

fiche patient

Sous la responsabilité de son auteur

J. Mawet*

La migraine

La migraine est une maladie qui se caractérise par des épisodes répétés (appelés crises) de maux de tête (ou céphalées) souvent intenses, associée à d'autres symptômes bien définis, comme une envie de vomir ou des vomissements, une gêne à la lumière et/ou au bruit. Les crises peuvent durer jusqu'à 3 jours et clouer le patient au lit dans le noir. Dans certains cas, des troubles de la vision ou même des fourmillements peuvent précéder le mal de tête : c'est ce qu'on appelle l'aura. Heureusement, en dehors des crises,

le migraineux n'a pas de symptôme et peut vivre normalement. La maladie migraineuse est fréquente puisqu'elle touche, avec une sévérité variable, environ 12 % de la population.

En français, le terme "migraine" est pourtant souvent utilisé à tort pour parler de n'importe quel mal de tête ou céphalée, ce qui crée la confusion. Le terme "céphalée" signifie mal de tête et il en existe plus de 200 sortes. La migraine est l'un de ces 200 types de céphalées mais elle correspond à une maladie qui peut être très invalidante, différente du simple mal de tête occasionnel dont tout le monde peut souffrir un jour...

* Centre d'urgence des céphalées (CUC), département de neurologie, hôpitaux Saint-Louis et Lariboisière, Paris.

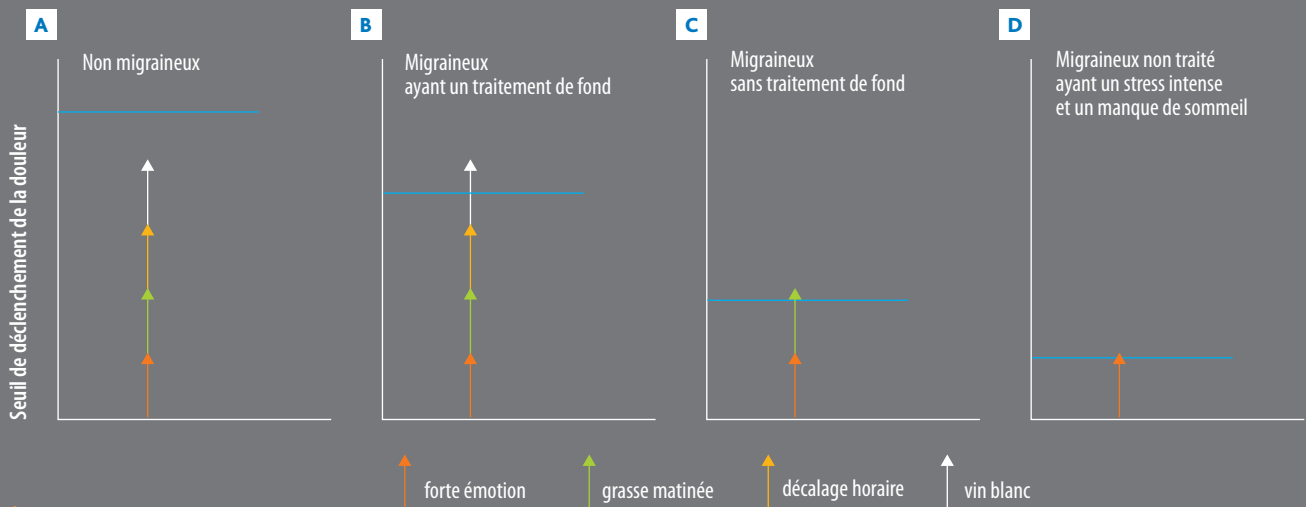


Figure.

Sur le schéma, la ligne bleue horizontale représente le seuil de déclenchement de la douleur. À partir de cette ligne, les neurones ont atteint leur limite de tolérance et une crise de migraine se déclenche : c'est la goutte d'eau qui fait déborder le vase.

De nombreux facteurs (représentés par les flèches de couleur), agissant comme des "agresseurs de neurones", peuvent venir titiller le cerveau. Ils peuvent provoquer une crise s'ils atteignent la limite de tolérance. Ces facteurs sont parfois évidents (certains aliments, déshydratation, forte émotion, etc.), mais peuvent parfois rester indéterminés.

• Le seuil de déclenchement de la douleur diffère d'une personne à l'autre.

De gauche à droite, on observe 4 situations diverses :

- un individu non migraineux (A),
- un individu migraineux ayant un traitement de fond (B),
- un individu migraineux sans traitement de fond (C),
- un individu migraineux non traité soumis à un stress intense et au manque de sommeil (D).

• Les facteurs extérieurs (ici : grasse matinée, vin blanc, forte émotion, décalage horaire) ne déclencheront pas de crise de migraine chez la personne non migraineuse, même s'ils s'additionnent (A). Chez un patient migraineux ayant un traitement de fond efficace, une crise reste possible, notamment si tous les facteurs agressant le cerveau sont réunis (B). À l'inverse, chez un patient migraineux non traité soumis à un stress et à un manque de sommeil sévère, le seuil de déclenchement de la douleur est tellement bas qu'un seul facteur extérieur (que l'on ne retrouve pas toujours) peut lui faire franchir le seuil et entraîner une crise (D)...

Le diagnostic de migraine repose sur des critères précis fondés sur les symptômes décrits au médecin et sur l'examen du patient. La plupart du temps, aucune prise de sang, scanner ou IRM n'est nécessaire. Si un scanner ou une IRM sont réalisés, ils seront normaux mais les patients souffrent tout de même : c'est ce que l'entourage a souvent du mal à comprendre mais qui est la réalité, une affection qui peut s'avérer invalidante et qui ne se voit pas sur les examens...

Les causes de la migraine sont complexes et mal comprises mais on peut dire, en simplifiant énormément, qu'un migraineux a, dans le cerveau, des neurones qui dysfonctionnent : ils ont un seuil de déclenchement de l'information douloureuse plus bas que la norme : la **figure** détaille cette explication simplifiée. Des facteurs extérieurs (régularité du sommeil, alimentation, médicaments, stress etc.) ou internes (fluctuations hormonales, grossesse, règles, etc.) peuvent modifier ce seuil, ce qui explique que certaines circonstances peuvent favoriser la survenue de crises ou, au contraire, améliorer la maladie migraineuse.

Même si le traitement curatif permettant de faire disparaître définitivement la migraine n'a pas encore été découvert, des traitements existent et la recherche avance ! Il existe 2 sortes de traitement. Le *traitement de crise* est à prendre dès le début du mal de tête et a pour but de "couper" la crise. Attention,

l'utilisation en excès de n'importe quel antidouleur peut aggraver la migraine : si vous en consommez plus de 10 jours par mois, parlez-en à votre médecin.

Dans certains cas, un *traitement de fond* est nécessaire : il s'agit d'un traitement pris régulièrement, que le patient ait mal ou non au moment où il prend le traitement, dont le but est de rendre les crises moins fréquentes, moins intenses et moins longues, en "remontant le seuil" évoqué plus haut. Il s'agit souvent de traitements développés pour d'autres indications (antihypertenseurs, antiépileptiques, antidépresseurs, etc.), mais qui ont un effet bénéfique prouvé sur la migraine. Leur efficacité peut prendre des semaines voire des mois avant d'être évidente : il ne faut donc pas les considérer trop vite comme inefficaces et les arrêter trop tôt, sans avis médical.

En plus de ces traitements, le fait d'avoir une bonne hygiène de vie (équilibre du sommeil, sport, gestion du stress, etc.) et d'éviter les facteurs favorisants (certains aliments, sauter un repas, grasse matinée etc.) peut également avoir un effet bénéfique sur la maladie migraineuse.

La migraine est une maladie qui peut être invalidante mais que l'on peut soigner. L'amélioration de la migraine repose sur une étroite collaboration entre le patient, son médecin traitant et son neurologue. ■

L'auteur déclare avoir reçu des aides financières pour assister à des congrès de SOS Oxygène, Air Liquide, Homeperf et Amgen et des honoraires de Air Liquide, sans lien avec ce travail.

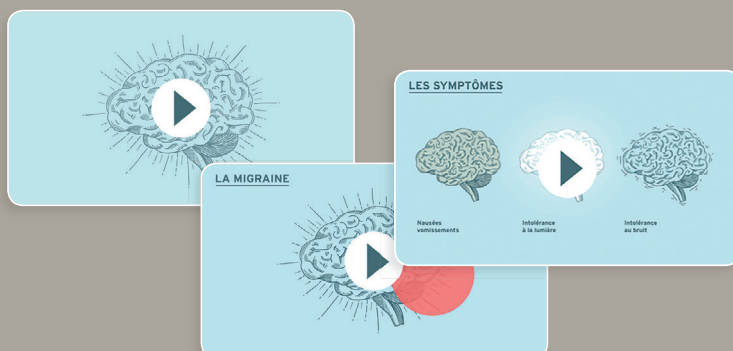
Retrouvez
sur notre site
internet

LA FICHE PATIENT *Animée*

AVRIL 2018

LA MIGRAINE

Dr Jérôme Mawet (Paris)



[www.edimark.fr/webtv/
fiche-patient-migraine](http://www.edimark.fr/webtv/fiche-patient-migraine)

