

# En savoir davantage sur mes migraines

**Service de Neurologie / Unité NeuroVasculaire du CH de Montluçon**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/neurologie-montlucon](http://www.docvadis.fr/neurologie-montlucon)



Validé par  
le Comité Scientifique Neurologie

**La migraine est une affection aussi fréquente que handicapante. Quelques chiffres évocateurs permettent de mieux la comprendre.**

## 2

Il existe 2 types de migraine : celle avec aura et celle sans aura.

Dans la migraine avec aura, des troubles précèdent le plus souvent les maux de tête. Principalement des troubles de la vue (points lumineux scintillants), mais aussi des troubles sensitifs (fourmillements et engourdissement d'un membre et d'un côté du visage) ou du langage (difficultés d'expression).

En France, près de 7 millions de personnes souffrent de migraine. Certains ont des migraines avec aura : troubles de la vue, engourdissement, fourmillements, difficultés à s'exprimer.



La migraine sans aura est caractérisée par des maux de tête qui ne touchent souvent qu'un seul côté de la tête. De tonalité pulsatile, ils s'accompagnent de nausées et d'une gêne à la lumière ou au bruit, qui deviennent difficilement supportables, d'où l'envie de s'isoler dans l'obscurité et le silence.

Les femmes souffrent de migraines mais aussi les hommes et même des enfants. De nombreux migraineux éprouvent le besoin de s'isoler au calme et dans l'obscurité.



### 3

Il existe 3 types d'aura :

- Troubles de la vue (points lumineux scintillants).
- Troubles sensitifs (fourmillements dans les membres).
- Troubles du langage (difficultés d'expression).

### 4

La migraine suit 4 phases.

La première phase correspond aux signes annonciateurs de la crise (prodromes).

Ils se traduisent dans les heures précédant la crise par des bâillements, une tendance à la somnolence ou des modifications du comportement alimentaire, comme une boulimie.

La deuxième est l'aura, quand elle est présente.

La troisième est le mal de tête en lui-même. Cette phase est la plus longue, elle peut durer jusqu'à 3 jours et être associée à des symptômes, tels que nausées importantes ou vomissements.

La quatrième phase est habituellement la phase finale (postdromes). Elle est caractérisée par de la fatigue, un état léthargique (envie de dormir), parfois par une certaine irritabilité.

### 5

5 % environ des enfants avant l'âge de 9 ans et 5 à 8 % entre 9 et 15 ans seraient sujets aux migraines. La migraine de l'enfant est une vraie maladie handicapante, mais rarement grave.

### 18

18 millions de journées d'arrêt de travail par an en France sont dues à la migraine.

## 20

La migraine est une affection très fréquente. 20 % des adultes, c'est-à-dire des personnes âgées de 18 à 65 ans, souffrent de migraine. Soit 7 millions environ de personnes en France. Il ne s'agit donc pas d'une pathologie rare ni de migraineux isolés.

## 24

Une crise dépasse 24 heures chez 2 personnes sur 5.

## 45

Près de 45 % des migraineux n'ont jamais consulté pour leur migraine. Ils ignorent leur statut de migraineux et l'existence de traitements efficaces.

## 50

50 % des migraineux souffrent d'au moins 2 crises par mois.

## 75

Les femmes et les hommes ne sont pas égaux devant la migraine. Sur 100 migraineux, 75 sont des femmes. Cette différence importante est liée à l'influence des hormones féminines sur la migraine.

Les migraineux sont nombreux, mais près de la moitié d'entre eux ne sont pas traités. Connaître son statut de migraineux, le type de migraine dont on souffre, les facteurs déclenchants permet d'augmenter l'efficacité de la prise en charge.

Si, vous aussi, vous souffrez de migraine, pensez à consulter.