

# Migraine : je discerne le vrai du faux

**Le site du Docteur NGUYEN Ngoc Linh**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/ngoclinh-nguyen](http://www.docvadis.fr/ngoclinh-nguyen)



Validé par

le Comité Scientifique Neurologie

**La migraine est une affection fréquente. De nombreuses rumeurs courent à son sujet, pas toujours fondées.**

**La migraine est le nom médical donné aux maux de tête**

**Faux** . La migraine et le mal de tête sont deux termes différents. La migraine est une maladie dont l'un des symptômes, entre autres, est le mal de tête qui survient par crises. Le nom médical du mal de tête est la céphalée. Il est possible de souffrir de maux de tête sans être migraineux. La migraine ne représente qu'un type de céphalées. Il en existe bien d'autres.

**La migraine est une maladie de femme**

**Faux** . Les hommes peuvent souffrir de migraine. Toutefois, les femmes sont trois fois plus touchées par la migraine que les hommes pour des raisons hormonales. En effet, parmi les facteurs déclenchant une migraine, il y a les facteurs hormonaux liés aux cycles menstruels, à la grossesse, etc. C'est la raison pour laquelle certaines migraines apparaissent chez la femme au moment de la puberté.

**Il existe plusieurs sortes de migraine**

**Vrai** . La migraine peut être avec ou sans aura. Dans la migraine avec aura, des troubles précèdent les maux de tête. Principalement, des troubles de la vue (points lumineux scintillants), mais aussi sensitifs (fourmillements dans les membres) ou du langage (difficultés d'expression). La migraine sans aura est caractérisée par des maux de tête accompagnés de nausées et de gênes liées à la lumière ou aux bruits qui deviennent difficilement supportables, avec l'envie de s'isoler dans l'obscurité.

Il est fréquent de vouloir s'isoler dans l'obscurité pendant une crise de migraine



*Il est fréquent de vouloir s'isoler dans l'obscurité pendant une crise de migraine*

## **Les enfants n'ont pas de migraine**

**Faux** . 5 % des enfants sont sujets à la migraine. Autant chez les garçons que chez les filles. Les crises sont souvent plus courtes que chez les adultes. Les auras (troubles précédant les maux de tête) sont parfois plus intenses que chez les adultes et les crises sont plus fréquemment accompagnées de nausées et de vomissements. Elles peuvent apparaître ou, au contraire, disparaître lors de la croissance. La migraine de l'enfant est très handicapante et doit être prise au sérieux.

## **La migraine est due à une alimentation trop riche**

**Faux** . L'alimentation, en général, n'est pas la cause des crises de migraine. En revanche, chez un migraineux sur cinq, la crise de migraine est liée à la consommation d'un aliment particulier auquel il est sensible. Ce peut être le chocolat, le café, l'alcool, mais aussi les œufs, la charcuterie, certains fromages, certains aliments gras ou épicés, et certains additifs alimentaires (glutamate, aspartam).

Un lien est parfois constaté entre un aliment particulier et la crise de migraine. Parlez en avec votre médecin



*Un lien est parfois constaté entre un aliment particulier et la crise de migraine.  
Parlez en avec votre médecin*

## **La migraine est une conséquence du stress**

**Faux et vrai** . Le stress, comme l'émotion ou l'anxiété, peut être un des facteurs de déclenchement d'une crise migraineuse chez certaines personnes. Toutefois, il existe de très nombreux autres facteurs capables de déclencher une crise. Certaines odeurs, l'excès de lumière ou de bruit, le froid ou, au contraire, la chaleur, le changement de temps brutal et le changement d'altitude.

## **La migraine ne se guérit pas**

**Vrai** . Il n'existe pas de moyen connu pour faire disparaître définitivement la migraine. En revanche, il existe des traitements efficaces pour combattre les crises de migraine et pour empêcher leur apparition. La migraine peut parfois disparaître aussi spontanément qu'elle est apparue sans qu'une cause claire soit identifiée.

## **Les médicaments indiqués pour combattre les crises de migraine peuvent eux-mêmes être la cause de migraine**

**Vrai et faux** . Les médicaments indiqués pour lutter contre la migraine ne déclenchent pas de crises. Mais lorsqu'ils sont consommés de manière abusive, trop fréquemment et en trop grande quantité, ils peuvent être

à l'origine d'une céphalée par abus médicamenteux. Il ne s'agit cependant pas d'une vraie migraine, mais de maux de tête (céphalées) qui peuvent devenir quotidiens et chroniques.

## La migraine est héréditaire

**Vrai et faux** . La migraine est une maladie favorisée par plusieurs facteurs : psychiques, physiques, hormonaux ou environnementaux. Comme on retrouve souvent plusieurs migraineux dans une même famille, il y a certainement un facteur génétique prédisposant. Mais ce facteur génétique dépend probablement de plusieurs gènes, par conséquent il est fréquent que la migraine « saute » une génération dans une famille.

La migraine est une affection complexe, différente d'une personne à l'autre. Seule la tenue d'un agenda précis des crises, indiquant la date, l'intensité, les conditions de survenue, le traitement pris et sa dose, sa durée, permet au médecin d'adapter le traitement à chaque migraineux pour qu'il soit efficace.