

## Les traitements de crise

EN TANT QUE MIGRAINEUX, VOUS DEVEZ APPRENDRE BEAUCOUP DE CHOSES SUR LA MIGRAINE, CAR VOUS AUREZ DES DÉCISIONS À PRENDRE QUANT À VOS TRAITEMENTS. CE GUIDE VEUT VOUS AIDER DANS CES CHOIX. UN DES CHOIX LES PLUS FRÉQUENTS: PRENDRE OU NON UN TRAITEMENT DE CRISE, QUAND, ET LEQUEL.

### **A quoi sert le traitement de crise?**

Un traitement de crise sert à casser la crise et pas à la prévenir. On le prend seulement au besoin, lorsque la migraine commence. Le but: retourner aux activités.

### **Comment trouver le bon traitement de crise pour moi?**

Chaque patient est différent. Pour trouver le bon traitement, il convient de faire des essais avec différents médicaments. On suggère d'essayer chaque traitement pour 3 crises différentes avant de conclure. Si l'effet est positif 2 ou 3 crises sur 3, sans effet secondaire important, le traitement est retenu. Il est rare qu'un traitement soit efficace 100% des crises.

### **A quel moment de ma crise dois-je traiter? Parfois je préfère attendre que ça passe....**

La crise migraineuse peut se présenter toujours de la même façon, ou encore sous des formes variables (site de la douleur, rapidité d'installation des symptômes). Il faut prendre le traitement AVANT que la douleur

soit forte et que les symptômes comme nausée et photophobie soient présents. Une fois que la crise est installée, elle est plus difficile à combattre.

### **J'ai des crises violentes, je vomis rapidement, ou je me réveille avec une crise déjà forte. Que faire?**

Les médicaments qui ne passent pas par l'estomac sont plus rapides. Les formes en suppositoire, en vaporisateur nasal (spray) ou même en injecteur peuvent être utilisées. Ces formulations sont moins fréquentes, mais votre médecin peut les prescrire.

### **Comment puis-je reconnaître une vraie migraine si j'ai aussi des petits maux de tête?**

Il faut vous observer, être attentifs aux signes de votre crise. La lumière devient-elle agaçante? Vous sentez-vous irritable? Sentez-vous vos tempes battre? Ce sont des symptômes de migraine. C'est en étant observateur qu'on parvient à identifier le point de traitement: avant que la douleur soit forte.

## **ON APPREND AVEC L'EXPÉRIENCE**

### **CATHERINE, RÉSIDENTE EN MÉDECINE**

*J'ai pris deux ans avant de savoir comment traiter mes crises migraineuses. Tout le monde me disait des choses différentes. J'avais tendance à attendre que ça passe...mais ça ne passait pas! J'étais déçue des médicaments prescrits par mon médecin, rien ne marchait. Puis un pharmacien m'a expliqué que je devais traiter avant que ma crise soit bien installée. Révélation! Maintenant, je n'hésite plus. J'ai mes comprimés avec moi. Je sais différencier mes migraines de petits maux de tête: la douleur est à droite, et la lumière me dérange. Je réussis maintenant à casser 80% de mes crises sans problème.*

### **Puis-je combiner plusieurs traitements de crise?**

Les différentes catégories de traitements de crise agissent de façon complémentaire. Leurs mécanismes se combinent. Lorsqu'un traitement seul n'est pas suffisant, il est préférable de combiner dès le début plutôt que de faire une escalade progressive. Notez les succès sur votre calendrier pour choisir la meilleure approche.

### **On m'a parlé de céphalée rebond. Combien de jours par mois puis-je traiter sans risque?**

Si vous avez plus de 2 jours par semaine de maux de tête, ALERTE !

Le risque de céphalée médicamenteuse s'installe à partir de 10 jours par mois.

De plus, à cette fréquence, vous avez sans doute besoin d'un traitement préventif pour diminuer la fréquence des crises.

**L'OBJECTIF: TROUVER LA STRATÉGIE GAGNANTE GRÂCE À L'OBSERVATION. CHANGER SES VIEILLES HABITUDES POUR UNE TACTIQUE PLUS EFFICACE. ACTION... RÉACTION!**