

Migraine : le traitement de fond



Vous souffrez souvent de fortes crises de migraine et votre médecin vous a parlé d'un traitement qui peut aider à les prévenir. Serait-ce une bonne solution pour vous ? Cette fiche décrit en quoi ce traitement consiste.

Qu'est-ce qu'un traitement de fond ?

C'est un traitement que vous suivez chaque jour, pendant plusieurs mois. Son but est de diminuer le nombre de crises et l'intensité de la douleur. Ce n'est pas le médicament que vous prenez au besoin au tout début d'une crise, pour « casser » la crise. Le traitement de fond est aussi appelé « traitement préventif ».

Ce traitement serait-il bon pour moi ?

Si vous êtes dans l'une ou l'autre des situations suivantes, il peut être bon d'en faire l'essai.

- Vos crises de migraine sont si fortes qu'elles vous empêchent de mener vos activités habituelles : préparer vos repas, travailler, etc.
- Vous avez de 4 à 6 crises de migraine par mois, ou plus.
- Vous avez des crises ou des maux de tête pendant 10 jours ou plus par mois.

En quoi consiste-t-il ?

De nombreux médicaments appartenant à diverses classes peuvent être utilisés comme traitement de fond. Chacun agit d'une façon différente. À l'aide de vos observations, votre médecin pourra vous proposer celui qui vous convient le mieux.

À quoi puis-je m'attendre en suivant un traitement de fond ?

On ne peut prédire s'il sera efficace pour vous. Il faut faire des essais. Environ la moitié des gens qui en font l'essai voient des améliorations. C'est-à-dire qu'ils ont 2 fois moins de crise, et parfois encore moins. Les crises peuvent aussi être moins fortes.

Malheureusement, ce traitement ne peut guérir complètement la migraine.

Est-ce qu'il y a des contre-indications ?

Parfois. C'est pourquoi votre médecin doit vérifier votre historique médical avant de vous prescrire un traitement de fond.

Est-ce qu'il y a des effets secondaires ?

Tous les traitements de fond peuvent causer des effets secondaires. Ceux-ci varient selon le médicament choisi. Discutez-en avec votre médecin avant de commencer un traitement.

Que dois-je faire AVANT de rencontrer mon médecin ?

Vous devez avoir une idée assez précise du nombre de crises que vous faites par semaine ou par mois. Votre médecin aura besoin de ce renseignement pour vous prescrire le bon traitement.

Prenez des notes sur un calendrier durant une période d'au moins 3 mois. Ayez-le en main lors de votre prochain rendez-vous avec votre médecin.



Ne vous fiez pas à votre mémoire !

- > Notez sur un calendrier les jours où vous avez une crise, et l'intensité de la crise :
1 = légère, 2 = modérée, 3 = forte
- > Lorsque vous prenez un médicament contre la douleur, notez son nom et le jour où vous le prenez.
- > Prenez en note l'effet du médicament. Vous a-t-il soulagé ?

Est-ce qu'il y a un risque de dépendance ?

Non. Les traitements de fond n'entraînent pas de dépendance et vous n'en deviendrez pas « accro ». S'ils sont utiles, vous souhaitez les poursuivre pour votre confort, mais il ne s'agit pas de dépendance. Cela dit, une personne qui veut mettre fin à son traitement de fond ne doit pas le faire brusquement. L'arrêt doit être progressif. Il faut donc d'abord en parler à son médecin.

Combien de temps faut-il pour savoir si le traitement de fond est efficace ?

Vous devrez peut-être essayer divers médicaments avant de savoir lequel vous convient. Habituellement, il faut compter de 3 à 4 mois pour essayer un médicament. Pour chaque essai, la dose du médicament sera augmentée graduellement pendant le premier mois. Ensuite, si vous le tolérez bien, vous continuerez à le prendre pendant 2 ou 3 mois. Vous pourrez alors évaluer avec votre médecin si vous souhaitez le garder. S'il ne vous convient pas, votre médecin pourrait vous proposer d'augmenter la dose ou d'essayer un autre médicament.

Pendant combien de temps doit-on le suivre ?

Normalement, le traitement de fond doit être suivi pendant au moins 1 an.

RAPPELEZ-VOUS

Vous pouvez agir sur vos migraines !

Comment ? Par 3 approches :

- vos habitudes de vie
- un traitement de crise
- un traitement de fond ou *préventif*, s'il y a lieu



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