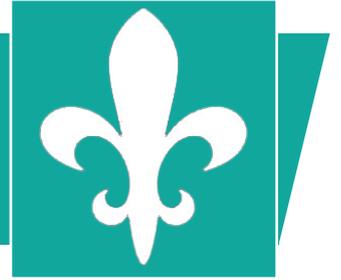


Migraines et céphalées



Les réponses de nos neurologues

Je souffre régulièrement de migraines violentes, quand dois-je consulter ?

“ Les céphalées sont définies comme étant toute douleur de la tête et ce, quelle que soit sa cause.

En cas de céphalées brutales, inhabituelles ou accompagnées de signes neurologiques, vous devez consulter un neurologue.

Les signes neurologiques peuvent s'exprimer par des difficultés à supporter la lumière, des sensations de raideur au niveau de la nuque ou bien encore par le biais d'une perte de sensibilité d'un hémicorps (moitié droite ou gauche du corps).

Vous pouvez également consulter dans le cas où ces migraines/céphalées ne répondent pas à votre traitement classique pour les soigner.

Vous pouvez aussi voir un neurologue en consultation au moins, une fois dans ma vie, afin qu'il vous aide à mieux comprendre vos migraines et à les traiter au mieux. ”

Que faire lorsque les antidouleurs (ou autres médicaments) ne font plus effets ? Quelles autres alternatives puis-je envisager ?

“ Parfois, les antidouleurs classiques ne sont plus efficaces (anti-inflammatoires, combinaison paracétamol/caféine, etc.) et il est nécessaire de prescrire un véritable anti-migraineux.

Si les céphalées sont trop fréquentes et nécessitent la prise quotidienne d'antalgiques ou d'anti-douleurs, un traitement de fond peut être prescrit afin de diminuer le nombre de crises. Ce traitement s'étale sur une durée de 6 mois et les médicaments doivent être pris quotidiennement lors de cette période.

Parfois, d'autres traitement peuvent être utilisés dont le bénéfice est variable d'un individu à l'autre et non reconnu scientifiquement (menthe poivrée, acupuncture....).

Le neurologue pourra en consultation s'assurer du bon diagnostic et vous prescrire le traitement adéquat à votre situation. ”

Y-a-t-il des précautions spécifiques pour éviter les maux de tête et/ou migraines ?

“ Le stress et la fatigue sont les deux éléments majeurs dans la survenue des crises de migraines, il est donc important de les éviter au maximum en adoptant une bonne hygiène de vie.

Les périodes de relâchement peuvent aussi être synonyme de crises. Certains aliments peuvent engendrer des migraines comme par exemple la consommation de vins blancs et vins blanc pétillants (sulfites), de fromages à pâte dure, de nourriture asiatique, de chocolats améliorés bien encore par l'excès de boissons énergisantes et de drogues... Il est donc nécessaire de limiter ces aliments et/ou habitudes si vous êtes sujets à des migraines ou céphalées.

L'exposition abusive à la lumière artificielle style néon ou via les jeux vidéos peuvent entretenir et accentuer les épisodes migraineux.

Les facteurs qui déclenchent des maux de tête varient d'une personne à l'autre. Essayez de déterminer si les maux ont une origine que vous pouvez éviter, par exemple une boisson, un aliment ou des lunettes mal adaptées.

Si malgré ces précautions, la migraine se déclenche, vous pouvez aussi :

- vous allongez dans une pièce calme et sombre ;
- essayez de dormir ou tout du moins vous reposer ;
- appliquez une compresse froide sur votre nuque.

Sachez que des maux de tête persistants justifient toujours un avis médical. ”



Mon enfant se plaint souvent de maux de tête, comment puis-je le soigner ?

“ Vous pouvez soigner les maux de tête de votre enfant à l'aide d'un antidouleur classique de type paracétamol en première intention.

Chez un enfant migraineux, lorsque la crise survient, le sommeil est aussi un bon traitement. Un environnement très calme et un léger massage relaxant peuvent suffire à l'aider à s'endormir. Les parents doivent, dans la mesure du possible, éviter de paniquer car cela entretient le stress de l'enfant et donc sa migraine.

Toutefois, il est indispensable de vérifier ce qui pourrait causer ses migraines : souci de vue et nécessité de porter des lunettes, problème de sinus, manque de sommeil, stress présent à l'école ou en famille, rythme de travail trop intense, abus de jeux vidéos, etc. ”

Que faire en cas d'algie faciale vasculaire ?

“ L'algie faciale vasculaire sont des céphalées hémicrâniennes (un seul côté de la tête touché) brutales souvent accompagnées de signes vasomoteurs tels que le larmoiement, l'hyperhémie conjonctivale (phénomène inflammatoire au niveau de l'oeil) ou encore la rhinorrhée (écoulement au niveau des narines).

Ces céphalées répondent essentiellement aux injections d'antimigraineux et à l'oxygénothérapie.

L'oxygénothérapie est une méthode visant à apporter artificiellement de l'oxygène à une personne de façon à rétablir ou à maintenir un taux normal d'oxygène dans le sang. Ce traitement s'avère efficace en cas d'algie faciale vasculaire.

Il est nécessaire de voir un neurologue pour poser le diagnostic et mettre en place un traitement. Si les crises sont trop fréquentes, un traitement de fond peut aussi s'avérer utile (voir question n°2). ”



Dr Camelia Masdrag et Dr Céline Cuvelier
neurologues au CHU Ambroise Paré



Une partie de l'équipe du service de Neurologie du CHU Ambroise Paré

Dr Céline Cuvelier et Dr Camelia Masdrag