

LA MIGRAINE

La migraine, maladie souvent sous-estimée, affecte pourtant près de 10-12% de la population en France. Si cette affection touche majoritairement les femmes jeunes, elle n'en est pas moins handicapante pour les deux sexes. Malgré l'existence de traitements efficaces, 80% des migraineux ne consultent pas.

DÉFINITION

La migraine est une céphalée chronique fréquente et invalidante se manifestant par la survenue récurrente de crises. Elle correspond à un accès brutal de douleur crânienne intense, le plus souvent unilatérale, siégeant au niveau des régions temporales et orbitaires.

CAUSES

Des facteurs de diverses natures sont susceptibles de déclencher une migraine :

- les plus fréquents sont d'origine psychologique : stress, anxiété, contrariété, émotion, état dépressif...
- le manque ou l'excès de sommeil,
- l'alimentation : certains aliments (chocolat, alcool), irrégularité des repas, jeûne...,
- chez la femme, les facteurs hormonaux ont un rôle majeur : les crises sont plus nombreuses avant et pendant les règles, et leur fréquence diminue après la ménopause,
- certaines odeurs, le surmenage, le rythme de vie, les exacerbations saisonnières, la luminosité et la chaleur sont autant d'autres facteurs.

Il convient de repérer ces facteurs favorisant et de faire en sorte de les juguler par des techniques médicamenteuses ou non.

SYMPTÔMES

Différents signes cliniques peuvent être associés aux crises de migraine. Tout d'abord, la crise peut être précédée d'aura : on parle alors de migraine ophtalmique. Cette 1ère phase non douloureuse n'est perçue que par certains patients qui ressentent des troubles visuels (phénomènes scintillants, lumineux...), généralement annonciateurs de la crise. La phase dite douloureuse, pouvant durer jusqu'à 72h, se caractérise par une douleur de type pulsatile parfois accompagnée de nausée, vomissement, intolérance au bruit et à la lumière, trouble de l'humeur, pâleur, etc.

DIAGNOSTIC

Pour diagnostiquer une migraine, un interrogatoire minutieux du malade assorti d'un simple examen médical est suffisant.

TRAITEMENTS

Le traitement repose à la fois sur un traitement de la migraine en elle-même et sur un traitement de fond, visant à prévenir les crises et à en réduire la fréquence.

- Traitement de la crise : 4 classes de médicaments sont efficaces : antalgiques (aspirine, paracétamol...), AINS (naproxène, ibuprofène...), dérivés de l'ergot de seigle (tartrate d'ergotamine, dihydro-ergotamine) et triptans. Les 2 dernières classes sont des vasoconstricteurs réservés aux crises qui résistent aux antalgiques et aux AINS.
- Traitement de fond : bêta-bloquants, antagonistes des canaux calciques, antagonistes de la sérotonine... sont recommandés aux patients souffrant d'au moins 2 crises par mois.

Par ailleurs, des substances telles que la caféine, les antiémétiques et les psychotropes peuvent s'avérer des adjuvants utiles.

PRÉVENTION ET CONSEILS À L'OFFICINE

Afin de soulager les patients et d'améliorer leur qualité de vie face à la migraine, quelques recommandations, ne dispensant pas le recours à un véritable traitement, peuvent être apportées :

- appliquer sur la tête des compresses glacées ou bouillantes,
- porter des verres teintés,
- boire du café fort,
- se coucher à l'abri du bruit et de la lumière,
- presser la tempe du côté douloureux...

Ces gestes simples apportent souvent un soulagement relatif et temporaire.

La prise de médicaments, quant à elle, doit se faire dès que le patient a la certitude qu'une crise débute. Les antalgiques et AINS sont préconisés en 1^{ère} intention. Durant la phase de l'aura, il faut éviter l'utilisation des dérivés de l'ergot de seigle et des triptans.

Par ailleurs, des traitements non médicamenteux : acupuncture, relaxation et biofeedback ont également prouvé leur efficacité dans le traitement de fond de cette maladie.

Toutefois, rappelez à vos patients que l'abus d'antalgiques et spécialement d'antimigraineux est inducteur de céphalées et... de migraines !

SITES WEB

<http://www.esculape.com/fmc/migraine.html>

<http://www.frm.org/>

<http://www.med.univ-rennes1.fr/etud/pharmaco/migraine.htm>