



## Migraine

🕒 paru le 13/12/2019 • adapté au contexte belge francophone • dernière adaptation de contenu le 30/01/2023

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

### La migraine, qu'est-ce que c'est ?

La migraine est une sorte de [mal de tête](#), qui apparaît sous forme de crises, généralement douloureuses. Ces crises durent de quelques heures à 3 jours maximum. La migraine peut être avec ou sans aura. Une migraine est souvent accompagnée de [nausées et vomissements](#) et de difficultés à supporter la lumière (naturelle) ou le bruit.

### Migraine avec aura

Dans la migraine avec aura, plusieurs symptômes apparaissent avant ou en même temps que l'apparition des maux de tête. Ces symptômes peuvent durer jusqu'à 1 heure. Par exemple :

- des troubles de la vision ;
- des points lumineux (scotomes) ;
- des problèmes de langage ;
- des fourmillements.

### Migraine sans aura

Dans la migraine sans aura, aucun symptôme n'apparaît juste avant les maux de tête.

### Quelles sont les causes de la migraine ?

On ne sait pas exactement pourquoi certaines personnes ont des migraines. Des facteurs héréditaires jouent un rôle dans l'apparition de la maladie.

Chez les personnes qui ont des migraines, certains facteurs peuvent déclencher une crise :

- des [troubles du sommeil](#) ;
- un taux de sucre (glycémie) dans le sang trop bas (hypoglycémie) ;
- les règles ;
- le stress.

L'alcool et certains aliments ou changements de comportements alimentaires (caféine, produits laitiers) pourraient jouer un rôle.

### Quelle est la fréquence de la migraine ?

La migraine touche environ 1 personne sur 10. Ce sont le plus souvent :

- des personnes en âge de travailler ;
- des femmes.

Dans plus de 8 cas de crise de migraine sur 10, il s'agit de migraine sans aura. Dans 2 cas sur 10, ce sont des crises avec aura.

### Comment reconnaître la migraine ?

Dans le cas d'une migraine :

- les maux de tête apparaissent par pulsations, avec des intervalles réguliers ;
- les maux de tête sont présents d'un seul côté de la tête ;
- l'effort aggrave la douleur ;
- les maux de tête sont souvent accompagnés de nausées ou de sensibilité à la lumière ou au bruit.

Les personnes qui souffrent de migraines peuvent deviner qu'une crise se prépare. En effet, le jour avant la crise, elles peuvent avoir des sensations de fringale, de fatigue, d'irritabilité ainsi que des bâillements. Si vous répondez « oui » à 2 des questions suivantes, vous souffrez probablement de migraine :

- la lumière ou le bruit vous gênent quand vous avez des [maux de tête](#) ?
- avez-vous des nausées ou des problèmes d'estomac quand vous avez des maux de tête ?
- vos maux de tête vous ont-ils obligé à limiter vos activités pendant au moins une journée, ces 3 derniers mois ?

### Comment le diagnostic de migraine est-il posé ?

#### Discussion

Il existe de nombreuses sortes de [maux de tête](#). Pour savoir si vous avez des migraines, votre médecin vous pose quelques questions, par exemple :

- depuis quand souffrez-vous de maux de tête ?
- avez-vous souvent des maux de tête ? A quelle fréquence ?
- quels sont les facteurs qui déclenchent vos crises ?
- prenez-vous des médicaments ?
- des personnes de votre famille souffrent-elles aussi de migraines ?

En fonction de vos réponses, votre médecin pourra vous dire si vous avez des migraines ou d'autres types de maux de tête.

Votre médecin pourrait vous demander de tenir un « journal » des maux de tête pendant 1 mois. Ce « journal » va l'aider à

- poser le diagnostic de migraine ;
- identifier les facteurs qui déclenchent les crises ;
- évaluer la quantité de médicaments antidouleurs que vous prenez. En effet, prendre trop de médicaments antidouleurs ou les prendre trop souvent peut provoquer des maux de tête chez les personnes qui souffrent de migraines. Si c'est le cas, votre médecin peut vous aider à briser ce cercle vicieux.

Si vous êtes enceinte, si vous venez de subir un choc sur la tête ou une anesthésie par péridurale, il est important d'en faire part à votre médecin lors de la discussion.

#### Examens complémentaires

En théorie, si votre [examen neurologique](#) est normal, il n'est pas nécessaire de faire des examens complémentaires.

Votre médecin peut vous demander de passer un examen d'imagerie si vous présentez, par exemple :

- des forts maux de tête qui ont commencé brusquement (« en coup de tonnerre ») ;
- de la fièvre et une nuque douloureuse (« [méningisme](#) ») ;
- un facteur inhabituel de déclenchement des maux de têtes ;
- des maux de tête qui apparaissent pour la première fois après l'âge de 50 ans.

Votre médecin peut également mesurer votre tension artérielle. Cela peut l'aider à choisir le meilleur traitement pour votre migraine.

## Que pouvez-vous faire ?

### Pour prévenir les crises

Il est important d'essayer de prévenir l'apparition de nouvelles crises. Donc, une fois que le diagnostic de migraine est posé, observez ce qui déclenche vos crises. Cela peut être un manque de sommeil, trop de stress, vos règles... Si vous savez ce qui déclenche souvent une crise, essayez d'éviter ce facteur déclenchant, si cela est possible pour vous.

### Pendant une crise

Pendant une crise de migraine, il vaut mieux se reposer au calme dans une pièce sombre.

Les techniques de relaxation ou l'acupuncture peuvent être utiles.

Si votre médecin vous a prescrit un médicament, vous pouvez le prendre selon ses instructions en cas de crise.

## Que peut faire votre médecin ?

### Pour prévenir les crises

Si vous tenez un « journal » de vos maux de tête, vous-même et votre médecin pourrez savoir ce qui déclenche vos crises. Votre médecin peut également vous donner une liste des principaux facteurs déclenchants à éviter.

Si vous avez 2 crises de migraine ou plus par mois, votre médecin peut vous proposer un traitement préventif à prendre tous les jours, par exemple un bêtabloquant, du topiramate ou de l'acide valproïque.

Des médicaments peuvent également prévenir les migraines provoquées par des changements hormonaux, par exemple au moment des règles.

Si cela n'est pas suffisamment efficace, il existe certainement d'autres options de traitement. Pour cela, votre médecin vous conseillera un médecin spécialiste neurologue.

### Pour traiter les crises

Votre médecin vous expliquera ce qu'il y a de mieux à faire en cas de crise de migraine : rester au calme, vous reposer dans un environnement sombre, etc.

Il peut vous conseiller de prendre un antidouleur : du paracétamol, de l'aspirine ou un [anti-inflammatoire](#) comme de l'ibuprofène, du naproxène ou du diclofénac. Il peut aussi vous prescrire un médicament contre les nausées et vomissements.

Si vous vomissez les médicaments, vous pouvez les prendre en comprimés effervescents ou en suppositoires.

[Pendant la grossesse](#), vous ne pouvez prendre que du paracétamol.

Si vos crises de migraine sont très fortes et que les antidouleurs ne vous soulagent pas suffisamment, votre médecin peut vous prescrire un médicament spécial pour la migraine : un triptan. Ce médicament ne peut être obtenu que sur ordonnance.

## En savoir plus ?

- [Migraine: un mal de tête pas comme les autres – mongeneraliste.be – SSMG – Société Scientifique de Médecine Générale](#)
- [Migraine - Réduire les crises par vos habitudes de vie, ici](#), ou [à trouver sur cette page des Centre Hospitalier Universitaire de Montréal \(CHUM\)](#)
- [Migraine – Mythes et réalités, ici](#), ou [à trouver sur cette page des Centre Hospitalier Universitaire de Montréal \(CHUM\)](#)
- [Migraine – Le traitement de fond, ici](#), ou [à trouver sur cette page des Centre Hospitalier Universitaire de Montréal \(CHUM\)](#)
- [Migraine – Le traitement de la crise, ici](#), ou [à trouver sur cette page des Centre Hospitalier Universitaire de Montréal \(CHUM\)](#)
- [Migraine chez la femme - Mieux comprendre, ici](#), ou [à trouver sur cette page des Centre Hospitalier Universitaire](#)

[de Montréal \(CHUM\)](#)

- [Céphalée médicamenteuse - Briser le cercle vicieux, ici, ou à trouver sur cette page des Centre Hospitalier Universitaire de Montréal \(CHUM\)](#)
- [Bêta-bloquants – CBIP – Centre Belge d’Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Topiramate – CBIP – Centre Belge d’Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Acide valproïque – CBIP – Centre Belge d’Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Paracétamol – CBIP – Centre Belge d’Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Anti-inflammatoires non-stéroïdiens – CBIP – Centre Belge d’Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Ibuprofène – CBIP – Centre Belge d’Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Naproxène – CBIP – Centre Belge d’Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Diclofénac – CBIP – Centre Belge d’Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Triptans – CBIP – Centre Belge d’Information Pharmacothérapeutique](#)

## Sources

- [Guide de pratique clinique étranger ‘Migraine’, mis à jour le 30.08.2017 et adapté au contexte belge en 2019 – ebpracticenet](#)
- [Migraine in adults, mis à jour le 03.07.2021, consulté le 30.01.2023 – Dynamed](#)