

Quand peut-on parler de migraine ?

Une crise de migraine se déroule généralement en 4 phases.

La phase annonciatrice

Tout le monde ne la ressent pas ou n'en est pas conscient. Quelques heures ou même 1 à 2 jours avant le début du mal de tête, vous ressentez une combinaison de ces symptômes : fatigue, douleur au niveau du cou, perte de concentration, sensibilité au bruit ou à la lumière, nausées, vue qui baisse, besoin de bâiller, pâleur.

La phase d'aura

La phase d'aura n'est pas ressentie par tout le monde, et pas toujours à chaque crise. Il s'agit d'un signal émis par le cerveau, et qui regroupe plusieurs symptômes. Ces derniers se succèdent et chacun peut durer de 5 à 60 minutes. Vous pouvez voir des taches noires, des scintillements ou encore des lignes brisées lumineuses ou colorées, la plupart du temps d'un seul côté.

Autres symptômes éventuels : engourdissements, problèmes d'élocution, faiblesse musculaire, impression de picotements qui se répandent lentement sur le corps, le visage et la langue.

Le mal de tête

Une crise de migraine dure habituellement entre 4 heures et 3 jours. La phase de mal de tête est souvent aiguë.

Elle se déclare le plus fréquemment d'un côté de la tête, parfois des deux côtés (surtout avec les enfants).

La douleur est pulsatile, c-à-d battante, et s'intensifie si vous bougez. Vous pouvez souffrir de nausées et même (presque) vomir (ce qui semble soulager la douleur). La lumière et le bruit peuvent devenir insupportables, au point que vous préférez vous isoler dans une pièce sombre et silencieuse.

La phase de récupération

La douleur diminue et vous pouvez vous sentir fatigué, irritable et abattu, avec des difficultés à vous concentrer.

Autres symptômes possibles : hyperactivité, hypo-activité, dépression, envies alimentaires spécifiques, bâillements, et raideur de la nuque.

Quels sont les différents types de maux de tête ?

Maux de tête de tension

Ils se caractérisent par une douleur assimilée à une pression ou une tension, généralement modérée, mais qui peut aussi être très forte. Elle ne s'aggrave pas en cas d'effort physique. Il n'est pas question de nausées ni de vomissements mais parfois, de photophobie et phonophobie.

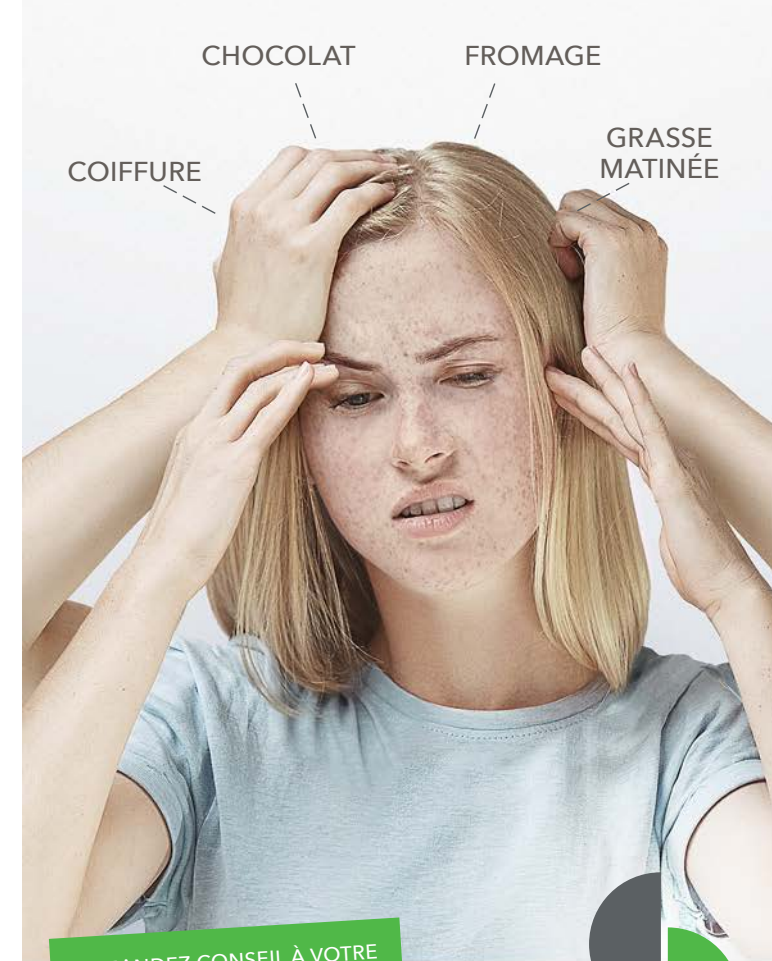
Si les maux de tête surviennent très régulièrement, c'est-à-dire plus de 15 jours par mois pendant plus de 3 mois, on parle de céphalées quotidiennes chroniques. Ou d'une forme chronique de mal de tête de tension.

Céphalées en grappe

Il s'agit de crises de courte durée (15 à 180 minutes), caractérisées par une douleur particulièrement intense d'un côté de la tête (1 à 8 fois par jour). La douleur est le plus souvent localisée à hauteur ou autour de l'œil, ou sur le côté de la tête.

Habituellement, la crise survient sans signe annonciateur. Le risque est 3 fois plus élevé chez l'homme que chez la femme.

LES DÉCLENCHEURS DE MIGRAINE SONT PARFOIS SURPRENANTS



DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN OU MÉDECIN

DU 13 AU 18 MAI 2019
semainedelamigraine.be

Semaine de la
MIGRAINE



OPHACO
VERENIGING DER COÖPERatieve APOTHEKEN VAN BELGIË



Quels sont les déclencheurs les plus courants ?

On a l'impression que la migraine arrive de nulle part. Évidemment, ce n'est pas le cas.

Mais les causes peuvent être nombreuses et difficilement identifiables. Pourtant, connaître les déclencheurs peut vous aider à mieux gérer les attaques.

Vos déclencheurs ne seront peut-être pas exactement les mêmes que ceux de votre voisin mais il y a tout de même des facteurs communs que nous avons regroupés ici.

1. Le stress



C'est un déclencheur pour près de 70 % des personnes atteintes de migraine.

Que faire ? Tâchez d'éliminer les facteurs qui peuvent déclencher le stress, à l'aide, notamment, du sport et de la méditation.

2. Manque ou excès de sommeil



De manière générale, un schéma de sommeil irrégulier est un déclencheur potentiel.

Que faire ? Essayez d'aller au lit à la même heure tous les soirs et évitez les activités qui freinent l'endormissement (tous les écrans, la musique...).

3. Lumière



La lumière naturelle, une lumière trop forte ou un éclairage clignotant sont des déclencheurs avérés.

Que faire ? Les lunettes solaires offrent une protection : ayez-les toujours à portée de main.

4. Hormones



Les femmes sont 3 x plus sujettes à la migraine que les hommes, en particulier pendant leurs règles.

Que faire ? Certaines méthodes de contraception stabilisent les hormones et contribuent ainsi à éviter les attaques de migraine. Parlez-en avec votre gynécologue.

5. Caféine et alcool



L'influence néfaste de la caféine n'est pas certifiée, tandis que celle de l'alcool ne fait aucun doute.

Que faire ? Limitez votre consommation d'alcool et si vous sentez les symptômes apparaître, prenez tout de suite votre médicament.

6. Déshydratation



Pour une personne sur trois, la déshydratation est identifiée comme facteur déclencheur.

Que faire ? Ne vous déplacez jamais sans une bouteille d'eau et veillez à boire régulièrement (en évitant les boissons diurétiques).

7. Odeurs



Certaines odeurs peuvent activer des récepteurs qui vont, à leur tour, déclencher ou aggraver la migraine.

Que faire ? Évitez les parfums, les odeurs chimiques ou d'essence, ainsi que les aliments à forte odeur (comme les fromages, par exemple).

8. Météo



Orage, forte chaleur et variations de pression sont des facteurs reconnus.

Que faire ? Pas grand chose. Restez à l'intérieur et adaptez vos activités.

9. Régime alimentaire



La liste des aliments potentiellement déclencheurs est longue. Parmi ceux-ci, notons le chocolat et le fromage...

Que faire ? Vous pourriez aller jusqu'à adopter un régime excluant tous ces aliments, ou tout au moins une partie.

10. Surmédication



Paradoxalement, trop de médicaments contre la migraine peuvent favoriser la migraine !

Que faire ? Si vous prenez beaucoup de médicaments pour tâcher de réduire les maux de tête, voyez avec votre médecin si ces médicaments ne pourraient pas être à l'origine des maux de tête.

