

Migraines

Comment je peux savoir si j'ai une migraine?

vous avez probablement une migraine si vos maux de tête sont accompagnés de deux symptômes ou plus parmi les suivants: nausées, sensibilité à la lumière et difficultés à faire vos activités habituelles.

Est-ce que j'aurai besoin de passer des radiographies, un IRM/scan ou de faire des analyses sanguines?

Chez la plupart des gens, il n'est pas nécessaire de faire des radiographies, un IRM/scan ou des analyses sanguines pour diagnostiquer une migraine. Votre médecin demandera ces tests uniquement s'il suspecte une autre cause possible moins fréquente pour expliquer vos maux de tête.

Y a-t-il plusieurs types de migraines?

La migraine commence souvent avec un signal d'alarme appelé aura, qui dure de 15 à 30 minutes. Pendant l'aura vous pouvez percevoir des éclairs de lumière et de couleurs ou observer d'autres changements visuels. Bien des migraines ne s'accompagnent pas d'aura. Elles commencent alors plus lentement que la migraine accompagnée d'aura et durent plus longtemps. Dans ces deux types de migraine, la douleur peut se situer d'un côté de la tête seulement, ou des deux.

Habituellement, combien de temps dure les migraines?

Les migraines peuvent durer de quelques heures à jusqu'à trois jours. Elle peuvent survenir qu'une à deux fois par année, mais peuvent aussi survenir aussi souvent qu'à tous les jours. Les migraines sont différentes chez chaque individu.

Quelles sont les choses qui peuvent «déclencher» une migraine?

Chez certaines personnes, certains éléments peuvent «déclencher» une migraine, par exemple, les changements de température, le stress, sauter des repas, le manque de sommeil, les menstruations, la pilule contraceptive, certains aliments ou l'alcool. Il est souvent utile de tenir un journal de vos migraines pour aider à identifier vos éléments déclencheurs. Chez certains, des aliments peuvent aussi déclencher une migraine, par exemple, des viandes ou des aliments vieillis, mis en boîte, saumurés ou transformés notamment: la mortadelle, le pepperoni, les saucisses à hot dog et les fromages vieillis; les boissons alcoolisées, en particulier, le vin rouge; l'aspartame (quelques noms de marque: NutraSweet^{MD} et Equal^{MD}); trop de caféine; attendrisseur de viande ou GMS (glutamate monosodique); chocolat, cacao, et caroube; noix et beurre d'arachides.

Comment traiter les migraines?

Il y a quelques éléments qui peuvent vous aider à vous sentir mieux: s'étendre dans une pièce calme et sombre; placer sur le front une débarbouillette humide et froide; faire des massages de votre cuir chevelu avec beaucoup de pression ou en faisant pression sur les tempes.

il y a deux types de médicaments pour traiter la migraine: certains aident à soulager la douleur alors que d'autres peuvent prévenir l'apparition de maux de tête. Pour traiter la douleur de la migraine, vous pouvez essayer les médicaments suivants en vente libre comme l'acétaminophène (Tylenol®) et l'ibuprofène ou le naproxen (Advil®, Motrin® ou Aleve®). Ces médicaments devraient être pris dès que l'aura survient ou que le mal de tête commence. S'ils ne fonctionnent pas, votre médecin peut vous prescrire des médicaments appelés triptans. Si un triptan ne fonctionne pas pour vous, on peut en essayer un autre qui peut donner de meilleurs résultats. Il y a sept différents triptans disponibles au Canada. Les narcotiques peuvent aussi être occasionnellement nécessaires, mais il vaut mieux les éviter.

Si vos maux de tête surviennent plus de deux ou trois fois par mois et interfèrent avec vos activités quotidiennes, vous devriez discuter des médicaments pour prévenir les migraines avec votre médecin. Les médicaments pour prévenir la migraine doivent être pris *tous les jours* et peuvent être des bêta-bloqueurs, comme le métoprolol et le propranolol; des antidépresseurs, notamment l'amitriptyline; et des anticonvulsivants, comme le topiramate. Certains produits naturels, peuvent être utiles chez certaines personnes, par exemple, pétasite; et des suppléments, comme la riboflavine, le coenzyme Q10 et le magnésium. Vous aurez probablement besoin d'en essayer quelques-uns pour trouver celui qui vous convient.