

## La migraine: mythes et réalités

### **MYTHE : La migraine est seulement un gros mal de tête.**

**RÉALITÉ :** La migraine est une maladie neurologique dont un des symptômes est le mal de tête. Plusieurs autres symptômes accompagnent une crise migraineuse : la nausée, la difficulté à tolérer les sons, les lumières, les odeurs, la douleur dans le cou, les difficultés de concentration. Tous ces symptômes font de la crise migraineuse un moment durant lequel la personne ne peut fonctionner normalement.

### **MYTHE : La migraine est causée par des facteurs psychologiques, comme le stress et la dépression.**

**RÉALITÉ :** La migraine n'est pas un trouble d'ordre psychologique; c'est un trouble neurologique dont les causes exactes demeurent inconnues. Le stress et la dépression ne sont pas à l'origine des migraines, par contre, ils peuvent contribuer à augmenter la fréquence et l'intensité des crises chez les migraineux. Ainsi, certains événements qui occasionnent du stress émotionnel peuvent DÉCLENCHER une migraine. Par ailleurs, il existe un lien entre les migraines et l'anxiété ou la dépression. Des réseaux similaires sont impliqués dans les deux conditions (sérotonine, noradrénaline).

### **MYTHE : Puisqu'il n'existe aucun remède pour guérir les migraines, cela ne sert à rien de les traiter.**

**RÉALITÉ :** Bien qu'il n'existe présentement aucun remède pour les guérir, avec certains médicaments spécifiques et quelques changements dans les

habitudes de vie, on peut les traiter et les contrôler. Si vos migraines affectent votre vie familiale et sociale, envisagez d'aller voir un médecin. La migraine peut être très occasionnelle et entraîner peu de conséquences, mais pour certaines personnes elle a de lourdes répercussions!

### **MYTHE : Un mal de tête est forcément une migraine, et donc n'est pas dangereux.**

Les migraineux peuvent, au cours de leur vie, développer un mal de tête différent, signe d'un problème de santé potentiellement sérieux.

### **LES SIGNAUX D'ALARME EN CAS DE MAL DE TÊTE**

#### **QUAND DOIT-ON S'INQUIÉTER?**

Tout mal de tête qui **vous** inquiète justifie une investigation.

- Un mal de tête différent des céphalées habituelles.
- Des symptômes neurologiques: perte de vision, vision double, paralysie, confusion, trouble de la parole...
- D'autres symptômes: perte de poids, fièvre...
- Un mal de tête brutal (coup de tonnerre)
- Un mal de tête qui augmente sur plusieurs jours
- Un mal de tête qui augmente à l'effort, la toux, ou en position couchée

*La migraine est invisible sur les scanners et les résonances magnétiques, même durant une crise. À cause de cette «invisibilité», les migraineux ne sont pas toujours pris au sérieux par leurs proches et par le personnel de la santé. Pourtant, la migraine est un phénomène neurologique réel, électrique et neurochimique. Le diagnostic de la migraine se base sur les symptômes et l'exclusion d'une autre cause aux maux de tête.*

### **MYTHE : La migraine ne met pas la vie en danger, c'est juste embêtant.**

**RÉALITÉ :** Statistiquement, la plupart des crises de migraines et de céphalées sont douloureuses et inconfortables, mais ne sont pas dangereuses. Cependant, l'impact sur la qualité de vie peut être très important. L'absentéisme au travail, les difficultés à planifier des activités, peuvent entraîner des conséquences majeures.

### **MYTHE : Plus vous prenez de médicaments contre la migraine, mieux vous vous sentirez.**

**RÉALITÉ :** De nombreux médicaments utilisés pour soulager les crises de migraines (analgésiques, opioïdes, ergotamine, triptans) peuvent aussi les aggraver s'ils sont pris trop fréquemment. Le problème qui en résulte est appelé «céphalées d'origine médicamenteuse» ou «céphalées rebond». Ce cercle vicieux entre la prise médicamenteuse et le mal de tête doit être traité par un sevrage.

### **MYTHE : Seules les femmes souffrent de migraines.**

**RÉALITÉ :** La migraine est particulièrement invalidante pour les gens âgés entre 35 et 45 ans, mais elle peut aussi affecter des gens plus jeunes et même des enfants. En Europe et en Amérique, la migraine affecte 6-8%

des hommes et 15-18% des femmes. Les fluctuations hormonales chez la femme sont un des facteurs expliquant ce ratio.

### **MYTHE : Les médecins savent tout ce qu'il y a à savoir à propos des maux de tête et des migraines puisqu'elles sont faciles à traiter.**

**RÉALITÉ :** C'est bien loin de la vérité. La migraine est une des maladies les plus difficiles à diagnostiquer, traiter et comprendre. Il reste encore beaucoup à découvrir et de nouveaux traitements doivent être développés. Avant d'en arriver au meilleur traitement possible pour un individu donné, il faut souvent que le patient ait essayé de nombreuses combinaisons sous la supervision d'un médecin traitant.

### **MYTHE : La pratique d'un exercice physique régulier ne contribue pas à la réduction de la fréquence des migraines.**

**RÉALITÉ :** Pour les gens souffrant de migraines chroniques et récurrentes, l'exercice peut soit provoquer une crise de migraine soit en diminuer la fréquence et l'intensité. Si l'exercice ou l'effort physique provoque une migraine, il est important de consulter un spécialiste de la santé. Un programme d'exercice régulier et adapté aux capacités d'un individu peut réduire la fréquence des migraines et contribuer à l'amélioration de la santé en général.