

MIGRAINE

LA MIGRAINE, C'EST QUOI? QUELLES SONT LES SYMPTÔMES? UNE AURA, C'EST QUOI? 4 PHASES



Un trouble neurologique courant et invalidant

Des attaques de maux de tête et d'autres symptômes dus à un cerveau particulièrement sensible

QUELLE EST LA RÉPARTITION ACTUELLE DE LA MIGRAINE?



1 milliard dans le monde



1 ménage sur 4



1 femme sur 5



1 homme sur 16



1 enfant sur 11

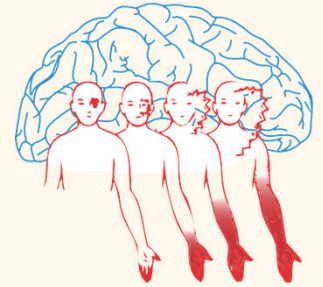
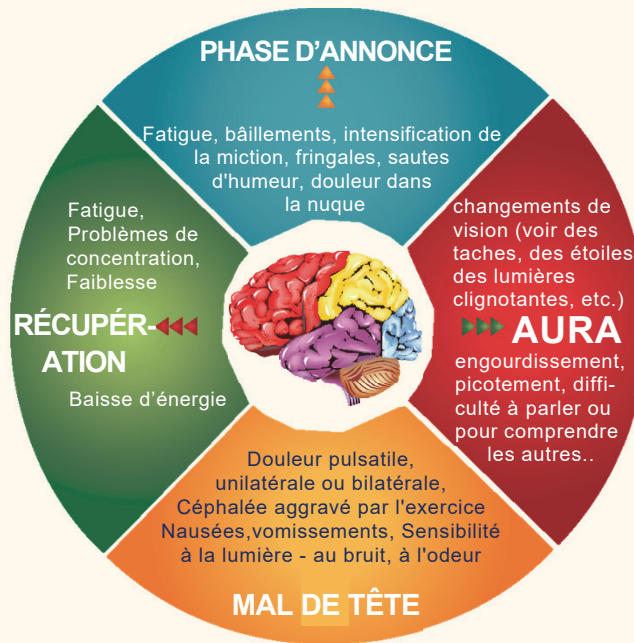
LA MIGRAINE EST-ELLE HÉRÉDITAIRE ?



Quand un parent a des migraines... : 50% de chances qu'un l'enfant a aussi la migraine



Quand les 2 parents ont la migraine 75% de chances pour l'enfant



- Chez 20% des personnes souffrant de migraine
- Symptômes neurologiques réversibles
- Durée habituelle : quelques minutes jusqu'à une heure

LA MIGRAINE PEUT-ELLE S'AGGRAVER AVEC LE TEMPS ?



- 2 à 3 % des personnes souffrant de migraine épisodique développent une migraine chronique chaque année.
- La migraine chronique se traduit par des maux de tête sur la moitié des jours pendant 3 mois ou plus.
- Les facteurs de risque de la migraine chronique sont les suivants :

- Événements stressants de la vie
- Traumatisme crânien,
- Consommation excessive de caféine ou de médicaments contre les maux de tête
- Traitement suboptimal des crises
- Augmentation des jours de céphalées par mois,
- Nausées fréquentes et persistantes en cas de migraine
- Ronflements et apnée du sommeil
- Autres conditions de douleur, Dépression, anxiété, sensibilité de la peau et du cuir chevelu au toucher), Rhinite allergique

COMMENT TRAITER LA MIGRAINE?

LES MÉDICAMENTS EN PHASE AIGUE TRAITEMENT DES CRISES

Médicaments spécifiques pour les migraines
Médicaments non spécifiques,
Médicaments pour les nausées

TRAITEMENTS PROPHYLACTIQUES

Médicaments sur ordonnance
Suppléments
Injections
Appareils médicaux

GÉRER CE QUI AGGRAVE LA MIGRAINE

LIFESTYLE ET TRAITEMENTS NON MÉDICAMENTEUX

Remplir un agenda des céphalées
Éviter les déclencheurs
Thérapie cognitivo-comportementale
Biofeedback, exercices de relaxation, gestion du stress

www.migraineaction.ch