

## Comment traiter la migraine

### Médicaments en vente libre

L'interruption du cycle migraineux dès qu'il s'enclenche peut empêcher la douleur d'empirer. La prise d'un médicament en vente libre renfermant de l'ibuprofène comme les Liqui-Gels®\* Advil® dès que les premiers signes d'un mal de tête se manifestent peut les empêcher de se transformer en migraine proprement dite. Parce que le médicament que contient chaque Liqui-Gel Advil est déjà dissout, il agit plus rapidement.

**Les Liqui-Gels Advil sont le seul médicament à base d'ibuprofène vendu sans ordonnance, approuvé par Santé Canada pour le soulagement de la migraine légère à modérée ainsi que des nausées et de la sensibilité à la lumière qui accompagnent souvent la migraine.**

### Médicaments d'ordonnance

Les triptans sont parmi les médicaments les plus communément prescrits pour soulager la douleur associée aux migraines. S'ils peuvent être efficaces pour atténuer la douleur, ils risquent par contre de causer des effets secondaires. Vous devriez demander à votre médecin de vous expliquer les risques et de vous prescrire un triptan approprié.

Si vous êtes enceinte, si vous prévoyez une grossesse ou si vous allaitez, vous devez discuter des médicaments que vous pouvez prendre pour traiter vos migraines avec votre médecin ou pharmacien, qu'il s'agisse de produits en vente libre ou d'ordonnance.



\* Liqui-Gels® est une marque de commerce ou une marque de commerce déposée de Catalent Pharma Solutions.



D000042535

## En quoi un journal des migraines peut-il être utile ?

Un journal de vos migraines peut vous aider, ainsi que votre médecin, à déterminer ce qui les déclenche. Utilisez le journal ci-dessous pour consigner les circonstances entourant vos migraines. Apportez-le ensuite à votre médecin et demandez-lui de vous suggérer un traitement approprié.

### Journal des migraines

	Migraine 1	Migraine 2	Migraine 3	Migraine 4	Migraine 5	Migraine 6
Début						
Fin						
Durée de la migraine						
Sévérité de la migraine 1 = légère 10 = extrême						
Aura ? o = oui, n = non						
Symptômes (voir la liste ci-dessous)						
Éléments déclencheurs soupçonnés (voir la liste ci-dessous)						
Médicaments utilisés (voir la liste ci-dessous)						
Dose (voir la liste ci-dessous)						
Combien de temps après l'apparition de la migraine avez-vous pris vos médicaments ?						
Vous ont-ils soulagé ? o = oui, n = non						

**Symptômes:** 1. Nausées 2. Sensibilité à la lumière 3. Sensibilité aux sons 4. Autres \_\_\_\_\_

**Liste des éléments déclencheurs:** 1. Alcool 2. Anxiété/stress 3. Température 4. Sauter un repas 5. Fromage 6. Chocolat 7. Menstruations/changements hormonaux 8. Exercice/activité physique 9. Changements des habitudes de sommeil/réveil 10. Autre \_\_\_\_\_

**Médicaments utilisés:** 1. Liqui-Gels Advil 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

**Dose:** 1. 200 mg 2. 400 mg 3. \_\_\_\_\_

[www.advil.ca](http://www.advil.ca)

**Advil**  
Agissez.

# Des données coriaces sur les migraines tenaces

## Informez-vous pour mieux vous sentir

Le stress causé par les exigences de votre quotidien se traduit-il par de la tension dans les muscles du cou ? Vos sinus se mettent-ils à élaner lorsque la température change ? Avez-vous souvent des maux de tête pulsatiles sans raison apparente ?

La façon de composer avec la douleur dépend du type de mal de tête dont vous souffrez. Si vous faites une migraine, il ne s'agit pas d'un simple mal de tête et vous devez le traiter différemment.

Poursuivez votre lecture pour plus d'information sur la migraine et les traitements. Si vous pensez faire des migraines, consultez votre médecin pour savoir quel type de traitement serait approprié.



**Journal  
des migraines  
à l'intérieur!**

## Qu'est-ce qu'une migraine ?

Une migraine est un type très aigu de mal de tête. Il n'y a pas de « migraine typique »; la fréquence et la durée des migraines diffèrent d'une personne à une autre. Les migraines peuvent se manifester dans toutes les parties du crâne, mais la plupart des gens les ressentent dans les tempes ou encore derrière un œil ou une oreille.

## Qui souffre de migraines ?

Personne n'est à l'abri des migraines, mais certaines personnes y sont plus prédisposées que d'autres.

- Environ trois fois plus de femmes que d'hommes souffrent de migraines
- De 70 % à 80 % des personnes qui souffrent de migraines ont des antécédents familiaux de migraine
- Environ 2 % des enfants de moins de 7 ans et 10 % des enfants et adolescents de 15 ans et moins souffrent de migraines; près de 25 % des enfants et des adolescents cessent de faire des migraines lorsqu'ils atteignent le milieu de la vingtaine.

## Comment savoir si votre mal de tête est une migraine ?

De 20 % à 30 % des personnes qui souffrent de migraine ont un signe avant-coureur (qu'on appelle l'aura) de vingt minutes à une heure avant que le mal de tête soit ressenti. L'aura se caractérise par des troubles visuels (éclairs lumineux, lignes brisées, points scintillants ou noirs), des picotements dans les bras ou le visage, des troubles d'élocution, des tintements dans les oreilles ou encore des changements du goût, de la saveur ou de la texture des aliments. Certaines migraines ne sont pas précédées d'une aura; on parle alors d'une migraine sans aura.

Les personnes aux prises avec des migraines peuvent ressentir les symptômes suivants, seuls ou en combinaison :

- Mal de tête exacerbé par l'activité physique ou l'exercice
- Sensibilité à la lumière ou au bruit
- Sensibilité à la température (avoir très chaud ou très froid)
- Nausées, vomissements, mal d'estomac, douleurs abdominales ou diarrhée
- Perte d'appétit
- Vision floue, fatigue, étourdissements ou pâleur

Les enfants qui font des migraines rapportent les mêmes symptômes que les adultes, mais ils sont plus susceptibles d'avoir des symptômes indolores comme des auras, des nausées et des vomissements.

## Quelles sont les causes des migraines ?

Les migraines sont associées à des changements dans le cerveau et à des facteurs génétiques. Des substances chimiques sécrétées par les cellules excitées du cerveau envoient des signaux de douleur au tronc cérébral (la partie du cerveau qui traite l'information sur la douleur), causant de douloureuses pulsations. La science n'a toujours pas expliqué pourquoi les cellules sont excitées de la sorte, mais on connaît certains facteurs qui déclenchent le processus.

## Quels sont les éléments déclencheurs des migraines ?

Les éléments déclencheurs des migraines varient énormément d'une personne à une autre. Cependant, certaines substances et conditions semblent constamment revenir sur la liste des éléments déclencheurs de certaines personnes.



### Style de vie

- Stress émotionnel, changement des habitudes de sommeil, certains médicaments, activité physique intense



### Hormones

- Menstruation, ménopause, contraceptifs oraux



### Alimentation

- Irrégularité des repas, produits chimiques et agents de conservation, alcool, certains aliments (comme le chocolat et le fromage vieilli)



### Environnement

- Changements de températures, lumières vives, éblouissement du soleil, bruit excessif, odeurs inhabituelles (comme le parfum et les solvants)

Il importe d'identifier les éléments qui déclenchent vos migraines. Un journal comme celui qui se trouve dans cette brochure vous aidera à surveiller vos migraines et les circonstances qui les entourent.

## Comment les migraines sont-elles diagnostiquées ?

Votre médecin sera habituellement la personne qui diagnostiquera votre migraine. Il évaluera sans doute vos antécédents familiaux pour déterminer si des facteurs génétiques sont en cause. Il vous parlera aussi des symptômes et des éléments déclencheurs que vous avez inscrits dans votre journal. Il est possible qu'un examen physique soit nécessaire pour éliminer d'autres causes possibles de vos symptômes. Des examens comme les tomodensitogrammes et les IRM peuvent être requis pour confirmer que vos maux de tête ne sont pas causés par autre chose.

## Peut-on prévenir les migraines ?

Vous pouvez essayer de limiter vos migraines en identifiant les éléments déclencheurs et en les évitant autant que possible.

D'autres façons de réduire le risque de migraines incluent :

- Manger régulièrement et ne pas sauter de repas
- Dormir suffisamment, mais pas trop; vous devriez dormir de sept à neuf heures par nuit
- Faire régulièrement de l'exercice
- Contrôler votre niveau de stress en ayant recours à des techniques de relaxation et de gestion du stress

