

Les informations importantes...

Qu'est-ce que la migraine chronique ?

Questions fréquentes, réponses utiles, par Migraine Québec.com

Cette forme sévère de migraine touche 1% de la population (près de 80 000 personnes au Québec seulement).

On parle de migraine chronique si une personne a plus de 15 jours de migraine par mois, dont 8 crises migraineuses, et ce depuis plus de 3 mois. Il faut qu'une autre cause de adéquatement.

La migraine chronique est invalidante et a des répercussions sur le travail, la vie sociale et l'humeur des gens qui en souffrent. Les migraineux chroniques sont plus à risque de souffrir de dépression et d'anxiété. Certains ne peuvent travailler ou sont limités dans leur rythme de travail.

Les facteurs associés à la migraine chronique sont : l'obésité, la prise régulière de café, le sexe féminin, l'utilisation régulières de traitements de crise, l'apnée du sommeil, un antécédent de traumatisme crânien, une longue histoire de migraines fréquentes. Les femmes sont plus atteintes : 3 femmes pour un homme souffrent de migraines chroniques.

Que faire si vous croyez souffrir de migraine chronique ?

Les axes de traitement sont les mêmes que pour la migraine épisodique !

- 1) Trouver un neurologue : ceci peut être un vrai défi. Le temps d'attente dans la plupart des cliniques de migraine est très long. La migraine n'est pas une priorité pour le système de santé. Parlez-en autour de vous, faites pression sur vos élus, contactez l'Association des neurologues du Québec (514 350 5122 ou courriel anq@fmsq.org) pour faire entendre vos besoins. À ce jour, au Québec, il y a peu de neurologues spécialisés en maux de tête, et moins de 10 médecins injectant du Botox pour les migraines.
- 2) Habitudes de vie : tenir un calendrier pour représenter la situation à votre médecin. Observer la fréquence de la prise d'analgésiques. Réduire votre consommation de caféine. Essayer d'avoir un poids santé. Éviter vos déclencheurs. Si vous croyez avoir l'apnée du sommeil (fatigue et somnolence durant le jour, ronflement la nuit), parlez-en à votre médecin.
- 3) Traitement de crise : consulter votre médecin pour obtenir un traitement de crise adéquat. Éviter tout ce qui contient de la caféine, du butalbital et de la codéine. Avez-vous différents types de crises ? Connaissez-vous la façon dont vos crises débutent ? On dit souvent de traiter la crise à son début, mais en cas de maux de tête fréquent ce conseil peut mener à un abus médicamenteux. Il faut alors optimiser le traitement préventif pour réduire la fréquence des crises.
- 4) Traitement préventif : différents traitements peuvent être tentés, avec l'aide de votre médecin. Lisez la section sur les traitements préventifs pour plus de détails.