



The International Council of Nurses
Informed Patient Project

Les maux de tête et les migraines

Les maux de tête sont malheureusement assez fréquents. Sauf les migraines, qui sont une maladie, les maux de têtes sont des symptômes et peuvent être causés par de nombreux facteurs. Il est important de savoir que la plupart des maux de tête, ou céphalées, peuvent être traités mais non guéris. La première mesure à prendre est de vous informer sur les genres de maux de tête, sur leurs causes habituelles et les traitements disponibles, ceci afin de mieux comprendre les maux qui vous affligent. Munis de cette information, vous et votre praticien de santé pourrez choisir le traitement qui vous convient. Les types de maux de tête les plus courants – céphalées de tension, névralgies migraineuses, migraines, migraines cataméniales et migraines chroniques – sont décrits au verso.

Surveiller et comprendre son mal de tête

De nombreux facteurs peuvent déclencher les céphalées : alimentation, alcool, caféine, changements climatiques, stress, troubles du sommeil ou cycle menstruel. Il est important de tenir un journal des maux de tête subis pour identifier et surveiller les facteurs qui les provoquent. À chaque mal de tête, notez autant d'information que possible sur les causes possibles et sur les symptômes éprouvés.

Se préparer au traitement médical

La qualité du diagnostic et du traitement dépendra de la qualité de la relation thérapeutique qui vous lie à votre praticien de santé. Vous devez décrire vos symptômes et identifier les facteurs qui provoquent vos maux de tête.

Voici quelques questions que votre praticien de santé peut poser lors de votre première visite. Soyez prêts et notez les réponses dans votre journal.

Déterminer la fréquence et le genre de mal de tête

- Quand et à quelle fréquence éprouvez-vous des maux de tête ?
- Vos maux de tête sont-ils plus fréquents à certaines heures du jour ou à certaines saisons ?

Pour déterminer la nature de la douleur

- Où avez-vous mal ? La douleur est-elle statique, ou se déplace-t-elle ? De quel genre de douleur s'agit-il ? Douleur sourde, brûlure, pulsation ?
- Intensité et durée de la douleur ?
- En combien de temps la douleur atteint-elle son intensité maximale ?



Pour déterminer les symptômes associés

- Que se passe-t-il juste avant le déclenchement de la douleur ?
- Le fait de tousser, de faire de l'exercice ou d'autres activités augmente-t-il la douleur ?
- Quels autres symptômes éprouvez-vous pendant vos maux de tête ?

Pour évaluer le traitement de la douleur

- Quels médicaments / mesures alternatives avez-vous pris et quand ?
- Quels médicaments / mesures alternatives vous ont procuré le plus de soulagement ?
- Prenez-vous des médicaments pour prévenir l'apparition des maux de tête ?

Source: Association médicale américaine. *Taking a Headache History*. www.ama-assn.org/med-sci/

Gérer les maux de tête

Les médicaments, les approches alternatives et les changements de mode de vie peuvent limiter les symptômes des maux de tête et des migraines. **Il est important que vous demandiez à votre médecin, à votre infirmière ou à votre pharmacien de vous aider à déterminer le traitement (ou la combinaison de traitements) adapté à votre cas.** Certains traitements, efficaces chez d'autres patients, ne vous conviendront pas nécessairement.

Si vous souffrez d'un mal de tête d'un nouveau genre ou inhabituel, il faut que vous demandiez un avis médical. Une visite chez votre praticien de santé vous permettra de déterminer si vos symptômes indiquent une maladie sous-jacente ou s'ils sont liés à un type de mal de tête particulier.

Approches alternatives

Certaines approches alternatives peuvent soulager les douleurs des maux de tête ou des migraines. Les migraines, par exemple, peuvent être liées à l'état nutritionnel. Certains aliments doivent être évités, tandis que d'autres peuvent prévenir, ou soigner, la migraine. Des suppléments diététiques tels que l'huile de poisson (omega-3), la vitamine B2, le magnésium et le calcium peuvent entrer dans la composition d'un traitement préventif naturel de la migraine.

Les traitements sans médicaments, comme le

biofeedback et les techniques de relaxation, peuvent stabiliser ou prévenir l'apparition de maux de tête et migraines. Ces techniques sont particulièrement appropriées pour les enfants et les adolescents. Certains exercices (yoga, marche, tai chi) réduisent la fréquence et la gravité des accès. L'acupuncture, la chiropractie, la physiothérapie, la réflexologie et d'autres techniques holistiques peuvent donner de bons résultats. Il existe de nombreuses herbes médicinales aux vertus préventives contre les migraines et les maux de tête. La plus commune et la plus efficace de ces herbes est la grande camomille (*Tanacetum parthenium*). Consultez un herboriste ou un professionnel des soins de santé bien informé avant d'entamer un traitement : certaines plantes médicinales sont susceptibles d'entrer en conflit avec d'autres médicaments, et leur consommation n'est pas recommandée en cas de grossesse ou en présence de certaines maladies.

Types de maux de tête

Parmi les maux de tête, les **céphalées de tension** sont les plus fréquentes. En général, elles apparaissent graduellement. La douleur est souvent décrite comme stable, sourde, d'intensité modérée, avec une sensation de pression ou de resserrement des deux côtés du crâne et de la nuque. Le stress, la fatigue oculaire ou une mauvaise posture peuvent les provoquer. Symptômes: fatigue, troubles du sommeil, dépression. Ces maux de tête durent plusieurs heures ou plusieurs jours.

Les **névralgies migraineuses** sont plus répandues chez les hommes que chez les femmes. La douleur est soudaine, intense, fulgurante et affecte une zone précise de la tête ou le pourtour d'un œil. Les symptômes sont localisés d'un côté de la tête : chute de la paupière, rougeur ou irritation de l'œil, écoulement nasal et transpiration du visage. La douleur est constante et dure de 20 à 60 minutes. Les attaques se produisent pendant quelques semaines ou mois avant de disparaître pendant une année ou plus. Les attaques sont aussi appelées **salves**. Le traitement nécessite souvent le suivi du patient par un spécialiste.

Les **migraines** proprement dites affectent deux fois plus de femmes que d'hommes. À la différence des maux de tête, la migraine est une maladie, et non un symptôme. Certaines personnes ont une prédisposition génétique aux migraines. La douleur est généralement pulsatile, souvent ressentie d'un côté de la tête ; elle irradie jusqu'au cou et aux épaules. Symptômes : nausées,

vomissements, sensibilité à la lumière, aux odeurs, au bruit. Les attaques durent généralement entre 4 et 72 heures. Avant l'attaque, 15% des patients connaissent une expérience d'aura – trouble visuel durant de 20 à 30 minutes, consistant en rais de lumière brillants, clignotant ou zigzaguant et traversant le champ de vision du sujet.

Les **migraines cataméniales** se produisent généralement (sans aura) un à deux jours avant les règles. La sensibilité d'une femme à la chute naturelle des niveaux d'œstrogène précédant immédiatement la menstruation est un facteur déterminant pour la prévalence de la migraine. La prostaglandine sécrétée par l'utérus est également associée à ce type de migraine, un ou deux jours après le début des règles. Le traitement est similaire à celui des autres migraines. Des suppléments d'œstrogènes en faibles quantités peuvent aider.

La **migraine chronique**, ou migraine transformée, se manifeste généralement chez des patients qui ont souffert de migraine dans leur adolescence. Les attaques deviennent plus fréquentes, et se transforment par la suite en maux de tête chronique. L'abus de médicaments entraînant des « rechutes » amène aussi une augmentation de la fréquence des maux de tête. En cas d'abus d'analgsiques pour traiter les céphalées de tension ou les migraines, des symptômes de manque peuvent apparaître au moment du sevrage, entraînant à leur tour de nouveaux maux de têtes, ce qui pousse les patients à prendre encore plus de médicaments.

Les organisations suivantes proposent des informations utiles et un soutien aux personnes qui souffrent de maux de tête ou de migraines :

- British Brain & Spine Foundation.
www.bbsf.org.uk/
- Migraine Action Association.
www.migraine.org.uk/home.htm

- Migraine Association of Ireland.
www.migraine.ie/main/html
- ACHE.
www.achenet.org/understanding

Johnson & Johnson supports this initiative