

# Je sais comment éviter ou stopper une migraine

**Le site du Docteur Michel LANGLOIS**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/michel-langlois](http://www.docvadis.fr/michel-langlois)

 Validé par  
le Comité Scientifique Neurologie

**La migraine ne se guérit pas, mais de nombreux traitements permettent de réduire le nombre de crises ou de les atténuer.**

## Existe-t-il un traitement pour guérir des migraines ?

Aucun médicament ne permet aujourd'hui de traiter les migraines de manière définitive. En revanche, il existe de nombreux traitements qui permettent soit de prévenir, soit de stopper la crise, le but du traitement étant d'améliorer la qualité de vie des migraineux. Il faut également éviter ou prévenir tous les facteurs susceptibles de déclencher une migraine (facteurs déclenchants).



*Il est bien d'avoir un examen gynécologique une fois par an et une mammographie à partir de 50 ans dans le cadre du dépistage national.*

## **Comment puis-je éviter l'apparition d'une crise de migraine ?**

La première des choses à faire est d'identifier les facteurs déclenchants. Les facteurs déclenchants ne doivent pas être confondus avec la cause de vos migraines. Il s'agit simplement de circonstances qui favorisent la survenue de vos crises. Ils peuvent être de plusieurs types.

- Psychiques ou émotionnels : le stress, l'émotion ou l'anxiété peuvent déclencher une crise de migraine.
- Physiques : le surmenage ou au contraire le relâchement (crise du week-end), les variations du volume du sommeil.
- Hormonaux : chez la femme, la migraine peut être liée aux règles (migraine cataméniale).
- Environnementaux : variations climatiques (le froid ou, au contraire, la chaleur), le changement de temps brutal et le changement d'altitude, les stimulations sensorielles (excès de lumière ou de bruits, certaines odeurs).

Les aliments sont trop souvent incriminés comme des facteurs déclenchants. Seule la consommation d'alcool déclenche facilement des crises migraineuses. La prévention passe par le respect de certaines mesures dites « hygiéno-diététiques ». Limitez votre stress. Couchez-vous et levez-vous à des heures régulières. Dormez au moins 6 à 8 heures par jour. Arrêtez la consommation de tabac et limitez celle d'alcool. L'éviction des facteurs déclenchants n'est pas toujours possible ou efficace et, dans ce cas, un traitement de fond vise à vous rendre moins vulnérable à ces facteurs déclenchants.

## **Comment identifier ces facteurs déclenchants ?**

Lors de chaque crise, tentez de vous rappeler quelles sont les circonstances qui ont précédé la survenue de la crise et notez-les. Après quelques crises, essayez d'identifier les éléments communs. La tenue d'un agenda de la migraine est un élément essentiel de la prise en charge. Il sert aussi à consigner les symptômes et la durée de la crise. Il permet également d'évaluer votre consommation médicamenteuse. Il donne ainsi à votre médecin la possibilité d'adapter votre traitement à votre cas particulier. Pour les femmes, les migraines peuvent apparaître à différentes phases du cycle menstruel. Si ce facteur ne peut être évité, il est important de l'identifier car certains contraceptifs peuvent modifier l'apparition des crises.

## **Quels traitements permettent de stopper la crise ?**

Contre la crise migraineuse, il existe deux types de traitements : les traitements dits « non spécifiques » et les traitements dits « spécifiques ». Les traitements non spécifiques regroupent les traitements antidouleurs « classiques », aussi utilisés pour combattre des douleurs articulaires ou musculaires. Ces médicaments sont à prendre avec précaution et sans abus, surtout s'ils ne vous ont pas été conseillés par votre médecin. Néanmoins, ils peuvent parfois être suffisants pour stopper une crise. Les traitements spécifiques ont été développés pour combattre la migraine. Ils ne doivent pas être utilisés dans d'autres indications. Vous devez les prendre en respectant la posologie inscrite sur l'ordonnance et en notant leur efficacité sur votre agenda pour discuter des résultats avec votre médecin. Un médicament peut être efficace pour une personne et pas adapté pour une autre personne. Ne prenez pas un médicament qui a été prescrit à quelqu'un d'autre sans avis de votre médecin. Ne donnez pas non plus vos médicaments à une autre personne.

## **Comment dois-je traiter mes crises de migraine ?**

Le traitement prescrit par votre médecin et réservé à la crise n'est à prendre qu'au moment où les signes de la crise apparaissent. Mais il est essentiel de le prendre dès les premiers signes de la crise. Plus la crise est traitée tôt, moins elle dure et moins elle est douloureuse. Quelle que soit l'intensité de la crise, ne dépassez jamais la dose prescrite par votre médecin. Le traitement ne sera pas plus efficace. Il pourrait même avoir des effets secondaires importants, parfois graves, ou ne plus être efficace.

## **Y a-t-il d'autres traitements à prendre en dehors des crises ?**

Certains traitements peuvent être prescrits comme traitements de fond, c'est-à-dire quotidiennement en cas de migraines fréquentes et handicapantes, pour limiter leur apparition. Dans tous les cas, il est essentiel de respecter scrupuleusement la prescription de votre médecin.

**La migraine est une affection handicapante. Pour une prise en charge efficace et adaptée, il est essentiel de tenir un agenda personnel de votre migraine, détaillant le nombre de crises par mois, leur durée, leur intensité (légère, modérée ou sévère), le facteur déclenchant, le médicament pris et sa dose. Si vos symptômes évoluent ou si un médicament vous paraît moins efficace, notez-le et parlez-en à votre médecin.**