

# Migraine

## Le traitement de crise



Lorsqu'on a une crise de migraine, trouver du soulagement n'est pas toujours simple. Voyez quels médicaments peuvent vous aider et surtout, ce que vous devez savoir pour bien les utiliser.

### Qu'est-ce qu'un traitement de crise ?

Un traitement de crise est utilisé pour soulager ou « casser » une crise de migraine, c'est-à-dire la faire cesser. Il peut vous aider à mieux contrôler les crises. Toutefois, il ne réduira pas le nombre de crises.

### Quels sont les types de traitements possibles ?

On peut avoir recours à divers médicaments en vente libre ou sur ordonnance.

- **Analgésiques** : acétaminophène (Tylenol ou autres), parfois combiné à de la codéine ou de la caféine (ex. : Fiorinal, Tecnal)
- **Anti-inflammatoires** : aspirine, ibuprofène (Advil, Motrin), naproxène (Anaprox), etc.
- **Triptans** : tous sur ordonnance, sous forme de comprimés, de vaporisateur nasal ou par injection
- **Anti-nauséeux** en cas de maux de cœur : Graval, dompéridone (Motilium), etc.

**Attention!** Pour vous soulager, ne prenez surtout pas d'antidouleur de type opiacé (ex. : Tramadol, Demerol) prescrit pour traiter un autre trouble de santé. Ils peuvent aggraver les maux de tête.

### Comment prendre ce traitement ?

Le traitement de crise est plus efficace s'il est pris **au tout début de la crise**, c'est-à-dire avant que la douleur soit forte et que les autres signes de migraine soient présents : douleur à la tête sous forme de pulsations, nausée, sensibilité au bruit et à la lumière, etc.

### Comment trouver le bon traitement de crise pour moi ?

Chaque personne est différente. Pour trouver le bon traitement, vous devrez probablement faire des essais.

Pour tester un médicament, il est suggéré de le prendre **durant au moins 3 crises**. Notez les effets sur un calendrier.

#### Le traitement peut être bon pour vous si :

- 1 Vous êtes en mesure de retourner à vos activités de 1 à 2 heures après l'avoir pris.
- 2 Les effets secondaires, s'il y a lieu, ne vous dérangent pas trop.
- 3 Votre mal de tête ne revient pas durant la journée.
- 4 Le traitement vous soulage au moins 2 fois sur 3.
- 5 Vous en êtes satisfait.

## Si le médicament ne fait pas effet, est-ce que je peux prendre une 2<sup>e</sup> dose?

S'il n'y a aucun effet après avoir pris une 1<sup>re</sup> dose, en prendre une 2<sup>e</sup> est souvent inefficace. Il est préférable, dans ce cas, d'essayer un autre médicament.

Cependant, si la douleur a diminué après une 1<sup>re</sup> dose et que les symptômes reviennent, prendre une 2<sup>e</sup> dose peut aider.

## Combien de jours par mois puis-je prendre mon médicament de crise?

À partir de **10 jours par mois**, vous risquez d'avoir encore plus de maux de tête à cause des médicaments. C'est ce que l'on appelle une céphalée médicamenteuse.

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.

Un conseil : cochez sur un calendrier les jours où vous prenez votre médicament.



## Quand consulter un médecin?

- > La migraine vous empêche de mener vos activités, malgré les traitements obtenus en vente libre.
- > Vous prenez votre médicament de crise **plus de 2 jours par semaine**. Dans ce cas, vous avez peut-être besoin d'un traitement pour diminuer le nombre de crises, appelé *traitement de fond* ou *traitement préventif*.



**Soyez prévoyant! Ayez toujours vos comprimés avec vous. Vous pourrez alors vous traiter rapidement.**

## Je n'arrive pas à bien reconnaître le début de ma crise. Qu'est-ce que je peux faire?

Il s'agit de bien s'observer. Avec le temps, vous y arriverez, et il sera alors plus facile de bien utiliser votre traitement de crise.

Voilà quelques indices qui peuvent vous aider :

- La lumière devient-elle agaçante?
- Votre douleur à la tête est-elle plus forte?
- Sentez-vous vos tempes battre?

### 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

Migraine Canada (en anglais) :  
> [migrainecanada.org](http://migrainecanada.org)

Le site Migraine Québec :  
> [migrainequebec.com](http://migrainequebec.com)

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](http://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](http://chumontreal.qc.ca)