

La migraine chronique partie 2

Que puis-je faire si je souffre de migraine chronique pour m'améliorer?

La migraine chronique est un problème invalidant qui demande une approche globale combinant habitudes de vie et médicaments.

Les facteurs de risque de la migraine chronique sont résumés dans l'encadré. On peut déduire que certaines habitudes de vie peuvent influencer les migraine fréquentes. Ces habitudes de vie anti-migraine sont les mêmes que pour les migraines occasionnelles, et elles sont sans doute encore plus importantes en situation de migraine fréquentes.

- Soignez la qualité de votre sommeil
- Cessez la caféine ou diminuez votre consommation le plus possible
- Tentez de maintenir un poids santé
- Apprenez à gérer vos horaires chargés, votre stress. Le cerveau sous pression est plus sensible aux migraines.
- Faites de l'exercice régulièrement, même s'il s'agit tout simplement de marche.

Une histoire qui finit bien!

Marie-Josée (nom fictif) souffrait de migraines plus de 20 jours par mois. Les jours sans maux de tête étaient plutôt rares....elle prenait du Maxalt près de 15 jours par mois. Son médecin lui répétait qu'elle abusait des médicaments.... mais que faire? Si elle ne les prenait pas, ses journées étaient infernales. Après un essai de topiramate non toléré, elle a décidé de se prendre en main. Elle a cessé de boire du café. Elle a fait de la place dans son horaire pour pouvoir dormir suffisamment (journaliste débordée, elle coupait souvent sur ses heures de sommeil). Elle a appris des postures de détente pour prendre des pauses dans ses journées. Elle a consulté un spécialiste des problèmes de mâchoires qui l'a conseillée pour ses serremments de dents. Aujourd'hui elle a 3 crises par mois....tout un changement!

Facteurs de risque de la migraine chronique

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

Habitudes de sommeil suggérées (selon Calhoun et al, Headache 2007)

- 1) Avoir un horaire qui permet 8h de sommeil.
- 2) Éliminer les écrans de la chambre à coucher. Pas de télé, d'ordinateur, de tablette électronique, de téléphone au lit. Ne JAMAIS travailler au lit. Régler les problèmes avant de vous coucher.
- 3) Apprendre une technique de visualisation pour faciliter l'endormissement, par exemple un scénario relaxant, un endroit apaisant.
- 4) Manger plus de 4h avant le coucher, pour diminuer le reflux. Ne pas boire moins de 2h avant de se coucher, pour ne pas avoir à uriner durant la nuit.
- 5) Éliminer les siestes durant la journée. Les siestes déconstruisent l'horaire de sommeil.

J'ai adopté de bonnes habitudes de vie mais j'ai encore des migraines fréquentes... que faire?

La migraine chronique est une maladie réelle, qui ne se guérit pas forcément uniquement avec le style de vie. C'est un peu comme si on pensait traiter tous les diabétiques avec la diète et les asthmatiques avec un changement des tapis. Si vos migraines vous empêchent de fonctionner, vous devez consulter un médecin. Le but est de trouver des traitements efficaces pour calmer vos crises, et de tenter des traitements préventifs pour diminuer la fréquence des crises.

Je n'arrive pas à trouver un médecin qui me prenne au sérieux...j'ai fait aussi le tour des autres professionnels de la santé.

La migraine chronique est une condition négligée et encore sous-estimée, en partie car aucun test ne permet de la voir ou de prouver son existence. Il s'agit d'une condition douloureuse chronique qui a encore une mauvaise réputation. Ne vous laissez pas décourager. Recherchez un neurologue. Informez vous sur cette condition.

Quels sont les traitements préventifs démontrés efficaces contre la migraine chronique?

Le topiramate (Topamax) et le Botox ont été testés spécifiquement contre la migraine chronique. Les autres traitements anti-migraineux sont aussi utilisés (amitriptyline, propranolol etc). Le Botox est une option qui peut être efficace (voir notre autre feuillet d'information) mais peu de médecins en injectent au Québec.

Je crois que je suis tombé dans le cercle vicieux de la céphalée médicamenteuse... comment m'en sortir?

Un feuillet de MGQ est consacré à la céphalée médicamenteuse. C'est une situation difficile. Le sevrage est une étape obligée, mais il faut se rendre à l'évidence : si vous avez commencé à utiliser vos traitements de crise régulièrement, c'est parce que vous aviez plus de crises...et il se peut qu'après le sevrage vous ayez encore des crises fréquentes. La plupart des spécialistes recommandent donc maintenant de débiter un traitement préventif un peu avant de faire le sevrage.