crises<sup>1</sup>**.

<sup>1</sup> Steiner, T.J., Jensen, R., Katsarava, Z. et al. Aids to management of headache disorders in primary care (2nd edition). J Headache Pain 20, 57 (2019). <https://doi.org/10.1186/s10194-018-0899-2>

