

## Quels sont les différents types de maux de tête ?

### Maux de tête (ou céphalées) de tension

La plupart des gens ont déjà souffert d'une céphalée de tension. Les femmes sont davantage touchées que les hommes. Ce type de mal de tête n'est jamais grave (ou rarement), mais il peut gêner les activités quotidiennes.

**Que ressent-on ?** Une douleur non pulsatile, souvent des deux côtés de la tête. La douleur est généralement modérée, mais peut aussi être très forte. Ces céphalées peuvent être causées par une tension émotionnelle (stress) ou physique (par ex. une mauvaise posture).

### Maux de tête quotidiens chroniques

Si les maux de tête surviennent très régulièrement, c'est-à-dire plus de 15 jours par mois pendant plus de 3 mois, on parle de céphalées quotidiennes chroniques. Elles s'observent surtout chez les femmes.

La douleur est souvent sourde. La fatigue, les nausées, l'irritabilité et les problèmes de sommeil sont aussi des symptômes possibles. Il s'agit le plus souvent de céphalées de tension qui deviennent chroniques. Elles résultent parfois de l'utilisation de certains médicaments.

### Céphalées en grappe (ou algie vasculaire de la face)

Il s'agit de crises de courte durée, caractérisées par une douleur particulièrement intense d'un côté de la tête, le plus souvent à proximité ou autour de l'œil. Habituellement, la crise survient sans signe annonciateur, une ou plusieurs fois par jour, au même moment du jour ou de la nuit. Elles sont heureusement peu fréquentes : à peine 1 personne sur 1000 en souffre. Le risque est 4 fois plus élevé chez l'homme que chez la femme.<sup>4</sup>

## FAITES LE TEST \*

LE MAL DE TÊTE PRÉSENTE-T-IL LES CARACTÉRISTIQUES SUIVANTES :

	OUI	NON		
Douleur d'un seul côté de la tête	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Douleur battante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Douleur modérée à sévère	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aggravation à l'effort	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

LE MAL DE TÊTE EST-IL ACCOMPAGNÉ :

	OUI	NON		
De nausées et/ou de vomissements	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D'une hypersensibilité à la lumière et/ou au bruit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

AU MINIMUM DEUX "OUI"



INDICATION POSSIBLE DE MIGRAINE  
DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE MÉDECIN OU PHARMACIEN

AU MINIMUM UN "OUI"



\* Test destiné aux patients qui souffrent de crises récurrentes de mal de tête (= minimum 5 épisodes de 4 à 72 heures, non traités ou sans succès) et qui n'ont pas de problème de céphalées en dehors de ces périodes. IHS INTERNATIONAL CLASSIFICATION OF HEADACHE DISORDERS Cephalalgia 2013; 33: 629-808

Semaine de la  
**MIGRAINE**  
DU 14 AU 19 MAI 2018  
[semainedelamigraine.be](http://semainedelamigraine.be)

# La migraine, on lui colle vite des préjugés

Demandez conseil  
à votre pharmacien ou médecin



<sup>4</sup> Fischera et al. The incidence and prevalence of cluster headache: a meta-analysis of population-based studies. Cephalalgia. 2008 Jun;28(6):614-8.

## Plus de gens que vous ne le pensez ont des migraines

1 Belge sur 5 souffre de migraine au cours de sa vie. Les femmes plus que les hommes.<sup>1</sup>

## 35 % des personnes qui déclarent souffrir de migraine se sentent coupables vis-à-vis de leur entourage<sup>2</sup>

Quelle maman ne culpabilise pas parce qu'elle ne peut pas jouer avec ses enfants à cause de la migraine ? Elle n'y peut rien, pourtant. Mais voilà : "la migraine, on lui colle vite des préjugés".

En effet, la migraine oblige souvent les personnes qui en souffrent à annuler des activités sociales :

- 29 % ratent des activités avec leurs enfants
- 30 % ont le sentiment de faire faux bond à leur famille
- 29 % manquent des activités entre amis

Résultat : au moins 1 personne atteinte de migraine sur 5 fait face à de l'incompréhension ou des préjugés.

Découvrez sur [semainedelamigraine.be](http://semainedelamigraine.be) des témoignages vidéo ainsi qu'une nouvelle expérience de la migraine en réalité virtuelle.



## Qu'est-ce qui provoque une migraine ?

Les causes exactes de la migraine ne sont pas connues, mais différents facteurs peuvent déclencher une crise.



- Certains aliments ainsi que l'alcool, peuvent provoquer une crise, de même qu'un repas tardif, une alimentation insuffisante ou le fait de sauter un repas.



- Des modifications des habitudes de sommeil ainsi que le manque ou l'excès de sommeil.



- Une vie chargée, le travail, des problèmes refoulés ou d'autres facteurs de stress.



- Une lumière vive ou clignotante, des odeurs fortes, des changements de temps brusques, des variations de température, des modifications de la pression atmosphérique.



- Chez les femmes, des facteurs hormonaux tels que les menstruations, les contraceptifs hormonaux et les traitements hormonaux de substitution (THS).



- Certains médicaments.

## Quand peut-on parler de migraine ?

Une crise de migraine se déroule généralement en 4 phases. Entre les crises, la plupart des personnes souffrant de migraine se sentent très bien.

### La phase annonciatrice

Seule la moitié des personnes atteintes de migraine a conscience de cette phase. De quelques heures à un ou deux jours avant le début de la crise, vous vous sentez irritable, abattu ou fatigué. Certains ressentent une énergie inhabituelle ou une grande envie de manger. D'autres "sentent" qu'une crise de migraine va survenir.

### La phase d'aura

L'aura n'est ressentie que par 20 % à 30 % des personnes souffrant de migraine, et pas toujours à chaque crise.<sup>3</sup> Il s'agit d'un signal émis par le cerveau, qui dure de 5 à 60 minutes. Certains voient des taches noires, des scintillements ou encore des lignes brisées lumineuses ou colorées, la plupart du temps d'un seul côté. D'autres voient double ou trouble. Vous pouvez ressentir des picotements ou des engourdissements, ou parfois même avoir des difficultés à vous exprimer.

### Le mal de tête

Une crise de migraine dure habituellement un peu moins d'1 jour, mais peut durer jusqu'à 3 jours. Elle survient généralement 2 x /mois, mais cela peut varier de 1 x /an à 2 x /semaine. Si la crise dure moins de 4 heures ou plus de 72 heures, vous ne souffrez probablement pas de migraine. La phase de mal de tête est souvent aiguë. Elle se déclare le plus fréquemment d'un côté de la tête, parfois des deux côtés, à proximité du front ou de la tempe. La douleur est pulsatile, c-à-d battante, et s'intensifie si vous bougez. Vous pouvez souffrir de nausées et même (presque) vomir (ce qui semble soulager la douleur). La lumière et le bruit peuvent devenir insupportables, au point que vous préférez vous isoler dans une pièce sombre et silencieuse.

### La phase de récupération

La douleur diminue et vous pouvez vous sentir fatigué, irritable et abattu, avec des difficultés à vous concentrer. Cela peut durer encore toute une journée avant de vous sentir bien à nouveau.

<sup>1</sup> Moens G, Johannik K, Verbeek C, Bulterys S. The prevalence and characteristics of migraine among the Belgian working population. *Acta Neurol Belg* 2007; 107:84-90.

<sup>2</sup> Étude menée par iVox en 2018 à la demande de GSK Consumer Healthcare

<sup>3</sup> Approche de la migraine dans la pratique médicale. Domus Medica. 2010.