



# la fiche conseil

## migraines et maux de tête



**90% de la population souffre occasionnellement de maux de tête alors que la migraine affecte douloureusement près d'un quart d'entre nous. En particulier les personnes âgées de 25 à 55 ans.**

### Comment le corps réagit

Les maux de tête se distinguent en deux groupes principaux. Plus de 90% des maux de tête de tension font partie des céphalées primaires: dans ce cas, la douleur représente la maladie et l'objectif est de traiter les symptômes. Les céphalées secondaires concernent un mal de tête qui cache une maladie ou un problème physique et ne représentent que 10% des cas.

Les maux de tête peuvent être déclenchés par des troubles tels que stress, surmenage professionnel ou émotionnel, troubles du sommeil, durée excessive devant un écran, angoisses, génétique, hérédité, troubles visuels, troubles hormonaux, environnementaux ou alimentaires, éventuels troubles médicamenteux...

La migraine, quant à elle, se caractérise par différents types de céphalées et des symptômes tels qu'une douleur unilatérale capable de perturber le quotidien ou de s'aggraver lors d'un effort physique, des pulsations, des nausées, voire des vomissements. Parmi d'autres causes encore, une sensibilité au bruit, à la lumière, à des odeurs ou encore à certains médicaments. Une migraine avec aura – ou migraine ophtalmique – s'annonce par des troubles de la vue, suivis notamment d'une sorte d'éblouissement de plus en plus présent... avant que se déclare le mal de tête.

### Ce que vous pouvez faire vous-même

- Ne négligez pas certains signaux d'alarme et consultez sans hésiter! Par exemple si la migraine est plus forte que d'habitude ou angoissante, si elle apparaît quotidiennement ou presque, voire très fortement pendant ou après un effort physique, si elle s'installe après un rapport sexuel ou une toux...
- Lumière vive, bruit... A titre préventif, on évitera les facteurs déclenchants. Observez votre propre sensibilité à ces derniers.
- Misez sur une hygiène de vie saine, des rythmes réguliers, une activité sportive (en extérieur, c'est encore plus bénéfique), de la relaxation (sophrologie, yoga, stretching...).
- Optez pour une alimentation saine et veillez à bien vous hydrater (eau, tisanes). Quant au café, s'il soulage certains, il peut avoir un effet inverse sur d'autres.
- Privilégiez une bonne ergonomie à votre place de travail et évitez de rester trop longtemps devant un écran d'ordinateur, de télévision...

### Le conseil plus

Demandez conseil à votre pharmacien ou consultez votre médecin: la plupart des migraines sont mal soignées parce que les traitements ne sont pas adaptés ou les médicaments pris de manière inappropriée. Certaines migraines, dites iatrogènes, peuvent même être déclenchées par un abus d'analgésiques.

Outre un traitement médicamenteux approprié, l'aromathérapie et la phytothérapie, de même que l'homéopathie et les teintures mères offrent des solutions appréciables.

Ne pratiquez pas d'automédication sans le conseil de votre pharmacien et si vous suivez un traitement, n'hésitez pas à lui demander conseil.

Consultez [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch) et retrouvez toutes les spécialités des pharmacieplus.

