

Migraine Action

# Mieux reconnaître et prendre en charge les céphalées

Les chiffres sont alarmants: près d'un patient migraineux sur deux dit ne pas être compris par son médecin, et un tiers pense qu'absolument personne ne peut les aider. L'association à but non lucratif MIGRAINE ACTION veut améliorer la prise de conscience et la compréhension des céphalées et de la migraine, en finir avec les idées reçues, informer sur les nouvelles options thérapeutiques et préventives et améliorer la qualité de vie des personnes concernées.

Par le Dr LYDIA UNGER-HUNT

Pour la plupart des personnes, les céphalées ne sont rien d'autres qu'un sujet de contrariété survenant de temps à autre, qui cause certes un peu de souffrance, par exemple dans le cadre d'un refroidissement ou dans le meilleur des cas après une nuit légère-

ment humide, mais qui disparaît relativement vite après la prise d'un comprimé et/ou le remplissage correct des réserves liquidiennes de l'organisme. Toutefois, les céphalées sont une compagne régulière et source de douleurs qui mène la vie dure à de nombreux

Suisses. Mais il y a céphalée et céphalée. Dans l'ensemble, les spécialistes recensent plus de 250 types de céphalées, qui comptent p. ex. les céphalées ponctuelles primaires et symptomatiques liées à la toux, les céphalées hypniques et les céphalées coïtales. Outre ces céphalées primaires, dans lesquelles la céphalée est la cause primaire des symptômes, il existe aussi des céphalées secondaires, qui sont la manifestation d'une autre pathologie, p. ex. consécutive à une blessure à la tête ou au niveau des vertèbres ou dans le cadre de pathologies au niveau de la tête (yeux, oreilles, nez, dents). Les céphalées nécessitent par conséquent toujours une évaluation complète, notamment parce que les céphalées secondaires peuvent, heureusement dans une minorité de cas, être un signe de maladie grave.

Trop peu de migraineux vont consulter, ce qui les prive d'un traitement adapté à leur cas

## UN MILLION DE PERSONNES ATTEINTES

La forme la plus connue d'une céphalée durable est sans doute la migraine, dont souffrent environ un million de personnes en Suisse selon Migraine Action. Les patients souffrent régulièrement de douleurs pulsatiles sous



forme de crises le plus souvent unilatérales (hémicrâniennes), qui sont en outre accompagnées de symptômes tels que nausées, vomissements ainsi que d'une hypersensibilité à la lumière ou au bruit. La nervosité ou l'euphorie, mais aussi l'inappétence, les fringales ou une sensation de froid font partie des signes précurseurs. Il s'y ajoute une phase d'aura chez un patient migraineux sur cinq, au cours de laquelle peuvent survenir des troubles visuels ou des troubles sensitifs des bras et/ou des jambes (p. ex. fourmillements ou engourdissements).

Les douleurs migraineuses pouvant s'aggraver en cas d'activité physique, les patients n'ont pas d'autre choix que de prendre leurs médicaments et de se retirer dans une pièce si possible tranquille et sombre jusqu'à ce que les douleurs s'estompent. Cela peut durer quelques heures à quelques jours: on comprendra que les jours qui suivent, les migraineux se sentiront abattus et fatigués. Chez certains, ces crises surviennent jusqu'à huit fois par mois, d'où une forte baisse de la qualité de vie, non seulement des personnes concernées et mais aussi de leurs proches. Il n'est pas rare qu'il en résulte un isolement social et/ou des problèmes professionnels. La migraine a par conséquent un impact économique à ne pas sous-estimer. Selon le Dr Colette Andrée, directrice de Migraine Action, les coûts annuels sont estimés à environ 500 millions de francs en Suisse, comme coût de la prise en charge médicale et des traitements médicamenteux, mais avant tout de l'incapacité de travail complète ou partielle.

## LA PRISE EN CHARGE OPTIMALE ENCORE INSUFFISANTE

Un gros problème concernant la migraine et de nombreuses autres céphalées est que de nombreux patients ignorent de quoi ils souffrent exactement, à quels médecins s'adresser ou ce qui peut être entrepris. En outre, les préjugés ont encore trop souvent la vie dure et on peut entendre par exemple que le patient a « imaginé » sa crise migraineuse, bien qu'il ait été montré entre-temps que la migraine est déclenchée par

## « MIGRAINE ACTION ouvre de nouvelles perspectives contre les céphalées »

Sous les adresses [www.kopfschmerzhilfe.ch](http://www.kopfschmerzhilfe.ch) et [www.migraineaction.ch](http://www.migraineaction.ch), les personnes atteintes de céphalées, de même que les professionnels de la santé et les personnes intéressées trouveront des informations sur les causes, les options thérapeutiques et les mesures préventives. En tant qu'association à but non lucratif, MIGRAINE ACTION s'investit dans l'amélioration de la gestion des céphalées (quel que soit leur type) et de la qualité de vie, le patient recevant toujours une place centrale. MIGRAINE ACTION n'est pas une organisation de patients dans le sens habituel du terme, mais un centre d'information neutre sur les céphalées pour les personnes directement et indirectement concernées, les soignants et les employeurs. Le programme de MIGRAINE ACTION est varié et ambitieux: en font partie l'amélioration de la sensibilisation et de la compréhension de la migraine et des autres céphalées, l'amélioration de la prise en charge médicale interdisciplinaire, de l'auto-gestion et de la gestion de la santé au travail. Les priorités sont la formation et la formation continue de tous les participants au processus de santé et le renforcement de la recherche clinique orientée patients. Le site in-

ternet [www.migraineaction.ch](http://www.migraineaction.ch) donne en outre des conseils et astuces pour le quotidien et renvoie à des sujets actuels. Les patients et les soignants peuvent devenir membres et contribuer à façonner ensemble le futur. Le « téléphone céphalées » propose un conseil professionnel gratuit du mardi au jeudi de 9 à 12 heures au 061 423 10 80. Des demandes écrites, des rapports concernant les céphalées ainsi que des histoires personnelles peuvent être envoyés à tout moment à la boîte à lettre pour les céphalées à [info@migraineaction.ch](mailto:info@migraineaction.ch). Il existe même une « Kids Hotline », joignable du mardi au jeudi de 12 à 13 heures. Il est possible de participer directement à l'enquête nationale sous [www.migraineaction.ch](http://www.migraineaction.ch), en cliquant directement sur « Aktuelles » et sur « Studie » dans le menu déroulant, puis de choisir la langue du questionnaire sous « Étude: Ensemble actif contre les maux de tête ». La participation à l'enquête permet de mieux évaluer les céphalées en Suisse ainsi que les besoins des patients et à élaborer de nouvelles recommandations pour une prise en charge optimale. Chaque personne concernée (de plus de 18 ans) ainsi que leurs proches sont cordialement invités à participer!

des mécanismes biologiques au niveau cérébral. Il s'y ajoute que les différentes professions médicales ne collaborent pas encore de façon optimale. Malgré les progrès notables des traitements médicamenteux ces dix dernières années (plus d'informations page 56), il reste beaucoup à faire en matière de prise en charge des céphalées. Et pas seulement en Suisse: selon un rapport européen actuel, près de 38 % de la population souffre régulièrement et plus de cinq jours par mois de migraine, mais trop

peu consultent un praticien généraliste et de nombreux patients ne reçoivent pas le traitement médicamenteux spécifique de la migraine dont ils auraient besoin.

L'association « MIGRAINE ACTION – pour une meilleure qualité de vie » a été créée pour améliorer la situation des patients atteints de céphalées ainsi que la prise en charge de celles-ci. La collaboration interdisciplinaire et interprofessionnelle doit être encouragée et interconnectée: sa première initiative nationale, une étude sur la situation de la migraine et des céphalées en Suisse, sera réalisée en collaboration avec les universités de Zurich et de Bâle ainsi que la Société suisse pour l'étude des céphalées et est reconnue par la Société Suisse des Pharmaciens PharmaSuisse. ■

Une étude  
permettra  
d'améliorer la  
situation des  
patients  
céphalalgiques



Ne souffrez plus en silence

# Rejoignez-nous - aidez-nous afin

**PREMIÈRE INITIATIVE NATIONALE SUR LES MIGRAINES  
ET LES MAUX DE TÊTE EN SUISSE**

## Partenaires :



**MigraineAction**  
FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT



Schweizerische Kopfwehrgesellschaft  
Société suisse pour l'étude des céphalées  
Società svizzera per lo studio delle cefalee  
Società svizra per il studi del mal il tguu  
Swiss Headache Society



**University  
of Basel**



**University of  
Zurich** UZH



**RehaClinic**  
Unternehmensgruppe für  
Rehabilitation und Prävention

## Aussi recommandé par :

**pharmaSuisse** 

Schweizerischer Apothekerverband  
Société Suisse des Pharmaciens  
Società Svizzera dei Farmacisti

Cette enquête est officiellement reconnue par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), comme partenaire actif dans le cadre du projet « Réduire le fardeau des maux de tête dans le monde entier ».

Les personnes qui souffrent régulièrement de maux de tête doivent souvent lutter contre des préjugés et ne trouvent pas toujours l'aide nécessaire.

En participant à cette étude vous aidez à :

- mieux comprendre l'impact des maux de tête et de la migraine en tant que problème de santé ;
- évaluer le fardeau que représentent les maux de tête et la migraine sur la vie des personnes qui en souffrent ;
- évaluer les besoins des personnes pour mieux gérer leur maladie ;
- rechercher des solutions à proposer sur le plan national pour améliorer la qualité de vie des souffrants.

En tant que victime de maux de tête, vous pouvez le mieux nous aider à trouver de nouvelles approches à mieux gérer les maux de tête. Remplir le questionnaire prend environ 15 à 20 minutes. Toutes les réponses seront évaluées de manière anonyme.

Le questionnaire est proposé en quatre langues : français, allemand, italien ou anglais

Merci d'avance au nom de toutes les personnes concernées. Votre participation représente une contribution importante !



**Ne souffrez plus en silence :  
Cliquez simplement sur  
« Actif contre les maux de  
tête » sur notre site web :  
[www.migraineaction.ch](http://www.migraineaction.ch)**

# d'aller mieux!

## QUELLE EST L'IMPORTANCE DE CETTE ÉTUDE ?

De nombreuses personnes souffrent régulièrement de maux de tête et ont des difficultés à assumer leurs responsabilités quotidiennes, voire dans le pire des cas, sont forcées à rester alitées. Beaucoup de personnes malades ne savent même pas de quel type de mal de tête elles souffrent.

## QUEL EST LE BUT DE L'ENQUÊTE ?

L'objectif de cette étude est d'évaluer l'impact des céphalées en Suisse, ainsi que la satisfaction au traitement et les besoins des patients. Les informations obtenues aideront à développer de nou-

velles approches pour une meilleure gestion des migraines et des céphalées, ainsi que de nouvelles recommandations pour un traitement optimal des maux de tête afin d'améliorer la qualité de vie des personnes qui en souffrent.

Seize pays ont déjà participé à cette enquête, mais les données pour la Suisse sont manquantes. Votre participation à cette enquête représente donc une contribution importante.

## QUI PEUT PARTICIPER ?

Toute personne souffrant de maux de tête ou tout proche âgé de plus de 18 ans. Vous pouvez remplir le questionnaire

même si vous ne connaissez pas (encore) le diagnostic exact de votre mal de tête.

## CONFIDENTIALITÉ DES DONNÉES

Toutes les réponses seront évaluées de manière anonyme. Vos données personnelles seront traitées de manière confidentielle, sans aucun lien possible avec les réponses.

## PLUS D'INFORMATIONS ?

La participation à l'étude est volontaire. Vous pouvez à tout moment décider de vous retirer de l'étude ou de sauvegarder les données en cliquant sur « enregistrer » et continuer à remplir le questionnaire plus tard. ■

**Grand  
merci pour  
votre soutien !**

Votre participation représente une aide précieuse pour une meilleure gestion des maux de tête !.

### Gestion de projet

Dr Colette Andrée  
Pharmacienne  
Association Migraine Action  
Université de Bâle

Pr Peter Sándor  
Médecin spécialiste FMH en neurologie  
Société Suisse des Céphalées  
Université de Zurich

## Migraine

# PRÉVENTION ET TRAITEMENT DES CRISES

**La médecine actuelle propose toute une série de substances thérapeutiques pour le traitement des crises migraineuses. Mais arrive maintenant le premier traitement préventif spécifique de la migraine, à savoir un anticorps.**

PAR LE DR LYDIA UNGER-HUNT

Le diagnostic de migraine peut provoquer un choc dans certains cas. D'un autre côté, le seul fait de savoir enfin de quoi ils souffrent peut suffire à certains patients pour aller mieux. Il est aussi très important pour le patient de savoir qu'il n'est en rien responsable de sa maladie et qu'il n'a rien fait de « faux ». En fait, on est migraineux ou on ne l'est pas.

## PLUSIEURS CORDES À SON ARC

L'objectif du traitement n'est pas la guérison, la migraine étant incurable en soi. C'est davantage l'amélioration de la qualité de vie que l'on visera. Dans le cadre d'une responsabilisation individuelle, il est aussi très important que le patient fasse le point sur sa vie quotidienne pour identifier d'éventuelles sources de stress ou des facteurs déclenchants. Pour cela, l'outil adéquat est un journal de la migraine. Il existe des règles valables au quotidien pour tous les migraineux, fondées sur la régularité, à savoir une bonne hygiène du sommeil (durée, heures fixes), une activité physique régulière et une alimentation favorisant un plus grand nombre de repas, mais de plus petites portions. Les facteurs déclenchants évoqués par le passé, tels le vin rouge, le chocolat, le fromage et le café ne jouent dans la majorité des cas qu'un rôle plutôt secondaire.

Qu'est-ce que la médecine peut proposer? Contre les crises aiguës, les patients peuvent prendre ce qu'on

appelle les triptans (des médicaments spécifiques de la migraine), ainsi que des antalgiques classiques et des substances et médicaments pour stimuler la motilité gastrique et des anti-émétiques (certains ont même un léger effet « anti-migraineux »). Les antalgiques classiques seront pris en cas de migraine moins sévère et non handicapante pour l'activité quotidienne. La rapidité et l'intensité de l'effet varie selon les triptans. Ils peuvent par conséquent être choisis en fonction de l'intensité et de la durée de la douleur. Il est aussi possible de changer de triptan lorsque le premier a une efficacité insuffisante. En cas de prise en charge de la crise migraineuse en service d'urgence, les différents traitements peuvent aussi être administrés par voie intraveineuse ou sous forme d'injection.

Un traitement prophylactique à long terme, ou traitement de fond – c.-à-d. un traitement pris sur des mois pour prévenir les crises – est prescrit lorsque le patient fait plus de trois crises par mois, qu'elles durent plus de cinq jours, qu'il ne tolère pas les médicaments du traitement aigu ou simplement parce qu'il le souhaite.

Il existe plusieurs classes médicamenteuses à cet égard, des médicaments antidépresseurs ou des anticonvulsivants, ou des antihypertenseurs comme p. ex. les bêtabloquants. Les anticorps anti-CGRP (peptide relié au gène calcitonine, PRGC) sont des nouveaux-venus dans ce domaine. Ils bloquent la CGRP, une protéine de l'organisme qui peut déclencher des douleurs et une inflammation.

## NOUVELLE MOLÉCULE PRÉVENTIVE

Il existe trois représentants de cette classe, mais seul l'érénumab est admis dans le traitement de la crise migraineuse en Suisse (depuis juillet 2018). Au contraire des autres substances citées, qui peuvent être prises en prévention des crises migraineuses, cet anticorps a été spécifiquement développé pour le traitement de la migraine. Dans une étude de plus de 3000 patients, il a non seulement montré une bonne efficacité mais ses effets secondaires ont aussi été considérés comme tolérables pour un traitement chronique. Il s'agit d'un facteur très important comme pour tous les médicaments pris sur une base chronique car des effets secondaires trop importants vont faire que le patient sera moins disposé à prendre son traitement, même prescrit. Nota: l'anticorps anti-CGRP n'est prévu que pour les patients ayant des crises migraineuses pendant plus de huit jours par mois et

contre lesquelles les autres médicaments préventifs sont sans effet ou ont un effet insuffisant.

La **Société suisse pour l'étude des céphalées** a déjà réagi et, sur la base de cette évolution dans le traitement préventif de la migraine, a inclus l'anticorps dans ses recommandations. Et Migraine Action a aussi formulé des informations spécifiques sur les anticorps anti-CGRP sur son site Internet ([www.migraineaction.ch](http://www.migraineaction.ch)). ■

