

# La migraine

C'est un type de mal de tête très fréquent, normalement intense, pulsatif et qui atteint une moitié de la tête. Les crises de migraine peuvent durer de quelques heures à 3 jours et se répètent avec une fréquence variable pendant des années.

## Quelles en sont les causes?

La migraine n'est pas causée par une maladie, mais par des changements réversibles aux vaisseaux sanguins de la tête. Elle est plus fréquente chez les femmes et chez certaines familles. Peuvent déclencher des crises de migraine les facteurs hormonaux, le stress, l'altération du rythme veille-sommeil, certains aliments et boissons, les règles, l'effort physique, l'orgasme et autres.

## De quels symptômes s'accompagne-t-elle?

Elle peut causer des nausées, des vomissements, des gênes à cause de la lumière ou le bruit, de la pâleur, des altérations de la vue, de la force ou de la sensibilité. Si les symptômes apparaissent juste avant ou au début de la céphalée, on dit qu'il s'agit d'une migraine avec aura.

## Comment est-elle diagnostiquée?

Le récit des symptômes et l'exploration physique suffisent. En cas de doute, on peut faire certains examens que l'on demande normalement pour les migraines.

## Comment est-elle traitée?

Avec des analgésiques, des triptans ou des anti-inflammatoires. Il est bon de se reposer en silence et dans le noir, en posant quelque chose de froid sur la tête.

Si vous savez ce qui vous provoque le mal de tête, il faut l'éviter. Chez les patients qui ont des crises très fréquentes, il existe des médicaments qui se prennent chaque jour pour diminuer la fréquence et l'intensité de la migraine.

## Existe-t-il des situations spéciales?

Les enfants à partir de 5 ans peuvent aussi avoir des migraines, qui peuvent être différentes de celles des adultes.

En général, la migraine s'améliore durant la grossesse. Il n'est pas conseillé de prendre des anticonceptionnels oraux chez les patientes qui présentent des migraines avec aura, ou qui en présentent après avoir pris des anticonceptionnels.

Consultez toujours votre médecin si vous prenez des médicaments.

## Comment obtenir plus d'information?

En cas de doute, consultez votre médecin de famille.

