

# Stopper mes migraines sans abuser de médicaments

**Le site du Docteur Didier MARY**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/didier-mary](http://www.docvadis.fr/didier-mary)



Validé par

le Comité Scientifique Neurologie

**Les traitements des maux de tête pris de manière abusive peuvent provoquer des douleurs de plus en plus importantes et qui deviennent chroniques.**

## **Pourquoi ai-je plus de maux de tête malgré mes médicaments ?**

Les céphalées (ou maux de tête) par abus ou consommation excessive de médicaments sont fréquentes. Si un de vos traitements vous paraît moins efficace, parlez-en à votre médecin avant d'augmenter les doses. L'augmentation de la fréquence de vos maux de tête, sans raison évidente, associée à l'inefficacité de votre traitement, n'est pas normale. Votre migraine peut être couplée à une céphalée par abus médicamenteux, qui devient chronique et quotidienne (CCQ).

## **Qu'est-ce qu'un abus médicamenteux ?**

C'est la prise excessive d'un médicament. Les traitements antidouleur ne doivent pas être pris tous les jours sans prescription. Les autres traitements de la migraine doivent être pris conformément à la prescription de votre médecin.

## **Qu'est-ce qu'une céphalée chronique quotidienne (CCQ) ?**

On parle de CCQ, lorsque les maux de tête (céphalées et/ou migraines) surviennent au moins 15 jours par mois depuis plus de 3 mois.

## L'abus médicamenteux est-il fréquent ?

Votre cas n'est pas isolé. On estime qu'un migraineux sur quatre ou cinq augmente les doses de médicaments antidouleur sans avis médical, soit 2 à 3 % de la population française adulte. Cela représente un problème de santé publique.

## Comment éviter ces abus médicamenteux ?

Il faut éviter de prendre des médicaments sans avis médical. Un produit prescrit est adapté à un cas, à une personne. Il n'est pas forcément adapté à vous ni à quelqu'un de votre famille. Si vous pensez que votre traitement n'est pas assez efficace, parlez-en à votre médecin.

Ne pensez pas que plus vous augmentez les doses d'un médicament, plus il est efficace. C'est parfois le contraire. Respectez toujours la prescription et la posologie. En cas de doute, avant tout changement, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.



*Voici les modifications du champ visuel mesurées sur un œil gauche*

## Comment savoir si je consomme trop de médicaments ?

Si vous constatez que, depuis plusieurs mois (plus de 3 mois), vous prenez des médicaments pour vos crises de migraine plus fréquemment qu'avant (au moins 6 à 8 fois par mois), parlez-en à votre médecin. Même si ce traitement vous paraît efficace, votre médecin vous prescrira un traitement plus adapté pour réduire les crises et la consommation de médicaments.

## **Comment puis-je arrêter mes céphalées chroniques ?**

Tout dépend depuis combien de temps vous avez ces céphalées dues à l'abus de médicaments. Dans la majorité des cas, il sera difficile de réduire la dose d'antidouleur efficace. Votre médecin vous conseillera de mettre en place un sevrage. Il s'agit de réduire lentement et graduellement les doses du médicament auquel votre organisme s'est habitué. Ce médicament peut être remplacé progressivement par un autre. Cette méthode bien suivie peut s'avérer efficace, à condition qu'elle soit conduite par votre médecin. Elle sera le plus souvent associée à un traitement de fond qui facilitera le sevrage médicamenteux.

Enfin, des séances d'hypnothérapies seront très utiles pour améliorer votre confort de vie. L'hypnose, pratiquée par un professionnel de santé formé à cette pratique, ne supprimera pas l'origine de vos migraines, mais vous apprendra à oublier cette douleur pour vivre avec plus sereinement au quotidien.

**Les céphalées par abus de consommation de médicaments sont une complication très handicapante de la migraine. Elles peuvent avoir des répercussions importantes sur votre vie sociale, professionnelle et votre qualité de vie en général. Pour éviter leur apparition, il est primordial de bien suivre le traitement des crises de migraine, tel qu'il a été prescrit par votre médecin, et de le prévenir si les crises deviennent trop fréquentes. La tenue d'un agenda personnel de votre migraine est, dans ce but, indispensable.**