

Le pharmacien et les migraineux: phrases à abandonner, phrases à adopter!

LE PHARMACIEN EST UN COLLABORATEUR IMPORTANT DANS LE SUIVI DU MIGRAINEUX. IL EST SOUVENT PLUS DISPONIBLE QUE LE MÉDECIN ET PEUT PRENDRE LE TEMPS DE PRODIGUER DE PRÉCIEUX CONSEILS SUR LA GESTION DES MIGRAINES. MAIS ATTENTION, ENCORE FAUT-IL PASSER *LES BONS MESSAGES!*

Phrases à abandonner

■ Les triptans, c'est « fort »!

Les triptans sont des médications spécifiques pour le traitement des migraines. Ils ont des contre-indications médicales et c'est pourquoi le médecin doit les prescrire, mais pris correctement ce sont des médicaments tout à fait sécuritaires pris depuis 25 ans par des milliards de personnes.

La vie d'une migraineux peut être positivement transformée grâce aux triptans.

■ Vous ne pouvez pas prendre un triptan avec un anti-dépresseur.

La FDA américaine a bien émis un avis de risque de syndrome sérotoninergique en cas de combinaison triptan/anti-dépresseur. Cependant, la revue attentive de la littérature montre que ce risque est extrêmement faible et ne devrait pas empêcher la co-prescription. En cas de doute, contacter le médecin.

Phrases à adopter

■ Vous essayez un traitement préventif...avez-vous un calendrier de crise?

Les médecins sont débordés et n'ont pas toujours le temps de bien expliquer aux migraineux l'utilité du calendrier. Le pharmacien pourrait être un allié en encourageant le migraineux à remplir un calendrier de crise.

■ Vous prenez beaucoup de pilules pour casser vos migraines... connaissez-vous la céphalée médicamenteuse?

La forme la plus sournoise de la céphalée médicamenteuse est causée par les analgésiques combinés en vente libre. Au Canada il est possible de se procurer de la codéine sans prescription dans les Tylenol #1. Le risque de céphalée médicamenteuse avec les analgésiques combinés apparaît à partir de 10 jours de prise par mois.

Phrases à abandonner

■ **Vous ne pouvez pas prendre une deuxième dose de Relpax (eletriptan) sur 24h.**

En théorie, votre pharmacien a raison. Santé Canada, pour des raisons obscures, n'a approuvé le Relpax que pour une dose de 40 mg par 24h. Par contre, dans la majorité des autres pays (France et Etats-Unis inclus) une deuxième dose est permise et sécuritaire. La règle canadienne ne se base donc pas sur une preuve scientifique valable.

■ **Attendez que votre migraine soit insupportable avant de prendre votre traitement.**

Il est scientifiquement prouvé que les traitements de crise fonctionnent mieux lorsque pris au début de la crise. La seule raison d'appliquer des restrictions est en présence de crises très fréquentes (plus de 10 jours par mois) afin d'éviter la céphalée médicamenteuse. Ceci devrait être discuté en détail avec un médecin.

■ **Votre médecin vous a prescrit un antidépresseur (en parlant de l'Elavil).**

L'Elavil (amitriptyline) fait bien partie de la famille des anti-dépresseurs, mais n'est utilisé maintenant à des doses modérées que pour les migraines ou la douleur chronique. Les doses anti-dépressives sont beaucoup plus élevées que celles utilisées pour la migraine.

Les termes neuro-modulateur de la douleur ou anti-migraineux seraient plus appropriés.

Phrases à adopter

■ **Pour bien prendre votre traitement de crise, il ne faut pas attendre que la douleur soit forte. Traitez rapidement.**

En cas de migraine épisodique peu fréquente (8-10 jours et moins par mois), il n'y a aucune raison de retarder le traitement de crise. Plus les crises sont contrôlées, plus le risque de chronicisation diminue. Apprenez à reconnaître les premiers signes de votre migraine, ayez vos traitements avec vous, et traitez sans attendre.

■ **Le triptan que votre médecin vous a prescrit ne fonctionne pas... essayez en un autre!**

Vous pourriez en essayer un autre, chaque personne répond différemment. Il n'y a pas de meilleur triptan. Il arrive que le triptan A soit parfait pour votre cousine mais inefficace pour vous! Assurez-vous d'essayer plusieurs triptans. En cas d'échec, une combinaison avec un anti-inflammatoire pourrait être discutée avec votre médecin.

■ **Vous débutez un traitement préventif...soyez patient!**

Plusieurs migraineux se découragent lors des premières semaines d'essai d'un préventif. Les effets secondaires viennent d'abord...mais peuvent se résorber, et le bénéfice apparaît par la suite, au cours des 2e et 3e mois.

Enfin, rappelons que la dose doit parfois être augmentée pour atteindre un bon effet sur les migraines. Le bénéfice attendu n'est pas la disparition des migraines mais plutôt une amélioration de 50% ou plus.

Et la prise d'un préventif ne remplace pas de bonnes habitudes de vie!