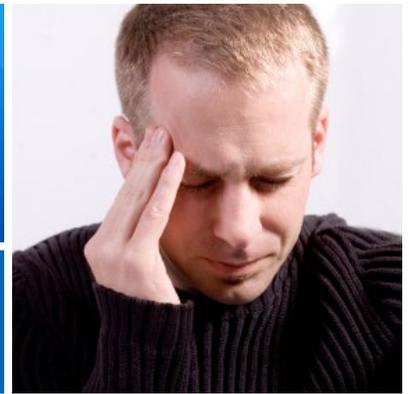


La migraine

Mythes et réalités



Idées fausses et préjugés circulent encore à propos de la migraine. Testez vos connaissances en lisant ce qui suit.

MYTHE

Une crise de migraine est juste un gros mal de tête.

RÉALITÉ : La migraine est un trouble du système nerveux. Durant une crise, une personne atteinte de migraine ne peut pas fonctionner normalement. Le mal de tête fait partie des symptômes, mais souvent, d'autres s'ajoutent : douleur au cou, mal de cœur, difficulté à tolérer le bruit et la lumière, etc. Une série de critères bien précis distinguent la migraine du mal de tête.

MYTHE

Les crises de migraine viennent d'une forte pression dans les vaisseaux sanguins de la tête.

RÉALITÉ : Les crises de migraine ne sont pas simples à expliquer. On a longtemps cru qu'elles venaient d'une forte pression dans les vaisseaux sanguins de la tête. On sait maintenant qu'une réaction anormale dans les neurones du cerveau déclenche les crises. Tel un effet domino, cette réaction dans les neurones entraîne une série d'autres réactions (entre autres, de l'inflammation), qui finissent par produire la douleur et les autres symptômes.

MYTHE

Seules les femmes souffrent de la migraine.

RÉALITÉ : La migraine touche environ 1 homme sur 18 et 1 femme sur 7. Les fluctuations hormonales chez les femmes sont l'un des facteurs expliquant le fait qu'elles en sont plus atteintes que les hommes.

MYTHE

La migraine peut être causée par la dépression ou l'anxiété.

RÉALITÉ : La migraine n'est pas causée par la dépression ou l'anxiété. Par contre, il peut y avoir des liens entre la santé psychologique et les crises de migraine. Par exemple, la dépression peut augmenter le nombre de crises et les rendre plus douloureuses. Aussi, des situations stressantes peuvent déclencher les crises de migraine. Enfin, le fait d'avoir de nombreuses crises peut affecter l'humeur et avec le temps, causer une dépression. Lorsqu'on traite la migraine, on doit aussi tenir compte de ses effets sur la santé psychologique.

Le saviez-vous? L'odeur d'un parfum et la fumée de cigarette peuvent suffire à déclencher une crise de migraine chez certaines personnes.

MYTHE

Rien ne peut guérir la migraine. Je n'ai qu'à endurer mon mal.

RÉALITÉ : C'est vrai qu'il n'existe présentement aucun remède pour guérir complètement la migraine. Cependant, certains médicaments de même que certaines habitudes de vie aident à réduire la douleur et le nombre de crises. Si la migraine affecte votre vie de famille et votre vie sociale, consultez un médecin.

MYTHE

Les « migraines de fin de semaine » servent d'excuse pour éviter le conjoint(e) et la famille.

RÉALITÉ : Malheureusement, plusieurs personnes ont des crises les fins de semaine. Ce sont de vraies crises! Les crises qui arrivent le samedi matin sont souvent causées par le changement soudain des habitudes de vie : le stress chute, les heures de sommeil changent, on boit plus ou moins de café, on déjeune plus tard, etc.

MYTHE

Pour se débarrasser des migraines, il faut juste le vouloir.

RÉALITÉ : La migraine ne peut pas être guérie par la volonté. Et il n'existe aucun remède miracle. Parfois, le problème nécessite de l'aide médicale. Même avec cette aide, il arrive que la migraine reste une forme de handicap qui exige une adaptation importante pour la personne atteinte et son entourage.

MYTHE

Si j'ai la migraine, je ne dois pas faire trop d'exercice physique.

RÉALITÉ : Au contraire, un programme d'exercices réguliers et adaptés à vos capacités peut réduire le nombre de crises. Si toutefois vous remarquez que l'exercice physique provoque chez vous des crises de migraine, consultez un médecin sans tarder.

MYTHE

La migraine ne touche pas les enfants.

RÉALITÉ : De 5 à 10 % des enfants ont des migraines. Avant la puberté, les garçons sont autant touchés que les filles. Les crises chez l'enfant sont de plus courte durée que chez l'adulte. Elles nuisent aussi à leurs activités.

MYTHE

La migraine est un problème bien connu et facile à traiter.

RÉALITÉ : Malheureusement, c'est loin de la vérité. La migraine est l'un des troubles les plus difficiles à comprendre, à diagnostiquer et à traiter. Il reste encore beaucoup à découvrir. La recherche est très active dans ce domaine.



RESSOURCES UTILES

Migraine Canada (en anglais) :
> migrainecanada.org

Le site Migraine Québec :
> migrainequebec.com

Calendrier canadien des migraines :
Une application pour gérer vos migraines et leur traitement.
> [App store](#)
> [Google play](#)

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site chumontreal.qc.ca/fiches-sante

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 Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca