

La céphalée médicamenteuse

Briser le cercle vicieux



CHUM 

Si vous avez des crises de migraine et prenez de plus en plus de médicaments pour les calmer : prudence. Avec le temps, cela peut aggraver vos crises. Voyez ce que vous pouvez faire.

Qu'est-ce que la céphalée médicamenteuse ?

« Céphalée » veut dire mal de tête. « Céphalée médicamenteuse » veut dire que c'est le fait de prendre souvent certains médicaments qui cause ou aggrave le mal de tête.

Souvent, à force de prendre des médicaments contre le mal de tête, on finit par entretenir ou parfois même aggraver son mal !

Combien de personnes en sont atteintes ?

Environ 1 personne sur 100 en souffre. Quand on a mal à la tête, il est normal de vouloir se soigner. Toutefois, on peut facilement tomber dans un cercle vicieux sans s'en rendre compte.

Comment apparaît une céphalée médicamenteuse ?

L'histoire débute souvent par des maux de tête occasionnels. La personne commence alors à prendre des médicaments pour se soulager. Au début, cela fonctionne bien. Avec le temps, si son mal de tête s'aggrave, elle est portée à prendre encore plus de médicaments. C'est ainsi que, peu à peu, elle peut glisser dans un cercle vicieux.

Parfois, ce sont des médicaments pris sur une base régulière pour soulager un autre type de douleur (un mal de dos chronique, par exemple) qui, avec le temps, causent des maux de tête.

Comment savoir si je suis à risque ?

Vous êtes malheureusement plus à risque si :

- vous avez des crises de migraine ;
- vous avez des maux de tête à cause du stress ou de l'anxiété.

Vous avez peut-être une céphalée médicamenteuse si, depuis 3 mois :

- vous avez des maux de tête pendant au moins 15 jours par mois ;
- vous prenez des médicaments contre vos maux de tête 10 jours ou plus par mois.



Ce n'est pas la quantité de pilules que vous prenez qui est le plus important, mais le nombre de jours durant lesquels vous les prenez.



Quels médicaments peuvent causer la céphalée médicamenteuse ?

Le plus souvent, ce sont des médicaments pris pour soulager les crises de migraine (des analgésiques), par exemple :

- l'acétaminophène (ex. Tylenol) ;
- les mélanges d'aspirine ou d'acétaminophène avec codéine et caféine (ex. Fiorinal, Tecnal) ;
- les triptans (Imitrex, Maxalt, Zomig, etc.) ;
- les stimulants (Dexedrine, éphédrine, etc.) ;
- les narcotiques (Dilaudid, Fentanyl, morphine, OxyNEO, Tramacet, etc.).

Les médicaments suivants peuvent aussi en être la cause, mais c'est plus rare :

- les anti-inflammatoires, comme Advil et Motrin ;
- la dihydroergotamine (Migranal).

Si vous prenez l'un ou l'autre de ces médicaments contre les migraines **10 jours ou plus par mois**, parlez-en à votre médecin.

Suis-je dépendant des médicaments ?

Il ne s'agit pas vraiment d'une dépendance comme pour une drogue. Le cerveau s'habitue à fonctionner avec des substances qui agissent sur la douleur. Il semble qu'à force d'être exposés aux médicaments, nos mécanismes naturels de contrôle de la douleur deviennent moins efficaces. Les maux de tête sont alors plus fréquents.

Cependant, si vos médicaments contiennent des narcotiques ou des barbituriques, il se peut que vous soyez aussi devenu dépendant.

Comment sait-on que ce sont les médicaments qui causent le mal de tête ?

La seule façon de le savoir est d'arrêter de prendre les médicaments que l'on croit être la cause du mal de tête. C'est ce qu'on appelle un **sevrage**. Le sevrage doit être fait sous la supervision d'un médecin.

La moitié des gens qui prennent souvent des médicaments contre le mal de tête ont moins mal après avoir arrêté de prendre leurs médicaments. Si les maux de tête ou les crises de migraine sont encore présents après le sevrage, votre médecin pourra vous proposer une autre approche pour les soulager.



RESSOURCES UTILES

Le Réseau canadien des céphalées

> headachenetwork.ca

Le site Migraine Québec

> migrainequebec.com

Ce document a été élaboré en collaboration avec Migraine Québec

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.



Pour en savoir plus sur le CHUM
chumontreal.qc.ca