

SEMAINE DE LA MIGRAINE – Du 23 au 28 mai 2016

La migraine en Belgique

En Belgique, la migraine est un important problème social. Près d'un Belge sur cinq¹ (17 %) a souffert de migraine au cours de ces 12 derniers mois.

La migraine est une affection complexe. Elle s'accompagne, dans 69 % des cas, d'une douleur sévère qui peut perdurer de quelques heures à plusieurs jours. Chez un migraineux sur deux, les crises sont tellement douloureuses et paralysantes qu'elles poussent le patient à interrompre toute activité.

25 % des migraineux souffrent d'une crise par mois, 27 % d'une toutes les deux à trois semaines, 12 % d'une par semaine et 12 % de plusieurs par semaine. Les femmes sont presque deux fois plus touchées que les hommes (64 % contre 36 %).

La migraine touche plus fréquemment la population active :

- < 35 ans : 19 % ;
- 35 – 54 ans : 50 % ;
- > 54 ans : 31 %.

La migraine est plus douloureuse qu'une céphalée. 69 % des migraineux font état d'une douleur sévère, contre 6 % des patients atteints de céphalées.

Une crise de migraine dure plus longtemps qu'une céphalée. 70 % des personnes souffrant de céphalées affirment que le mal de tête dure maximum deux heures ; 53 % des migraineux affirment qu'une crise dure de 3 à 12 heures. Les crises peuvent durer 24 heures chez 18 % des migraineux, jusqu'à deux jours chez 15 % et même au moins trois jours chez 12 %.

Matériel informatif « Semaine de la Migraine »

1. Brochure Semaine de la Migraine destinée aux patients

- La migraine, une affection très courante.
- Quels sont les différents types de céphalées ?
- Comment savoir si vous souffrez de migraine ou d'un autre type de céphalée ?
- Quels sont les facteurs déclencheurs d'une crise de migraine ?

¹ Enquête réalisée en 2016 à l'initiative de GSK Consumer Healthcare auprès de 1 054 Belges qui ont fait état de céphalées ou de migraine. À l'issue du sondage, 716 patients ont été répertoriés (selon les critères de l'International Headache Society ou IHS) comme souffrant de céphalées et 416 comme migraineux.

- Quand votre mal de tête est-il qualifié de « migraine » ?
- Parlez-en avec votre médecin ou votre pharmacien.

2. 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 ou 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.

Une aura négative plane sur la migraine

Près de 4 migraineux belges sur 10 ne savent pas qu'ils souffrent de migraine (36 %)

- 45 % des migraineux ne font pas diagnostiquer leur affection par un médecin ou un spécialiste.
- 11 % d'entre eux ne traitent pas leur affection.
- 34 % des migraineux qui estiment ne pas souffrir de migraine pensent de cette manière, car les symptômes ne sont pas suffisamment sévères.

6 migraineux sur 10 caractérisent la maladie comme gênante

- 1 migraineux sur 3 se sent incompris au travail (30 %).
- 33 % cachent leur migraine à leurs collègues.
- La moitié des migraineux (48 %) estime que la maladie véhicule une image négative.
- 62 % affirment que la migraine a un impact négatif sur leur vie professionnelle.
- 64 % affirment que la migraine a un impact négatif sur leur vie familiale et sociale.

1 sur 4 (24 %) qualifie toutefois la maladie d'affection « sans gravité »

- La migraine est une maladie associée, dans 69 % des cas, à une douleur sévère susceptible de persister de quelques heures (min. 4) à plusieurs jours (max. 3).
- Chez 1 migraineux sur 2 (49 %), les crises sont tellement douloureuses et paralysantes qu'elles poussent le patient à interrompre toute activité.

- La migraine occupe la 6^e place sur la liste des maladies qui impactent la vie des patients à long terme. Elle devance le diabète (7), les crises d'angoisse (9) et la schizophrénie (11).
- 1 migraineux sur 4 souffre au moins d'une crise par semaine (24 %), soit pas moins de 52 jours ou 7 semaines par an.
- 12 % des migraineux souffrent de plusieurs crises hebdomadaires.

Les migraineux célèbres

De nombreuses célébrités souffrent ou ont souffert de migraine. Découvrez-en plusieurs ci-dessous.

- Isolde Lasoen
- Evi Gruyaert
- David Goffin
- Sofie Truyen, actrice dans « Familie »
- Inge Vervotte
- Daniel Radcliffe – acteur
- Brad Pitt – acteur
- Elizabeth Taylor – actrice
- Whoopi Goldberg - actrice
- Vincent Van Gogh – peintre
- John F. Kennedy – ex-président des États-Unis
- La Reine Elizabeth – Royaume-Uni
- Chopin – compositeur
- Friedrich Nietzsche – philosophe
- Sigmund Freud – philosophe
- Victor Hugo – écrivain
- Leo Tolstoï – écrivain
- Charles Darwin – naturaliste
- Richard Wagner – compositeur

La migraine : les spécificités

Selon l'International Headache Society (IHS), un patient souffre d'une migraine quand celui-ci 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 ;
- douleur modérée à sévère qui handicape les activités quotidiennes ;
- aggravation lors d'activités physiques.

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

- nausées et/ou vomissements ;
- hypersensibilité à la lumière et/ou au bruit.

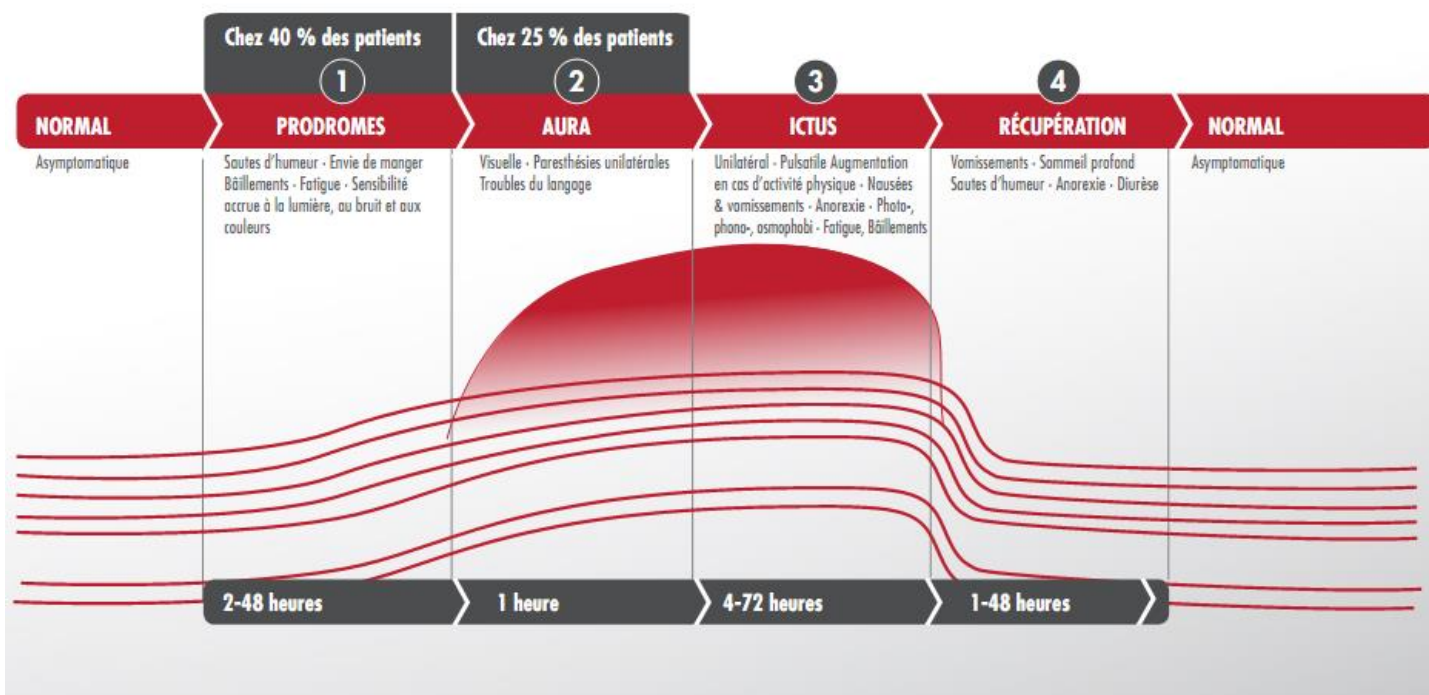
La migraine est une maladie neurovasculaire qui se présente sous forme de **crises**. Chez certaines personnes, cela se produit **une à deux fois par an**, chez d'autres jusqu'à **plusieurs fois par mois**.

Quels sont les différents types de migraine ?

Le type le plus fréquent est la **migraine sans aura**. À peu près 70 % des migraineux ne souffrent que de ce type ; 10 % souffrent de la **migraine avec aura** et 20 % souffrent de temps en temps des deux types.

Comment se déroule une crise de 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 généralement 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 complications visuelles. 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). Les patients présentent souvent aussi une hypersensibilité à la lumière et au bruit.
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.

Quelles sont les causes 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 toutefois qu'il existe plusieurs facteurs déclencheurs. Il est parfois complexe, voire impossible, de les identifier, car ils ne sont pas identiques pour tous les migraineux et peuvent différer de crise en crise.

Voici les différents **déclencheurs** d'une crise :

- **facteurs émotionnels (44 %)** : le stress ou la colère ; une vie chargée, le travail, l'accumulation de problèmes ou d'autres facteurs liés au stress ;
- **fatigue (35 %)** ;
- **causes hormonales (25 %)** : facteurs hormonaux chez les femmes comme les menstruations, la contraception hormonale et le traitement hormonal substitutif (THS) ;
- **manque de sommeil (23 %)** : tout changement dans vos habitudes de sommeil, tant le manque de sommeil que les grasses matinées ou le sommeil irrégulier ;
- **alimentation spécifique (11 %)** : certains aliments et l'alcool peuvent déclencher une crise, mais pas chez tout le monde. La migraine survient le plus souvent lorsque vous mangez trop tard ou pas assez ou que vous sautez un repas.

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

Les principaux **symptômes** associés à une crise sont les suivants :

- sensibilité à la lumière (84 %) ;
- sensibilité au bruit (73 %) ;

- fatigue (71 %) ;
- douleur d'un côté de la tête (62 %) ;
- nausées ou vomissements (59 %).

Prévenir une crise de migraine

- Éviter les facteurs déclencheurs.
- Tenir un journal et y rapporter les informations utiles concernant les maux de tête et les crises de migraine : la fréquence, le moment auquel la migraine/céphalée survient, la durée et les complications. Ces informations sont utiles pour poser un diagnostic, identifier les facteurs déclencheurs et analyser l'efficacité du traitement.
- Modifier son mode de vie : sommeil régulier, rythme de travail régulier, alimentation régulière, gestion du stress, exercice physique régulier.

###