

Migraine avec/sans aura



Les points clés

La migraine est une cause très fréquente de maux de tête. On estime qu'elle touche 5% des hommes et 15% des femmes.

> LES SIGNES

La migraine sans aura

- Vous avez des maux de tête pulsatiles d'un côté du crâne pendant 4 à 72 heures.
- Le début est volontiers matinal, parfois nocturne.
- Les maux de tête sont aggravés par les mouvements ou l'activité physique habituelle.
- Ils s'accompagnent de nausées et/ou de vomissements et/ou de gêne à la lumière et/ou au bruit.
- Chez la femme, les crises peuvent apparaître à proximité des règles.
- En dehors des crises, vous n'avez aucune douleur.

La migraine accompagnée (avec aura)

Vos maux de tête sont précédés d'un ou de signe(s) n'excédant pas 60 minutes. Il peut s'agir de :

- Perturbations visuelles.
- Sensations anormales et/ou d'engourdissement d'un côté du corps.
- Troubles de la parole.
- Malaise, vertige, etc.



Les migraines de l'enfant

- Votre enfant se plaint surtout de maux de ventre et de troubles digestifs.
- Il peut se plaindre de maux de tête concernant un côté du crâne ou le front.
- Il peut présenter des hallucinations (Alice au Pays des Merveilles).
- Il peut présenter des absences associées ou suivies de maux de tête.
- Votre enfant peut être somnambule, présenter des terreurs nocturnes ou encore un mal des transports.

> LES RISQUES

Il semblerait que les patients atteints de migraines soient plus sujets aux accidents vasculaires cérébraux.

> L'ÉVOLUTION SPONTANÉE

La crise disparaît au bout de 4 à 72 h.

La grossesse peut limiter les crises.

Les crises disparaissent souvent à la ménopause.



La prise en charge

> LE DIAGNOSTIC

Après avis de votre médecin, un scanner cérébral sera parfois réalisé.

> LE TRAITEMENT

La stratégie doit être adaptée à la fréquence et aux facteurs déclenchants les crises.

Lors de la crise

- Repos au calme, à l'abri des bruits et de la lumière.
- Anti-inflammatoires et anti-douleurs : s'il sont insuffisants, les Triptans peuvent être utiles. Ils doivent être donnés après l'aura ou au tout début des maux de tête.

Le traitement de fond

Un traitement quotidien peut vous être proposé en cas de retentissement important sur votre vie. Prenez bien le traitement prescrit par votre médecin traitant et évitez l'automédication.



La prévention

- Pratiquez un exercice physique régulier.
- Évitez les lumières vives, les odeurs fortes.
- Gérez son sommeil (ni trop, ni trop peu).
- Évitez les situations stressantes.
- Évitez les facteurs déclenchants alimentaires (alcool, glutamate E621 présent dans de nombreux aliments industriels).
- Évitez la surconsommation de médicaments.
- Évitez les fortes modifications de mode de vie.
- Il est conseillé d'arrêter le tabac et les contraceptifs oraux en cas de migraine (surtout avec aura) en raison d'un risque cardiovasculaire accru.



Appelez le 15

- > Si vos maux de tête sont de survenue brutale ou s'ils sont différents de ceux que vous connaissez.
- > Si les troubles visuels ou autres (déviation de la bouche d'un côté du visage, des difficultés à parler ou un membre qui ne réagit plus) persistent ou s'ils ne sont pas suivis de maux de tête.
- > Si la migraine survient après un choc crânien ou est accompagnée d'un évanouissement ou d'autres symptômes comme la fièvre.

Rédaction : Dr MSustersic. **Adaptation, mise à jour** : Comité de lecture de la SSMG, Dr MSustersic, déc 2017. **Relecture** : Dr EGiraud, Dr SMarcel. **Sources** : Recommandations et pratique, 100 stratégies thérapeutiques référencées 2005; www.ebmpraticenet.be. **Contact** : melaniesustersic@yahoo.fr. **Illustration** : ORoux.