



Misez sur les bons traitements

Douloureuses, accompagnées ou non de troubles avant et après la crise, les céphalées affectent profondément ceux qui en souffrent. Conseils pour y remédier.

Eileen Guhl

Sous nos latitudes, si près de 50 % de la population souffre de maux de tête, la migraine affecte 11 % d'entre nous. Cette atteinte parfois invalidante concerne deux à trois fois plus de femmes que d'hommes. Irritabilité, fatigue, sensibilité à la lumière... Cette affection pulsatile – elle bat sous le crâne – touche un côté de la tête et s'accompagne de signes annonciateurs. Une fois la crise déclenchée, des nausées sont souvent observées, qui contraignent la personne à s'allonger dans le calme et la pénombre.

On parle de migraine avec aura ou migraine ophtalmique lors de l'apparition de troubles de la vue suivis de l'apparition d'une aura lumineuse grandissante, caractérisée par une zébrure ou des points brillants. Environ 30 minutes plus tard, l'aura disparaît subitement, au moment du déclenchement de la douleur. Associées au phénomène, nausées, fatigue ou difficulté à se concentrer sont susceptibles de perdurer 24 à 48 h.

L'avis de Zejnep Mejdi, pharmacienne responsable de la pharmacieplus de vuadens, à Vuadens (FR).

INTERVIEW

Que conseillez-vous à une personne qui se plaint de forts maux de tête ?

Avant de conseiller un patient, je vais l'écouter, lui poser des questions. Mon rôle consiste d'abord à faire la différence entre une céphalée de tension – un mal de tête décrit parfois comme un casque serré – et une migraine par exemple. Je vais demander à la personne de me montrer où se situent les douleurs. Si les maux de tête sont récurrents, quels en sont les déclencheurs, les moments de la journée où ils se déclarent, la situation, la manière dont elle se soigne...

D'autres aspects sont importants : s'agit-il d'un premier épisode ou non, y a-t-il une raideur de la nuque, un trouble de l'élocution ou de l'équilibre, de la fièvre, des yeux rouges, des facteurs hormonaux... Selon le cas, je vais m'assurer qu'il ne s'agit pas d'une urgence telle qu'un AVC.

Quels types de traitements proposez-vous en pharmacie ?

Nous disposons de deux types de traitements. Chez une personne en bonne santé, qui n'a pas de problème de foie notamment, on va privilégier le paracétamol, à raison d'un gramme, trois à quatre fois par jour. Chez certains, l'effet sera optimal. Pour d'autres, cela peut s'avérer insuffisant et il faudra passer directement à l'ibuprofène. Si nécessaire, la prise d'un stimulant de la motilité gastrique va avoir un effet direct sur les nausées et vomissements qui

accompagnent fréquemment un mal de tête ou une migraine aussi bien qu'accélérer l'entrée en action de l'antidouleur.

On évoque souvent les limites de l'automédication. Qu'en est-il en matière de traitements des céphalées et migraines ?

En officine, trop souvent, nous observons que les traitements pris en automédication ne sont pas adéquats et n'offrent donc pas les résultats escomptés. Un traitement doit être adapté aux besoins du patient.

La prise inadéquate de certains médicaments contre les migraines peut-elle avoir des effets négatifs ?

En effet, puisqu'un abus de médicament peut déclencher des céphalées ! Ainsi, la prise abusive d'antalgiques ou de triptans – des médicaments antimigraineux sur ordonnance – peut provoquer ce que l'on appelle des céphalées induites ou céphalées iatrogènes. Bon à savoir, la prise médicamenteuse de plus de 10 jours consécutifs par mois pendant au moins 3 mois, est considérée comme abusive. Le seul moyen d'y remédier : arrêter subitement le médicament et se sevrer ! >

Une crise migraineuse s'annonce ? Réagissez vite !

La substance	La forme	La posologie
Analgésique de type paracétamol (500 mg)	Soluble (sachet), en comprimé effervescent ou à croquer	Jusqu'à 1 g, 3-4 x par jour
et/ou un anti-inflammatoire non stéroïdien (AINS) : ibuprofène (200 mg)	Soluble (sachet) ou comprimé	Jusqu'à 1800 mg par jour
Sur conseil du pharmacien : un stimulant de la motilité gastrique*	Comprimé pelliculé, comprimé lingual orodispersible, solution	A prendre 15 minutes avant l'antidouleur

* (En prévention de risques d'effets secondaires sur l'estomac ou l'intestin et accélérer l'entrée en action de l'antidouleur).

Que dites-vous à une personne chez qui aucun médicament n'a d'effet ?

Consultez ! Votre médecin pourra vous prescrire un médicament antimigraineux à base de triptans – des molécules extraites de la sérotonine – ou d'autres types de médicaments utilisés pour un traitement de fond de la migraine, tels que bêta-bloquant, antiépileptique ou encore antidépresseur.

Un nouveau genre de médicament est annoncé prochainement en Suisse...

D'ici l'année prochaine, on espère la sortie sur le marché d'un médicament destiné à soulager les gros migraineux. Cet anti-CGRP (calcitonin gene related peptide), à base d'anticorps, permettra de traiter les personnes qui souffrent de migraines fréquentes ou chroniques, de faibles effets secondaires à la clé. Ces anticorps peuvent agir à titre préventif en bloquant la substance irritante – le peptide CGRP – qui déclenche l'inflammation des artères et des méninges, et par conséquent la sensation de douleur.

D'autres pistes peuvent être suivies pour soulager la douleur, calmer le stress source de tensions...

Le mieux reste de ne pas se mettre de barrière, à commencer par une hygiène de vie régulière qui met l'accent sur l'activité physique – la marche me paraît idéale – on ne le répètera

Différencier céphalées primaires et secondaires

Les céphalées primaires représentent 90 % des migraines et maux de tête de tension : ici on va soigner la douleur et les symptômes qui l'accompagnent. On parle de céphalées secondaires lorsque le mal de tête dissimule une maladie, un traumatisme – crânien par exemple – ou encore un trouble psychique tel qu'une dépression. On consultera alors sans tarder afin de diagnostiquer et traiter le problème.



jamais assez ! A table, certains aliments, qui contiennent de la tyramine notamment, sont connus chez certains comme des déclencheurs de migraines (chocolat, fromages vieillis ou fermentés, agrumes, alcool, charcuteries qui contiennent des nitrates...).

A privilégier pour calmer les crises et relaxer, diverses techniques ont fait leurs preuves, telles que le training autogène, l'hypnose, le yoga, la sophrologie, le biofeedback ou la Méthode Feldenkrais® (ndlr : voir p. 20), voire une thérapie cognitivo-comportementale (TCC), en cas d'angoisses notamment.

Et en pharmacie ?

Nous disposons de médecines complémentaires très efficaces. En aromathérapie, l'application d'une à deux gouttes d'huile essentielle (HE) de menthe poivrée sur les tempes est connue pour soulager aussi bien que l'association d'HE de menthe japonaise, antidouleur et rafraîchissante, et de lavande vraie, à l'effet apaisant et anti-inflammatoire. En homéopathie, on peut se tourner vers un complexe homéopathique contre les migraines. Demandez à votre pharmacien de vous conseiller en fonction de vos besoins !