Tête-à-tête avec la migraine

Istock

Chronique ou occasionnelle, la migraine affecte ceux qui en souffrent au quotidien. Comment mieux vivre avec cette maladie?

Par Marie-Josée Roy

Chez Hélène, les migraines ont commencé à 35 ans. Douleur intense, nausées, vomissements: les crises se produisaient fréquemment et duraient plusieurs jours. «Les médicaments n'étaient pas efficaces, car je les prenais trop tard. Je devais parfois me rendre à l'urgence pour me faire administrer un antidouleur.»

La migraine frappe entre 6 % et 8 % des femmes et entre 15 % et 18 % des hommes en Amérique. Selon l'Organisation mondiale de la santé, elle compte parmi les dix maladies chroniques les plus incapacitantes au monde. Si elle ne tue pas, elle perturbe néanmoins la vie de ses victimes.

Des préjugés plein la tête

Plus qu'une simple céphalée, la migraine est une maladie neurologique, parfois génétique, comptant plusieurs symptômes, dont le mal de tête, justement, ainsi que des nausées, des douleurs au cou et une hypersensibilité à la lumière, aux sons et aux odeurs. Quand elle dure plus de 15 jours par mois, il s'agit de migraine chronique.

Lors d'une crise migraineuse, le fonctionnement du cerveau est perturbé par la libération de substances chimiques inflammatoires. Comme celles-ci demeurent invisibles sur les tests d'imagerie conventionnels, la maladie est parfois prise à la légère par le personnel soignant. Encore méconnue du grand public et de certains spécialistes de la santé, elle fait l'objet de nombreux préjugés. «La migraine n'est pas toujours reconnue comme une maladie neurologique, observe Heather Pim, neurologue et directrice de la Clinique de la migraine du CHUM. Certains pensent que c'est un mal à la tête et que tous les maux de tête se ressemblent. Ce n'est pas le cas.»

D'autres croient à tort qu'elle est provoquée par le stress, une mauvaise gestion des émotions ou par une dépression. Le problème est en fait d'ordre neurologique. Les facteurs psychologiques agissent plutôt à titre d'éléments déclencheurs au moment de la crise. Les scientifiques travaillent encore à établir les causes exactes de la maladie. «On pense qu'il y a une prédisposition génétique chez certaines personnes, explique la Dre Pim. Ce qui est plus variable, c'est le déclencheur, l'élément qui fait en sorte qu'une personne aura sa première migraine.»

À chacun sa migraine

La maladie est fluctuante et diverse. Environ un quart des personnes touchées ont des troubles visuels avant ou pendant la crise (ce qu'on appelle des migraines avec aura), d'autres ressentent des vertiges, des étourdissements ou une faiblesse motrice. La migraine sans aura, la plus répandue, provoque une douleur pulsatile d'une intensité variable pouvant se manifester d'un seul ou des deux côtés de la tête et souvent accompagnée d'une hypersensibilité au son et à la lumière, de nausées et de vomissements.

Marie-France Lemire, bénévole pour l'organisme Migraine Québec, a souffert de migraines dès l'âge de neuf ans. «La fréquence des crises a vite augmenté. Les pires épisodes duraient 28-29 jours par mois.» Avec le temps, Marie-France a appris à reconnaître les déclencheurs. «Ils

varient d'une personne à l'autre. Pour ma part, la migraine est automatique si je consomme de l'alcool, alors je m'abstiens. Pour d'autres, c'est le fait de dormir plus tard le week-end ou la présence de certains agents de conservation dans les aliments.»

Voilà pourquoi les spécialistes recommandent de consigner dans un journal toute information liée aux épisodes de migraine (fréquence des crises, efficacité des traitements, déclencheurs suspectés). Il aide à gérer la maladie et on peut l'apporter avec soi lors de son prochain rendez-vous chez le médecin. Pratique: l'application *Calendrier canadien des migraines*, disponible gratuitement sur App Store et Google Play Store, sert également à consigner ses migraines.

Nos meilleures armes

Le traitement de la migraine, qui est loin d'être universel, est élaboré autour des trois axes suivants.

• Les habitudes de vie

À chacun de voir ce qui est bon pour lui et ce qui ne l'est pas, affirme Marie-France Lemire. «C'est à force d'essais et erreurs qu'on finit par trouver.» Dans tous les cas, il est recommandé d'adopter une certaine régularité au quotidien, qu'il s'agisse de l'heure du lever et du coucher ou des moments auxquels on prend nos repas. Limiter sa consommation de caféine à un maximum de trois tasses par jour, maintenir un poids santé, pratiquer une activité physique, s'hydrater correctement, réduire son stress, apprivoiser les techniques de relaxation: voilà autant de bonnes habitudes qui peuvent porter leurs fruits.

• Le traitement des crises

Il vise à «casser» la migraine pour permettre à la personne souffrante de retourner à ses occupations. Les médicaments les plus utilisés sont les analgésiques (comme l'acétaminophène), les anti-inflammatoires (comme l'ibuprofène) et les triptans, qui agissent directement sur le mécanisme de la crise en empêchant la libération des substances provoquant la douleur. D'autres médicaments, comme les antinauséeux, sont aussi prescrits.

• Le traitement préventif

Chez les gens souffrant de migraines à répétition, un traitement de fond peut être envisagé afin de diminuer la fréquence, la durée et l'intensité des crises. Les spécialistes ont recours aux antiépileptiques, aux antidépresseurs, aux antihypertenseurs et à certains produits naturels comme le magnésium ou la vitamine B_2 (riboflavine). L'efficacité des traitements varie d'une personne à l'autre et plusieurs essais sont parfois nécessaires avant de trouver la combinaison gagnante. «Plusieurs nouveaux médicaments sont basés sur le peptide relié au gène calcitonine (PRGC), un médiateur de la douleur libéré pendant les crises de migraine, précise la Dre Pim. Si on parvient à limiter son activité, on a une chance de mieux contrôler, et même de prévenir, les crises.»

Certaines approches complémentaires, comme l'aromathérapie et les médecines douces, ainsi que la rétroaction biologique (biofeedback), l'hypnothérapie, la physiothérapie, les massages, la visualisation et l'herboristerie peuvent être tentées dans le but de mieux vivre avec la maladie.

Qu'on soit victime de migraines occasionnelles ou fréquentes, on gagne à en parler à son médecin, ne serait-ce que pour obtenir une prescription à utiliser en cas de crise. Et si on ressent un mal de tête anormal ou différent de ceux qu'on a habituellement, mieux vaut ne pas l'ignorer. «Quand les migraines affectent notre fonctionnement et qu'elles surviennent de façon répétée, il faut consulter et éviter de se traiter avec les médicaments en vente libre à la pharmacie, conseille la Dre Pim. La plupart des médecins de famille sont à l'aise avec le traitement de la migraine et peuvent référer à un neurologue au besoin.»

Pour nous et nos proches

La migraine impacte la vie du principal concerné ainsi que celle de son entourage. Absences répétées au travail, activités familiales qui tombent à l'eau... «Des enfants ne parlent plus à leurs parents, les migraines ont provoqué un divorce chez certains couples», déplore Marie-France Lemire. Chercher de l'info et de l'aide est important, souligne celle qui vit mieux avec la maladie depuis qu'elle a découvert Migraine Québec. «Pour la première fois, j'ai pu parler avec des gens vivant exactement la même chose que moi.» Même les proches des migraineux gagnent à se renseigner sur la maladie. Hélène, dont les crises de migraine sont aujourd'hui chose du passé, a pu compter sur le soutien de son conjoint, qui l'a incitée à revoir son mode de vie et son rapport au travail. «J'ai quitté le poste de gestionnaire que j'occupais et j'ai cessé de viser la perfection. À partir de ce moment-là, la situation s'est beaucoup améliorée.» ***Pour plus d'infos: migrainequebec.org.***

«Les déclencheurs varient d'une personne à l'autre. Pour ma part, la migraine est automatique si je consomme de l'alcool, alors je m'abstiens. Pour d'autres, c'est le fait de dormir plus tard le week-end ou la présence de certains agents de conservation dans les aliments.»

Marie-France Lemire, bénévole pour l'organisme Migraine Québec