

# MAUX DE TÊTE ET MIGRAINES



## MAUX DE TÊTE ET MIGRAINES

### Il existe plusieurs types de maux de tête ou céphalées :

- les migraines,
- les maux de tête musculaires (appelés céphalées de tension),
- les maux de tête d'origine cervicale,
- les maux de tête consécutifs à un traumatisme crânien
- ... et de nombreux autres types liés à certaines maladie spécifiques.

**Les maux de tête peuvent être épisodiques ou chroniques, affectant grandement, dans ce dernier cas, la qualité de vie du patient.**

**La migraine est la céphalée la plus accablante**, car la douleur à la tête peut s'accompagner de nausées, de larmoiements, de vomissements ou d'intolérance à la lumière et au bruit. Elle touche 16 % des femmes et 6 % des hommes.

Il faut cependant retenir que ce n'est qu'**une faible proportion des maux de tête qui sont de vraies migraines**. On ne connaît pas encore **les causes exactes de la migraine**, mais dans au moins 60 % des cas, on rapporte des antécédents familiaux. Il y a donc un facteur génétique possible.

**Les manifestations des maux de tête sont très diverses** : pulsations ou martèlements insupportables (avec la **migraine**, surtout), douleur à un endroit précis du crâne, impression d'avoir un bandeau trop serré autour de la tête, douleur qui part du cou et qui passe de chaque côté de la tête, élancement continu, etc.

**Les mécanismes qui déclenchent la douleur peuvent être très différents**. Par exemple, **la douleur de la migraine** proviendrait d'une dilatation des artères de la base du cerveau, accompagnée d'une inflammation de la paroi de ces artères.

Autre exemple : des spasmes des muscles autour de la boîte crânienne et de la nuque contribueraient à **la douleur ressentie dans les céphalées de tension** et les **maux de tête d'origine cervicale**.

### Causes possibles de la migraine

- **Fluctuations hormonales chez les femmes**, telles que celles causées par la puberté, l'ovulation, les menstruations, la grossesse, l'accouchement, la ménopause.
- Les œstrogènes et les progestatifs contenus dans les contraceptifs ou l'hormonothérapie de substitution en sont parfois aussi responsables.

- **Stress** lié au décès d'un proche, à des problèmes familiaux, à l'apparition d'une maladie, à des soucis financiers ou relatifs au travail, etc.
- Certains **aliments** et certaines **boissons**.
- **Odeurs fortes**, telles que la fumée du tabac, le parfum et celles que dégage la pollution industrielle.
- Le **froid**. Par exemple, manger de la crème glacée ou s'exposer la tête à une basse température.
- **Effort fourni lors de la pratique de sports exigeants** (course, football, poids et haltères, tennis), d'un long travail intellectuel ou d'un orgasme.

#### **Les causes possibles des maux de tête musculaires**

- **Anxiété excessive** ;
- **Dépression**.

#### **Les causes possibles des maux de tête d'origine cervicale**

- **Mauvaises postures dues à une immobilisation prolongée** (à un poste de travail sur ordinateur qui n'est pas ergonomique, par exemple), à des mouvements répétitifs, à la position couchée sur le ventre pendant le sommeil, à des oreillers inadéquats (trop épais ou trop minces) ou à une déviation de la colonne vertébrale.

#### **Les maux de tête consécutifs à un traumatisme crânien**

- Coups à la tête qui peuvent entraîner des lésions de la colonne cervicale ou secouer violemment le cerveau.

#### **Les causes des céphalées toxiques ou de sevrage**

- **Abus d'alcool**.
- **Sevrage du café**.
- **Intoxication au monoxyde de carbone**.

#### **Céphalées liées au métabolisme**

- Repas pris à heures irrégulières ou saut d'un repas.
- Hypoglycémie.
- Manque d'oxygène (céphalée d'altitude).

#### **Céphalées d'origine médicamenteuse (ou céphalées de rebond)**

- Recours continuels à certains médicaments, tels que l'aspirine, le paracétamol, les tranquillisants, le Viagra, les sédatifs et l'ergotamine. Cela peut augmenter la fréquence et, parfois, l'intensité des maux de tête.
- Certains médicaments utilisés dans le traitement des maladies cardiovasculaires, tels que la nitroglycérine et les anticalciques.

#### **Les causes des céphalées d'origine vasculaire**

- Hypertension artérielle importante.
- Anévrisme cérébral (dilatation artérielle).
- Hémorragie cérébrale.

#### **Céphalées d'origine infectieuse**

- fièvre ;
- infections diverses comme la méningite, la sinusite, etc.

#### **Conseils pratique:**

- **Ne pas abuser des analgésiques.** Il est tout à fait indiqué de prendre un ou deux comprimés d'aspirine ou de paracétamol **pour soulager un mal de tête occasionnel**. Cependant, il faut savoir que le recours continuels à ces médicaments ne soulage la douleur qu'en partie et pour une courte période. L'utilisation prolongée des analgésiques augmente la fréquence et, parfois, l'intensité des **maux de tête**. La présence quasi constante du médicament dans l'organisme crée une accoutumance, et chaque nouvelle dose devient de moins en moins efficace et agit moins longtemps.

La diminution du taux d'analgésique dans le sang au cours du sommeil provoque au réveil **une céphalée de rebond**, qui sera calmée de façon temporaire par la prise d'une autre dose. Mais celle-ci n'aura pour conséquence que de **faire réapparaître le mal de tête**.

- **Éviter les décongestifs oraux.** Même s'ils peuvent soulager la sinusite et le **mal de tête** qui l'accompagne, les décongestifs ne doivent pas être considérés comme des **médicaments pour traiter le mal de tête**. Ils contiennent de la pseudoéphédrine, un médicament qui aide à décongestionner, mais qui, parce qu'il fait contracter les vaisseaux sanguins, risque d'entraîner de l'hypertension artérielle à moyen terme. Parlez-en à votre pharmacien.
- **Ne pas faire d'effort physique exagéré.** Si vous souffrez de douleurs au cou, n'entreprenez pas de grands travaux (rénovations, ménage de printemps, etc.) pendant votre traitement.
- **Chercher le calme.** Trop de bruit peut devenir une source de tension et **entraîner des maux de tête**.
- **Manger à heures fixes.** Prenez vos repas chaque jour aux mêmes heures, autant le petit-déjeuner que les autres repas de la journée.
- **Se reposer.** Dans la plupart des cas, **ceux qui souffrent d'un mal de tête** vont s'étendre quelques heures parce qu'ils ne se sentent pas suffisamment bien pour poursuivre leurs activités. Ce repos forcé a des effets bénéfiques puisqu'il a été démontré que **le sommeil contribue à soulager les céphalées**.
- **Repenser son hygiène de vie.** Adoptez une alimentation saine, faites des exercices quotidiens non violents, comme la marche, et des exercices pour assouplir le cou et le dos.
- **Réagir au stress au jour le jour.** Au lieu d'accumuler les frustrations, réglez les conflits au fur et à mesure qu'ils se présentent. Ménagez-vous chaque jour une période de détente.
- **Se distraire.** À l'inverse, si vous vous ennuyez, augmentez vos activités pour vous changer les idées et ne plus être obsédé(e) par vos maux de tête.
- **Tenir un journal.** **Notez les informations concernant vos maux de tête** : le moment de leur apparition, les aliments ou autres facteurs qui ont pu les déclencher, etc. En relisant vos notes, vous pourrez peut-être mettre en évidence certains moyens de prévention.
- **Prendre soin de son cou.** **Si vos maux de tête sont dus à un dysfonctionnement cervical**, pratiquez des exercices d'étirement pour le cou (élévation des épaules, épaules en arrière et en avant, rotation de la tête et inclinaison, menton vers l'arrière). Ces exercices peuvent être faits sous le jet d'eau chaude de la douche (arrêtez si une douleur apparaît). Pour dormir, utilisez un oreiller ni trop épais ni trop mince, que vous placerez sous votre cou (et non sous la tête) pour remplir le creux. Abandonnez les sacs à dos ou en bandoulière et les porte-documents trop lourds.
- **Attention aux aliments déclencheurs.** Plusieurs **aliments ou additifs alimentaires** sont reconnus pour **déclencher des migraines** chez certaines personnes. Citons l'alcool, le vin rouge (à cause du tanin qu'il contient), la tyramine (dans les fromages forts ou vieillis, le poisson mariné ou fumé, le foie de poulet, les agrumes), le chocolat, les nitrites (dans la saucisse à hot-dog et les charcuteries), le glutamate monosodique (dans la cuisine chinoise), la caféine en excès (dans le café, le thé, le cola et le chocolat), les noix, les oignons et l'aspartame (dans les boissons diététiques). Notez les aliments que vous avez consommés dans les deux jours qui ont précédé la migraine. Ensuite, éliminez de votre régime les aliments suspects. Observez les effets de cette exclusion **sur la fréquence et la**

**durée de vos maux de tête.** Vous pourrez alors réintégrer les aliments ou les écarter définitivement.

- **Repenser sa méthode contraceptive.** Les femmes qui commencent à prendre la pilule **risquent de souffrir de migraine** pour la première fois de leur vie ou de **voir leurs migraines habituelles s'aggraver.** Cependant, tous les contraceptifs oraux ne sont pas contre-indiqués. Certains, telle la « mini-pilule », ne contiennent pas d'œstrogènes. Discutez aussi des autres moyens contraceptifs avec votre médecin.
- **Ralentir la cadence.** Quelle que soit la **nature des maux de tête**, ils ne diminueront pas si vous maintenez un rythme d'enfer.
- Dans bien des cas, vous ne devriez pas chercher plus loin l'élément déclencheur.
- **Consulter un médecin.** Si vos **maux de tête** perturbent vos activités quotidiennes, consultez un médecin afin d'obtenir un diagnostic ainsi qu'un traitement approprié, car **le mal de tête n'est pas un phénomène normal.**
- **Combattre le fatalisme.** Vous n'avez pas à vivre avec votre douleur. La médecine comprend de mieux en mieux les **maux de tête** et un diagnostic posé il y a cinq ans n'est peut-être plus valable aujourd'hui.
- De plus, **de nouveaux médicaments contre la migraine et les maux de tête graves ont fait leur apparition** sur le marché au cours des dernières années. **Dans 90 % des cas, vous pouvez espérer un soulagement de vos maux de tête avec des soins appropriés.**

#### Quand consulter:

- **Vous n'avez jamais souffert de maux de tête auparavant.**
- **Vous devez réduire vos activités et même vous absenter de votre travail à cause de vos maux de tête.**
- **Vos maux de tête deviennent de plus en plus fréquents et de plus en plus intenses.**

#### Examens:

Le médecin notera les détails importants des antécédents personnels et familiaux et il procédera à un examen clinique complet (comprenant le système nerveux, la colonne cervicale, les sinus, etc.).

Dans de rares cas, il pourra adresser son patient aux services d'urgence d'un hôpital en demandant de procéder à une ponction lombaire pour s'assurer qu'il n'y a pas de rupture d'un vaisseau sanguin.

Selon le diagnostic, il prendra lui-même en charge le traitement ou il orientera le patient vers le spécialiste approprié (neurologue, ophtalmologiste, oto-rhino-laryngologiste, dentiste, etc.).

#### Traitement habituel des maux de tête et migraines

**Le traitement des maux de tête comprend forcément un changement des habitudes de vie**, l'élimination d'éléments déclencheurs et la correction des mauvaises postures durant le sommeil ou au travail.

**Le traitement médical est toujours individualisé** et basé sur le diagnostic ainsi que sur la fréquence et l'intensité des crises.

Pour les **céphalées de tension**, les différents types d'analgésiques en vente libre ou sur ordonnance, tels que l'aspirine, le paracétamol, l'ibuprofène, la codéine et les anti-inflammatoires sont efficaces pour soulager une douleur légère ou modérée. Ne pas les prendre plus de deux jours par semaine afin d'éviter les **céphalées de rebond.**

**Pour traiter une crise aiguë de migraine ou une céphalée de Horton**, le médecin prescrira un agoniste des récepteurs de la sérotonine, tel que le tartrate d'ergotamine, la

DHE (dihydroergotamine) ou des médicaments qu'on appelle « triptans ». Ces derniers **ont révolutionné le traitement de la crise de migraine** parce qu'ils sont très efficaces et qu'ils ont peu d'effets indésirables.

Dans certains cas, un traitement pharmacologique de prévention est envisageable. Les antidépresseurs tricycliques, les bêtabloquants et les inhibiteurs calciques sont également au nombre des médicaments préventifs.

Si les **céphalées** impliquent des facteurs psychologiques importants, le traitement peut comprendre une psychothérapie de soutien selon l'approche comportementale – le médecin ou le psychologue analyse avec le patient les facteurs de stress et l'aide à identifier des solutions – et l'apprentissage de techniques de relaxation par biofeedback ou autres.

#### **Traitement des céphalées d'origine médicamenteuse (ou de rebond)**

**Le retrait progressif de certains médicaments en vente libre ou sur ordonnance est indiqué dans ces cas.** Cette désintoxication nécessite un suivi médical et un engagement de la part du patient.

Au terme du sevrage, le médecin pourra mieux cerner la source des douleurs initiales et la traiter adéquatement.

#### **Traitement des céphalées d'origine cervicale**

Dans la profession médicale, c'est le **physiatre** qui est le plus à même d'évaluer et de **traiter ce type de maux de tête**.

Selon le cas, il prescrira kinésithérapie, thérapie par la chaleur ou par le froid, tractions cervicales, massothérapie, exercices thérapeutiques pour le cou, manipulations vertébrales et injections d'anesthésiques ou de cortisone le long des nerfs occipitaux.

Une approche telle que l'ostéopathie s'avère très efficace.

Quant à l'acupuncture et à la chiropraxie, elles n'ont pas encore prouvé leur utilité de façon scientifique.

#### **Traitement de la céphalée de Horton**

Elle touche surtout les fumeurs, qui devront envisager le sevrage tabagique.