

## La migraine chronique

### **Est-il vraiment possible d'avoir des maux de tête presque tout le temps?**

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), de 1,7 à 4% de la population adulte mondiale est affectée par une céphalée pendant au moins 15 jours par mois. C'est énorme et c'est ce qu'on appelle la céphalée chronique!

### **Les maux de tête ne sont pas très importants...il s'agit de les endurer, non?**

Les céphalées de tension et les céphalées chroniques quotidiennes ont un coût financier cumulé à la perte de quelque 25 millions de journées de travail ou de scolarité par an. Évidemment, il n'y a pas que le fardeau socioéconomique mais aussi les souffrances personnelles au niveau de la vie familiale, la relation de couple, les activités sociales, la performance au travail ou aux études, et la qualité de vie en générale. La céphalée chronique est une cause majeure d'invalidité dans toutes les sphères de l'individu infligé et il est important d'aller chercher de l'aide avant que votre situation ne se détériore encore plus.

### **Quelles sont les causes de céphalée chronique?**

Les principales causes de maux de tête chronique sont la migraine chronique, les céphalées médicamenteuses (causées par une utilisation régulière d'analgésiques) et les céphalées post-traumatiques. Évidemment, d'autres causes sont possibles et un médecin doit faire le tour de votre état de santé avant de vous donner un diagnostic.

### **Comment savoir si je souffre de migraine chronique?**

Si vous avez une histoire de crises migraineuses occasionnelles, que ces crises sont devenues de plus en plus fréquentes sur des mois ou des années, et que

vous avez désormais des maux de tête plus de 15 jours par mois, alors un diagnostic de migraine chronique est possible. Dans cette situation, il est fréquent d'avoir des maux de tête de différentes intensités : un petit mal de tête presque quotidien, des crises modérées, et des crises sévères. Évidemment, une autre cause aux maux de tête doit être exclue par le médecin sur la base d'une bonne entrevue médicale et d'un examen physique. Des tests médicaux peuvent être nécessaires.

### **Quels sont les facteurs qui mettent à risque de développer la migraine chronique?**

Ces facteurs sont maintenant mieux connus, et sont présentés dans l'encadré. Chaque année, près de 5% des migraineux épisodiques (occasionnels) vont vers une chronicisation. Cependant, parmi les migraineux chroniques, un retour à un état épisodique est observé chez 25% des patients après 2 ans de suivi. Évidemment, si la chronicisation est causée par un facteur qui est traité ou résolu, les migraines peuvent s'améliorer.

### **J'ai entendu dire que l'apnée du sommeil pouvait causer des maux de tête, est-ce le cas?**

Les individus qui souffrent d'apnée du sommeil ont un sommeil non réparateur car le cerveau manque d'oxygène. Il faut être vigilant par rapport à cette cause bien redoutable de céphalées quotidiennes, qui sont souvent matinales. Si votre partenaire se plaint que vous ronflez la nuit, que vous arrêtez de respirer ou que vous-même réalisez que vous êtes excessivement somnolent durant le jour, songer à passer une étude pour l'apnée du sommeil, dont la polysomnographie. L'apnée de sommeil a d'importantes répercussions sur la santé, et elle est traitable.

### Facteurs de risque de la migraine chronique

- |   |   |
|---|---|
| 1) Sexe féminin                                     | 5) Problèmes de sommeil                   |
| 2) Diabète, arthrite, autre douleur chronique       | 6) Obésité                                |
| 3) Fréquence élevée de crises dans les mois récents | 7) Dépression                             |
| 4) Histoire de traumatisme de la tête ou du cou     | 8) Prise régulière de caféine             |
|   | 9) Surutilisation de médicaments de crise |

### On m'a suggéré d'essayer une plaque occlusale pour améliorer mes maux de tête, j'ai souvent les mâchoires douloureuses.

Si vous souffrez de douleurs à la mâchoire, par exemple à la mastication, à l'ouverture de la bouche, à la palpation de votre mâchoire, ou que vous grinchez des dents durant la nuit, il faut en parler avec votre dentiste. Souvent, une articulation de la mâchoire dysfonctionnelle peut être en cause et engendrer des douleurs irradiées à la tête. Une plaque occlusale pourra peut-être corriger votre situation. Cependant, le lien entre mâchoire (ou articulation temporo-mandibulaire) et maux de tête n'est pas toujours facile à établir. Les plaques occlusales peuvent être coûteuses, et ceci freine souvent la décision d'en essayer une. Commencez au moins par cesser les mauvaises habitudes : mâcher de la gomme, ronger ses ongles ou des crayons. Apprenez des techniques de respiration et de relaxation. Tentez de la physiothérapie pour les troubles de l'ATM.

### Est-ce que la migraine chronique est causée par la dépression?

Les migraineux chroniques souffrent plus fréquemment de dépression que la population générale, mais l'association est encore plus forte avec l'anxiété. L'anxiété peut avoir contribué au développement de la migraine chronique

mais elle peut aussi en découler. Le fait d'avoir des crises de migraine fréquentes peut rendre très anxieux, car il devient difficile de planifier sa vie, tant au travail qu'à la maison. Beaucoup de personnes refusent de faire un lien entre leur humeur et leurs migraines. Si vous souffrez de dépression ou d'anxiété, il faut s'en occuper aussi!

### Est-ce que la migraine chronique est causée par mes problèmes de cou?

D'autres douleurs sous-jacentes, par exemple des problèmes de cou ou des lombalgies chroniques, peuvent contribuer à vos céphalées, tout comme elles peuvent en être la conséquence. Notre système nerveux est fort complexe et il faut comprendre qu'une douleur chronique mal contrôlée peut souvent diffuser et atteindre d'autres régions du corps initialement non affectées. La migraine chronique est plus fréquente chez les personnes qui ont souffert d'un traumatisme crânien ou d'un coup du lapin (whiplash). Le cou et la tête partagent le même système de sensation. Il est donc tout à fait possible que des maux de cou entretiennent des maux de tête. Cependant, à l'inverse, la migraine peut produire des maux de cou même chez des gens n'ayant aucun problème réel de cou. Soyez prudent si vous consultez des professionnels de la santé car vous vous ferez souvent dire que votre cou cause vos maux de tête alors que ce n'est pas toujours complètement vrai.