

SEMAINE DE LA MIGRAINE – Du 1^{er} au 6 juin 2015

Ne laissez pas la migraine vous gâcher la vie

La migraine en Belgique

La migraine est une problématique sociale majeure en Belgique. Près d'un Belge sur cinq¹ a souffert de migraine au cours des douze derniers mois.

La migraine est une maladie complexe. Elle s'accompagne, dans 63 % des cas, d'une douleur sévère susceptible de persister de quelques heures à plusieurs jours. Chez 1 migraineux sur 2, les crises sont tellement douloureuses et paralysantes qu'elles poussent le patient à interrompre toute activité.

28 % des migraineux ont une crise tous les mois, 22 % toutes les deux à trois semaines, 6 % toutes les semaines et 7 % plusieurs fois par semaine. Les femmes sont pratiquement deux fois plus nombreuses que les hommes à souffrir de la migraine (65 % contre 35 %).

La migraine touche plus fréquemment la population active.

- 18 – 24 ans : 7,7 %
- 25 – 34 ans : 17,9 %
- 35 – 44 ans : 23,5 %
- 45 – 54 ans : 27,3 %
- 55 – 64 ans : 14,8 %
- 65+ : 8,9 %

La migraine n'est pas une céphalée (mal de tête). 63 % des migraineux font état d'une douleur sévère, contre 4 % des patients atteints de céphalées normales.

Une crise de migraine dure plus longtemps qu'une céphalée normale. Chez 75 % des personnes souffrant de céphalées, le mal de tête dure maximum deux heures alors que 59 % des migraineux affirment qu'une crise dure de trois à douze heures. Les crises peuvent durer 24 heures chez 15 % des migraineux, jusqu'à deux jours chez 17 % et même au moins trois jours chez 9 %.

Matériel informatif « Semaine de la Migraine »

1. Affiche « Semaine de la Migraine »
2. « Migraine community »
 - Au travers d'une communauté en ligne sur Facebook, la Semaine de la Migraine entend inciter les patients à parler de la migraine en famille, au travail et entre amis. La

¹ Étude menée en 2015 pour le compte de Novartis Consumer Health – une entreprise de GSK axée sur les produits de santé grand public – auprès de 1 000 Belges ayant fait état de céphalées ou de migraines. À l'issue de l'étude, 608 d'entre eux ont été classés (selon les critères de l'International Headache Society ou IHS) comme patients souffrant de céphalées et 392 comme patients migraineux.

campagne souhaite, par le biais de cette communauté, mettre les patients en contact et leur offrir un forum où partager leurs expériences de la migraine, lire les témoignages de leurs compagnons d'infortune et échanger des trucs, des astuces et des idées.

- La communauté est accessible via ce lien :
<http://www.facebook.com/migrainecommunity>

3. Brochure « Semaine de la Migraine » destinée au patient

- L'impact de la migraine
- Céphalées : un problème fréquent
- Que sentez-vous lors d'une crise de migraine ?
- Comment se déclenche une crise de migraine ?
- De l'isolement social au réseau social (cf. point 2.)
- La migraine : parlez-en à votre pharmacien ou votre médecin.

4. Test et journal de la migraine

- Le pharmacien peut remettre au patient un journal de la migraine où consigner, pendant plusieurs mois successifs, le déroulement des crises de migraine et de céphalée.
- Le journal de la migraine donne au patient un aperçu plus clair de la fréquence et de la sévérité des crises. Des schémas peuvent alors être établis.
- Le patient peut présenter son journal lors de sa prochaine visite chez le pharmacien, le médecin ou le spécialiste.
- Les professionnels de la santé disposent ainsi d'un document clair qui peut les aider à poser un diagnostic, à identifier les déclencheurs et à choisir un traitement.
- Le pharmacien peut effectuer le test de la migraine avec le patient et lui indiquer s'il souffre de migraine ou d'un autre type de céphalée.

La migraine est un tabou en Belgique

La migraine est un tabou au travail

- 37 % des migraineux partent au moins une fois par mois au travail alors qu'ils ont eu une crise de migraine plus tôt dans la matinée. C'est le cas de 4 femmes sur 10 (41 %) et de 3 hommes sur 10 (30 %).
- 24 % des migraineux se sentent coupables vis-à-vis des collègues après une crise de migraine.
- Près d'un migraineux sur 2 tente de cacher ses crises à ses collègues (48 %). Ce pourcentage s'élève même à 61 % chez les hommes, contre 41 % chez les femmes.
- Les migraineux ne parlent pas de la migraine au travail (38 %) parce qu'ils ont l'impression de ne faire que se plaindre (43 %) ou parce qu'ils pensent que leurs collègues ne comprennent pas la migraine (38 %). Résultat : un sentiment de culpabilité à l'égard des collègues chez 1 migraineux sur 4 (24 %).
- 34 % des migraineux estiment que le sujet de la migraine n'est pas suffisamment abordé au travail.

- Les migraineux estiment qu'il est difficile de faire carrière quand on souffre de migraine (20 %).
- Plus d'un migraineux sur 3 pense que sans la migraine, il serait un meilleur collègue.
- 52 % des migraineux affirment que la migraine a un impact négatif sur leur vie professionnelle.

La migraine est un tabou dans la sphère familiale

- 29 % des migraineux souffrent au moins une fois par mois de migraine lors d'une visite à la famille : ils restent alors qu'ils préféreraient s'en aller. C'est le cas d'une femme sur 3 (32 %) et d'un homme sur 4 (22 %). Résultat : un sentiment de culpabilité chez 1 patient sur 4 (26 %).
- 35 % des migraineux tentent de cacher leurs crises de migraine à leur famille.
- Près d'un migraineux sur 2 (45 %) profite moins de ses vacances.
- Près de 7 migraineux sur 10 (67 %) n'ont pas envie d'avoir de relations sexuelles.
- 1 patient sur 4 affirme qu'il est difficile de gérer une famille quand on souffre de migraine (27 %).
- Près de la moitié des migraineux pensent qu'ils seraient de meilleurs partenaires s'ils ne souffraient plus de migraine (44 %).
- La moitié des Belges faisant état de migraines concluent que la maladie a un impact négatif sur leur vie de famille (49 %).

La migraine est un tabou dans les relations amicales

- 23 % des patients veulent annuler un rendez-vous entre amis au moins une fois par mois, mais ne le font pas.
- 4 patients sur 10 tentent de cacher leurs crises de migraine à leurs amis (44 %).
- 22 % se sentent coupables vis-à-vis de leurs amis pendant une crise.
- 35 % pensent qu'ils seraient de meilleurs amis sans la migraine.
- Plus de la moitié des migraineux concluent que la maladie a un impact négatif sur leur vie sociale (55 %).

Des migraineux célèbres

Un grand nombre de personnalités connues souffrent ou ont souffert de la migraine. En voici un aperçu.

- Daniel Radcliffe – acteur
- Brad Pitt – acteur
- Elizabeth Taylor – actrice
- Lisa Kudrow – actrice
- Whoopi Goldberg – actrice

- Vincent van Gogh – peintre
- John F. Kennedy – ancien président des États-Unis
- Reine Elizabeth – Royaume-Uni
- Voltaire - philosophe
- Virginie Lemoine – actrice
- Nathalie Baye – actrice

Migraine: les symptômes

Selon l'International Headache Society (IHS), il est question d'une migraine dès qu'un patient est sujet à au moins 5 crises de maux de tête d'une durée de 4 à 72 heures, qui présentent au moins deux caractéristiques de la catégorie « **Céphalée** » :

- Mal de tête pulsatile
- Douleur d'un seul côté de la tête
- Mal de tête modéré à sévère qui handicape les activités quotidiennes
- Mal de tête aggravé en cas d'effort

Et au moins une caractéristique de la catégorie « **Symptômes associés** » :

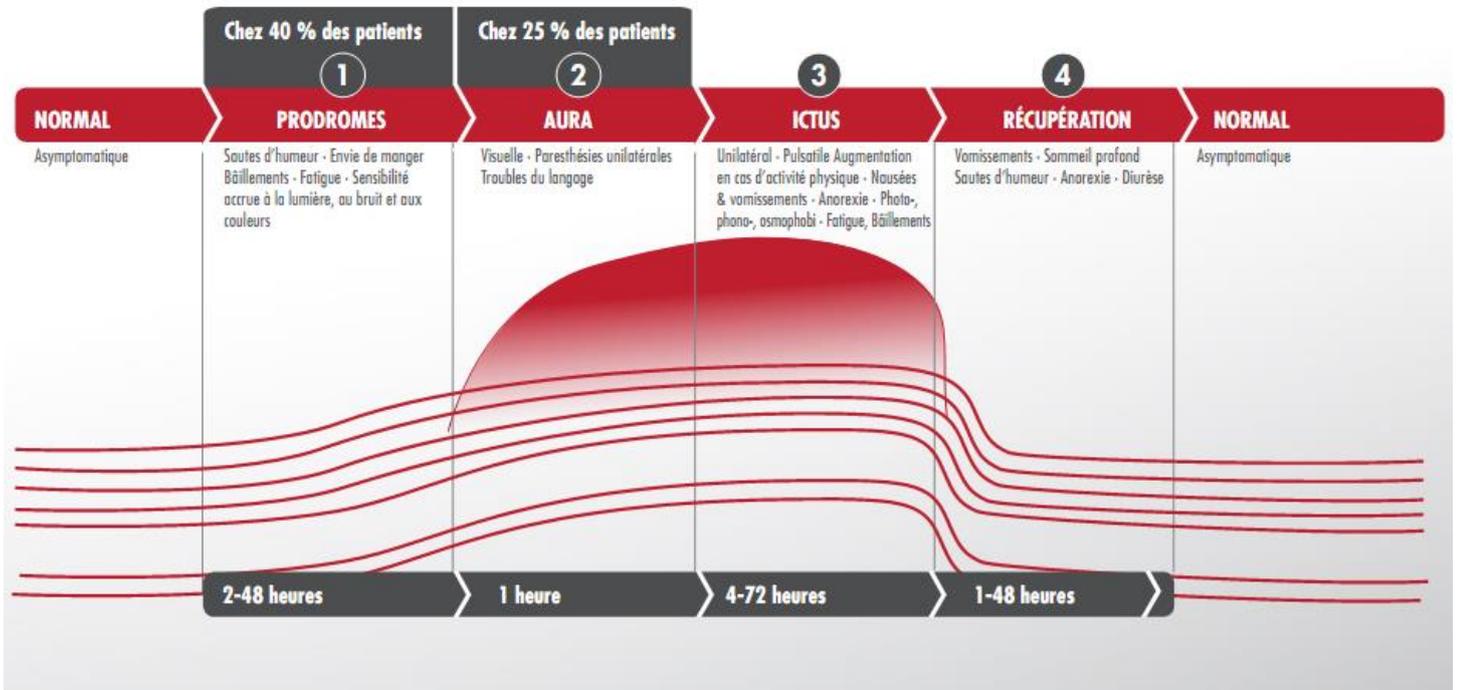
- Nausées et/ou vomissements
- Hypersensibilité à la lumière et/ou au bruit

La migraine est une maladie neuro-vasculaire, qui se présente sous forme de crises. Certaines personnes en souffrent **une à deux fois par an**, mais d'autres peuvent en souffrir jusqu'à **plusieurs fois par mois**.

Quels sont les différents types de migraines ?

Le type le plus fréquent est la **migraine sans aura**. Environ 70% des migraineux souffrent exclusivement de ce type ; 10% souffre **de migraine avec aura** et 20% souffre occasionnellement des deux types.

Comment se déroule une migraine ?



1. La phase prémonitoire (prodromes) survient avant tous les autres symptômes de la crise. Seuls 40% des migraineux prennent conscience de cette phase. De quelques heures à un ou deux jours avant le début des maux de tête, ils se sentent irritables, abattus ou fatigués. Certains ressentent toutefois une énergie inhabituelle ou éprouvent une grande envie de certains aliments pendant cette période. D'autres ont simplement le sentiment qu'une crise de migraine va survenir.

2. L'aura, lorsqu'elle survient, est presque toujours la phase suivante. Elle n'est ressentie que par un quart des migraineux, et pas nécessairement à chaque crise. L'aura dure généralement de 10 à 30 minutes, parfois plus longtemps. Elle affecte principalement la vision. Elle se caractérise par des taches aveugles, des scintillements ou encore des lignes brisées lumineuses ou colorées, la plupart du temps d'un seul côté. Les symptômes sensoriels (picotements ou insensibilités) sont moins fréquents : ils débutent généralement dans les doigts d'une main et s'étendent le long du bras jusqu'au visage ou à la langue, du même côté. Dans ce cas, ils s'accompagnent souvent de symptômes visuels. L'aura peut également se caractériser par des difficultés à parler ou à trouver les mots justes.

3. La phase de mal de tête (ictus) est la plus gênante pour la majorité des personnes et dure de quelques heures à deux ou trois jours. La douleur migraineuse est souvent aiguë. Elle se déclare le plus souvent d'un côté de la tête, parfois des deux côtés. Bien que souvent localisée à proximité du front ou de la tempe, elle peut aussi toucher d'autres endroits de la tête. La douleur agit généralement par pulsations ou par vagues et s'intensifie au mouvement. Elle s'accompagne

vraisemblablement aussi de nausées et parfois même de vomissements (ce qui semble soulager la douleur). La lumière et le bruit sont aussi souvent présents.

4. La phase de récupération survient dès que le mal de tête diminue. Cette période se caractérise par une fatigue, une irritabilité et des difficultés à se concentrer. Elle peut encore durer toute une journée.

Quelle est la cause de la migraine ?

La migraine est un état d'hypersensibilité neuronale dans le cerveau dont les causes ne sont pas encore totalement connues. Nous savons certes qu'il existe plusieurs déclencheurs. L'identification de ces déclencheurs se révèle souvent ardue et parfois impossible, parce que ces déclencheurs ne sont pas identiques chez tous les patients et peuvent même varier de crise en crise.

Déclencheurs

Les différents déclencheurs qui peuvent provoquer une crise sont:

- **Alimentation:** certains aliments ainsi que l'alcool, peuvent provoquer une crise, mais pas chez toutes les personnes. On constate plus souvent l'influence d'un repas tardif, d'une alimentation insuffisante ou du saut d'un repas.
- **Sommeil:** modifications des habitudes de sommeil, tant pour le manque que l'excès de sommeil.
- **Stress:** enfants, travail, problèmes refoulés ou autres facteurs de stress.
- **Rythme de vie:** repas irréguliers, sommeil irrégulier, stress et fatigue. Mais aussi tension intense ou voyage avec décalage horaire.
- **Environnement:** lumière forte ou vacillante, fortes odeurs, changement de temps inhabituel, variations de température, modifications de la pression atmosphérique.
- **Fluctuations hormonales:** les facteurs hormonaux féminins tels que les menstruations, les contraceptifs hormonaux et les traitements hormonaux de substitution (THS).
- Certains **médicaments**.

La plupart des déclencheurs traduisent l'une ou l'autre forme de stress et montrent que les sujets migraineux ne réagissent pas bien aux changements.

Traitement non médicamenteux de la migraine

- Évitement des déclencheurs
- Tenir un journal : le patient peut rapporter pendant plusieurs mois consécutifs le progrès de ses maux de tête et de ses crises de migraine, comme par exemple : fréquence, moment auquel la migraine/céphalée survient, durée et manifestations des maux de tête. Ainsi, le patient aura une meilleure vision du nombre de crises et de leur sévérité et peut même y reconnaître des schémas éventuels qui se répètent.

Modification du mode de vie : sommeil régulier, rythme de travail régulier, alimentation régulière, gestion du stress, exercice physique régulier.