



L'équilibre optimal
pour le traitement de
la migraine



Chère lectrice, cher lecteur,

Tout le monde a parfois des maux de tête. En revanche, la migraine est quelque chose de complètement différent. Les personnes qui n'ont jamais eu de crise de migraine ne peuvent souvent que difficilement imaginer la souffrance générée par cette maladie.

Un traitement individuel adapté peut aider de nombreux patients qui souffrent de migraine. Il existe à cet égard différentes approches, médicamenteuses comme non médicamenteuses. Le but du traitement aigu est de contrôler rapidement et efficacement les douleurs et autres troubles pendant une crise de migraine. La prophylaxie de la migraine quant à elle vise à réduire la fréquence, l'intensité et la durée des crises de migraine.

Cette brochure a pour objectif de vous montrer à quel point il est important de documenter l'évolution de la migraine, afin par exemple d'en détecter de manière précoce une éventuelle aggravation. À cet égard, le nombre de jours avec maux de tête et migraines n'est pas le seul critère déterminant. L'augmentation de la prise de médicaments aigus et la détérioration de la qualité de vie jouent par exemple également un rôle majeur.

N'hésitez pas à discuter avec votre médecin des traitements adéquats qui permettront, en associant traitement aigu et traitement prophylactique, aussi bien médicamenteux que non médicamenteux, de réduire la fréquence des crises de migraine et d'en atténuer l'intensité.



Médicaments aigus – Un aspect important du traitement de la migraine

La possibilité de supprimer, ou du moins d'atténuer, la douleur à l'aide de médicaments est un aspect essentiel de la médecine de la douleur. Les crises de migraine aussi peuvent être combattues à l'aide d'antalgiques classiques, appelés anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS), tels que l'aspirine, l'ibuprofène ou le paracétamol. Les crises de migraine aiguës (moyennement) sévères, accompagnées de douleurs intenses, peuvent être traitées par la prise de triptans, des médicaments spécialement développés à cet effet. L'efficacité des médicaments destinés au traitement des crises de migraine aiguës augmente lorsque ceux-ci sont pris à un stade précoce de la phase douloureuse. Tant que la migraine survient rarement et ne désorganise pas trop la vie des personnes qui en souffrent, un traitement aigu de ce type est généralement efficace pour la combattre.

Cependant, si la fréquence augmente ou si les douleurs et les autres symptômes continuent à s'aggraver malgré la prise d'antalgiques, un cercle vicieux risque de s'établir. C'est pourquoi il est si important non seulement de documenter les jours avec maux de tête et migraines, mais aussi de ne pas perdre de vue la prise d'antalgiques et de triptans et, au mieux, de la documenter dans le journal de migraine, afin de pouvoir en détecter une augmentation.

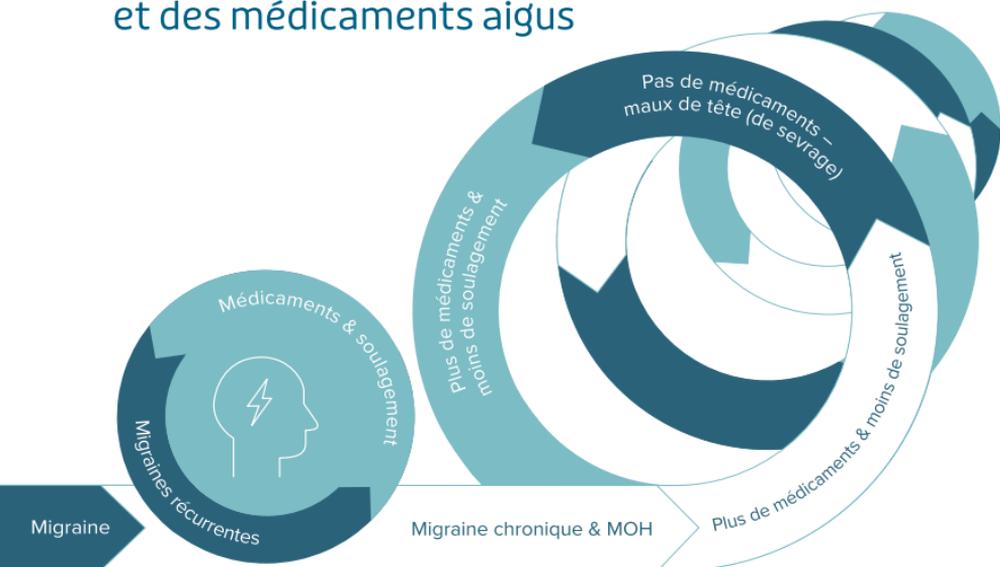


Attention aux prises excessives

Les personnes souffrant de migraines récurrentes, voire même dont la fréquence et la durée des crises augmentent, constatent une forte détérioration de leur qualité de vie. Il est donc compréhensible qu'elles aient de plus en plus souvent recours à des antalgiques ou aux triptans.

Toutefois, l'augmentation de la prise de médicaments aigus peut déclencher un cercle vicieux: ce sont justement les médicaments qui doivent soulager les maux de tête qui peuvent avoir l'effet contraire et provoquer des maux de tête lorsqu'ils sont utilisés trop souvent. Ce type de mal de tête porte le nom de céphalée médicamenteuse ou, en anglais, Medication Overuse Headache (MOH). Les personnes concernées finissent par ne plus parvenir à distinguer clairement si les maux de tête font partie de la crise de migraine ou s'ils sont le résultat du traitement aigu. Le cercle vicieux créé par l'augmentation de la fréquence des migraines, la prise excessive de médicaments aigus et les nouvelles migraines qui en résultent doit être brisé aussi rapidement que possible.

Le cercle vicieux de la migraine et des médicaments aigus



Au fait, saviez-vous...:

- **qu'entre 0,7 et 1% de la population allemande** souffre de céphalées médicamenteuses (MOH)?
- **qu'environ 70% des personnes** atteintes de maux de tête chroniques en sont affectées?
- **que les femmes en souffrent 3 à 4 fois plus** souvent que les hommes?

Les céphalées médicamenteuses sont difficiles à détecter par les patients, étant donné que ceux-ci souffrent déjà de maux de tête. Les caractéristiques des céphalées médicamenteuses dépendent par ailleurs des maux de tête sous-jacents (par exemple migraine, maux de tête de tension, maux de tête en grappe). D'une manière générale, les patients souffrant de migraines et prenant une grande quantité de triptans se plaignent souvent de maux de tête quotidiens de type migraineux ou d'une augmentation de la fréquence des migraines. En revanche, les patients atteints de maux de tête chroniques, qui prennent trop souvent des antalgiques classiques, se plaignent d'une augmentation des jours auxquels ils souffrent des symptômes des maux de tête de tension.

Dans un cas comme dans l'autre, contactez votre médecin traitant si vos migraines s'aggravent (par exemple si la fréquence et l'intensité des crises augmentent). Il ou elle pourra déterminer avec vous l'origine de cette détérioration et comment y remédier.



Bon à savoir:

Les nombres 10 et 15 sont des valeurs importantes dans le traitement par antalgiques des migraines et sont à retenir pour la prise de médicaments aigus.

On parle d'utilisation excessive de médicaments lorsque les patients

- prennent **15 jours ou plus par mois** des antalgiques classiques (p. ex. aspirine, ibuprofène, paracétamol) ou
- **10 jours ou plus par mois** des triptans ou des combinaisons d'antalgiques (p. ex. contenant de l'aspirine, du paracétamol et de la caféine) ou
- **10 jours ou plus par mois** des triptans en association avec les antalgiques mentionnés ci-dessus.

Il est également important de tenir compte des antalgiques pris pour combattre d'autres douleurs, p. ex. les maux de dos. Ils font également partie des médicaments considérés.



Que faire lorsque les migraines s'aggravent?

Le traitement suffisant de douleurs aiguës est important et contribue à préserver la qualité de vie des patients. Cependant, si vous constatez que les douleurs sont plus fréquentes et que le nombre de jours auxquels vous prenez des antalgiques augmente, c'est un signe que votre migraine n'est peut-être pas encore traitée de manière optimale. Parlez-en ouvertement avec votre médecin. Si vous prenez fréquemment des médicaments aigus, réfléchissez ensemble à la façon d'en réduire la quantité nécessaire.

Il peut être judicieux d'évoquer auprès de votre médecin la possibilité d'un traitement préventif, également appelé prophylaxie. À cet égard, différents traitements médicamenteux et mesures non médicamenteuses sont disponibles, l'objectif n'étant pas que le traitement préventif remplace les médicaments aigus. La prophylaxie et les médicaments aigus sont deux aspects complémentaires du traitement de la migraine. L'objectif principal est de réduire le nombre et l'intensité des crises de migraine, afin de diminuer «automatiquement» la nécessité de recourir à des médicaments aigus.

Que vous ayez ou non déjà pris par le passé des médicaments à titre de prophylaxie et/ou testé des traitements non médicamenteux sans obtenir de résultats satisfaisants ou avec des effets secondaires trop gênants, n'hésitez surtout pas à en reparler avec votre médecin. Ces derniers temps, des agents thérapeutiques modernes mis au point spécialement pour la prophylaxie de la migraine ont été mis sur le marché. Ceux-ci évitent la prise quotidienne d'un traitement préventif et le rappel constant de la maladie qu'un tel traitement implique.

Pour vous aider le mieux possible, le médecin doit pouvoir se faire une idée exacte de vos troubles. Il est donc très judicieux de les noter préalablement de manière détaillée. Un journal de migraine peut vous y aider si, pendant plusieurs semaines, vous notez vos troubles, le moment où ils surviennent, la gravité des crises ainsi que la prise de médicaments aigus. Il peut également servir de base pour discuter et choisir un traitement adapté à votre situation à l'occasion de votre prochain rendez-vous chez votre médecin traitant.



Vous pouvez télécharger ici un journal des céphalées, dans lequel vous pourrez noter les jours durant lesquels vous souffrez de maux de tête et de migraines, ainsi que les médicaments aigus que vous avez pris:

www.prophylaxie-migraine.ch/materiel

Vous trouverez également sur ce site d'autres brochures et informations relatives au tableau clinique de la migraine. N'hésitez pas à le consulter!

Une prophylaxie efficace de la migraine peut être un premier pas décisif pour briser le cercle vicieux des médicaments aigus et des migraines. Discutez avec votre médecin des traitements efficaces contre la migraine, qui vous permettront d'atténuer sa présence au quotidien, d'être à nouveau vous-même et de vivre pleinement votre vie.

CH-VVEP-0259 08.2023

Impression
Lundbeck (Schweiz) AG
Balz-Zimmermann-Strasse 7
8152 Glattbrugg

