

VOUS PENSEZ SOUFFRIR DE MIGRAINE?

La migraine est un trouble neurologique qui touche environ 14 % des Canadien(ne)s. Elle est considérée comme la troisième maladie la plus courante au monde, mais elle peut être difficile à diagnostiquer en raison d'un manque de connaissances chez les fournisseur(euse)s habituel(le)s de soins de santé.

La migraine est causée par des gènes qui influencent le fonctionnement des neurones et des vaisseaux sanguins dans le cerveau. Ces différences génétiques peuvent augmenter le risque de souffrir de crises de migraine. Lors d'une crise, des substances inflammatoires sont libérées autour des nerfs sensibles du cerveau. Les symptômes d'une crise de migraine peuvent varier considérablement d'une personne à l'autre.

Ce guide n'est pas un outil de diagnostic, mais il est conçu pour vous aider à réfléchir à votre situation et à noter vos symptômes de migraine. Prenez rendez-vous avec votre fournisseur(euse) habituel(le) de soins de santé pour discuter des résultats.

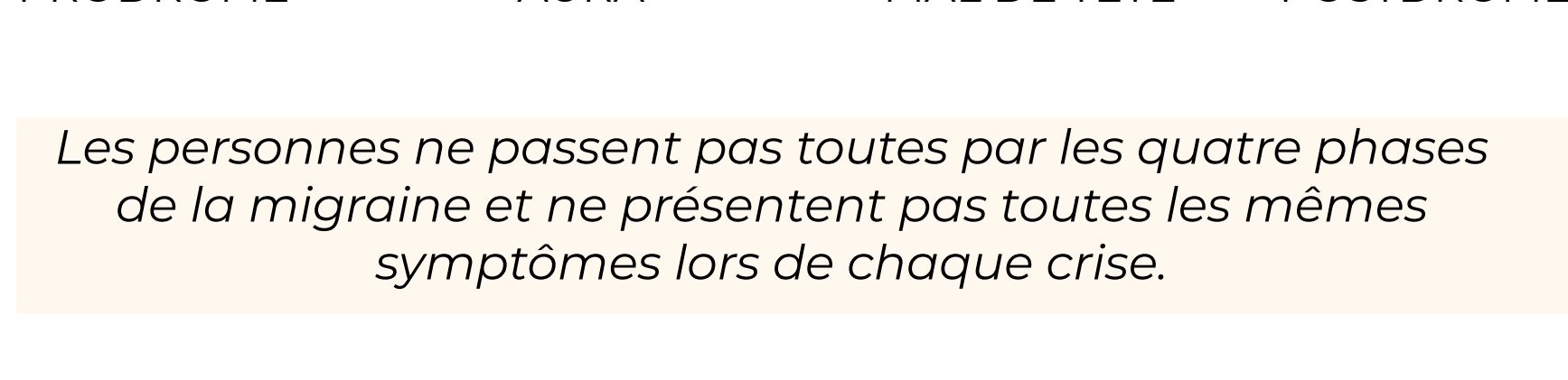
Vous trouverez ci-dessous quelques symptômes possibles d'une crise de migraine.

LISTE DE VÉRIFICATION :

- Mal de tête
- Sensibilité à la lumière, aux bruits, aux odeurs ou aux mouvements
- Vertiges ou étourdissements
- Troubles de la vision ou aura
- Douleurs au cou
- Bâillements
- Fatigue
- Nausées (même si elles sont tolérables) et vomissements
- Pression au niveau de la tête (pas seulement une douleur)
- Engourdissement ou paralysie faciale
- Brouillard cérébral
- Sensation de « gueule de bois » après les crises

Comme vous pouvez le constater, une crise de migraine ne se limite pas à un mal de tête, mais peut s'accompagner de toute une série d'autres symptômes. Ces symptômes peuvent se manifester à différentes étapes d'une crise.

Les phases d'une crise de migraine

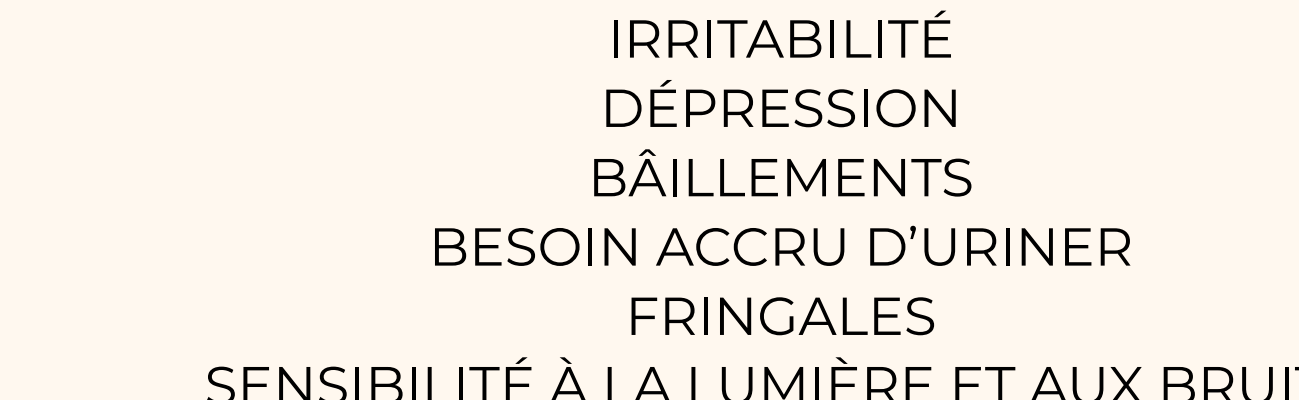


Les personnes ne passent pas toutes par les quatre phases de la migraine et ne présentent pas toutes les mêmes symptômes lors de chaque crise.

PRODROME

DURÉE : DE QUELQUES HEURES À QUELQUES JOURS

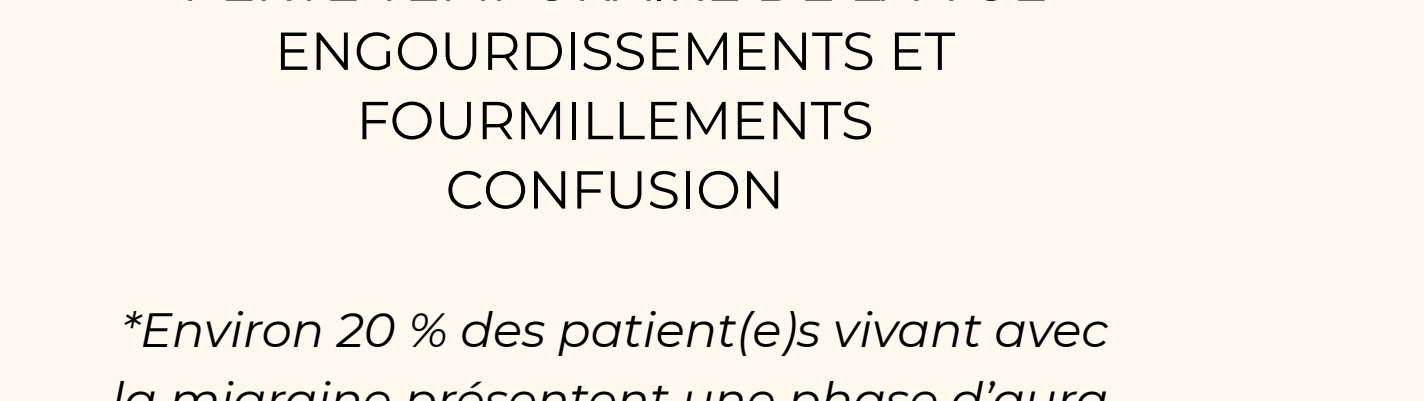
NAISSANCE D'UNE DÉPRESSION CORTICALE ENVAHISSANTE (DCE)



- IRRITABILITÉ
- DÉPRESSION
- BÂILLEMENTS
- BESOIN ACCRU D'URINER
- FRINGALES
- SENSIBILITÉ À LA LUMIÈRE ET AUX BRUITS
- PROBLÈMES DE CONCENTRATION
- FATIGUE ET RAIDEURS MUSCULAIRES
- DIFFICULTÉS À PARLER
- PROBLÈMES DE SOMMEIL

AURA*

DURÉE : DE 5 À 60 MINUTES

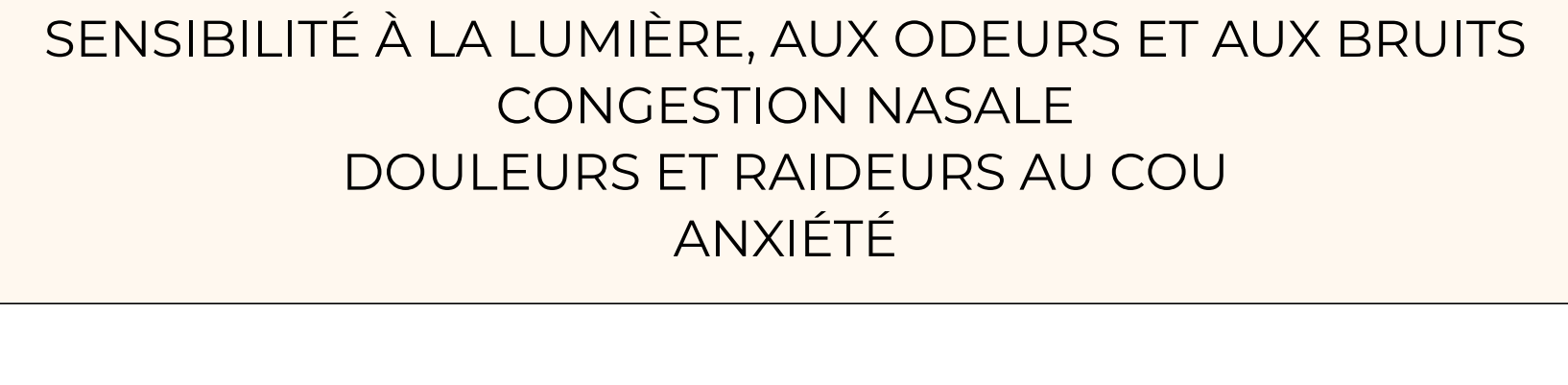


- TROUBLES DE LA VISION
- PERTE TEMPORAIRE DE LA VUE
- ENGOURDISSEMENTS ET FOURMILLEMENTS
- CONFUSION

*Environ 20 % des patient(e)s vivant avec la migraine présentent une phase d'aura.

MAL DE TÊTE

DURÉE : DE 4 À 72 HEURES

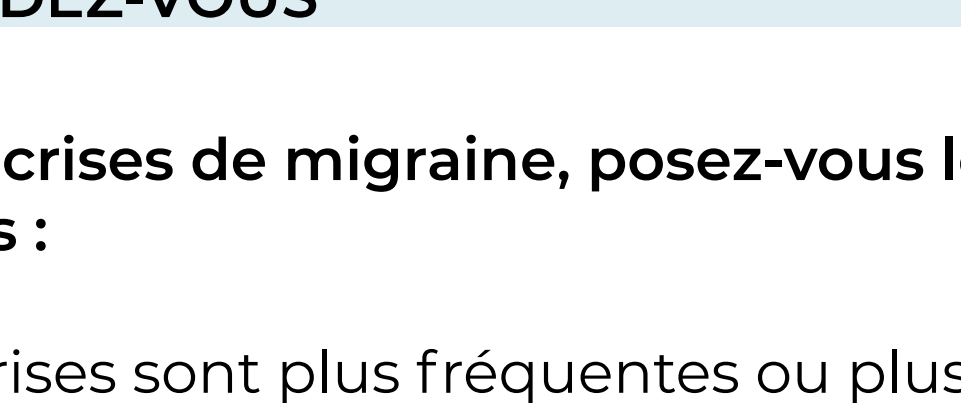


- SIGNAUX DE DOULEUR
- NERF TRIJUMEAU
- GANGLION TRIGÉMINAL
- THALAMUS
- LIBÉRATION DE NEURO-PEPTIDES (P. EX. CGRP, SUBSTANCE P, NEUROKININE A) ET DE PEPTIDES INTESTINAUX (VIP, OXYDE NITRIQUE)
- DILATATION ET INFLAMMATION DES VAISSEAUX SANGUINS

- MAL DE TÊTE PULSATIF
- NAUSÉES/VOMISSEMENTS
- SENSIBILITÉ À LA LUMIÈRE, AUX ODEURS ET AUX BRUITS
- CONGESTION NASALE
- DOULEURS ET RAIDEURS AU COU
- ANXIÉTÉ

POSTDROME

DURÉE : 24 À 48 HEURES



- DIMINUTION GÉNÉRALISÉE DU DÉBIT SANGUIN CÉRÉBRAL
- INCAPACITÉ À SE CONCENTRER
- FATIGUE
- DÉPRESSION
- EUPHORIE
- DIFFICULTÉS COGNITIVES

Adapté de la carte de la migraine d'AbbVie.

AVANT VOTRE RENDEZ-VOUS

Si vous souffrez de crises de migraine, posez-vous les questions suivantes :

1. Est-ce que les crises sont plus fréquentes ou plus intenses?
Oui Non
2. Combien de temps durent-elles généralement?
3. Ont-elles des répercussions sur mon travail, mes relations ou ma vie quotidienne?
Oui Non
4. Y a-t-il d'autres membres de ma famille qui présentent des symptômes semblables à ceux de la migraine?
Oui Non
5. Comment je me sens avant, pendant et après une crise?
6. Me suis-je déjà rendu(e) à l'hôpital en raison de douleurs à la tête ou de maux de tête?
Oui Non
7. À quelle fréquence dois-je prendre des médicaments pour soulager mes symptômes?

Il peut être utile de noter les symptômes, la durée, la fréquence et l'intensité de vos crises de migraine avant votre rendez-vous avec votre fournisseur(euse) habituel(le) de soins de santé. Le fait de [noter vos symptômes](#) et de parler de vos préoccupations à votre fournisseur(euse) habituel(le) de soins de santé vous permettra de travailler ensemble pour établir un diagnostic et bénéficier des meilleurs soins possibles.

En attendant votre rendez-vous, pensez à mettre en pratique des techniques pour soulager la migraine, comme des étirements légers, des massages du cuir chevelu, des compresses froides, une bonne hydratation et des exercices à basse intensité. En attendant, vous pouvez même demander conseil à un(e) pharmacien(ne).

PENDANT VOTRE RENDEZ-VOUS

C'est vous qui connaissez le mieux votre corps. Si vous avez l'impression que quelque chose ne va pas, n'hésitez pas à en parler et à poser des questions. Voici quelques suggestions de questions à poser à votre fournisseur(euse) habituel(le) de soins de santé :

1. Mes symptômes pourraient-ils être liés à une migraine, même si je n'ai pas de maux de tête?
2. Quels examens permettent d'écartier d'autres causes?
3. Quels symptômes vous amèneraient à remettre en question ce diagnostic?
4. À quel moment est-il recommandé de consulter un(e) neurologue ou un(e) spécialiste des maux de tête?
5. Si un médicament m'est prescrit, quand devrais-je pouvoir déterminer s'il est efficace?
6. Si le plan de traitement initial ne me convient pas, quelle est la prochaine étape? Y a-t-il d'autres options?
7. Quand devrions-nous fixer un rendez-vous de suivi pour discuter de la façon dont je réagis au traitement initial?

APRÈS VOTRE RENDEZ-VOUS

La migraine peut être traitée. Il existe des moyens de soulager vos symptômes, mais vous devez trouver un plan de traitement qui vous convient. Si vos symptômes persistent, demandez à votre fournisseur(euse) habituel(le) de soins de santé de vous orienter vers un(e) neurologue ou une clinique spécialisée dans les migraines.

Utilisez ce guide pour faciliter vos échanges avec votre fournisseur(euse) habituel(le) de soins de santé afin de mieux comprendre vos symptômes et d'établir un diagnostic.

Vous avez reçu un diagnostic de migraine?

Consultez le [guide de discussion sur la migraine](#) de Migraine Canada.

L'information présentée ici est destinée à des fins éducatives seulement et ne constitue en aucun cas un outil de diagnostic. Consultez toujours votre prestataire de soins de santé pour obtenir des conseils personnalisés en matière de santé.

Révisé par

Migraine Canada – Comité consultatif des patient(e)s

Ce guide a été élaboré en collaboration avec Migraine Canada, avec le soutien d'AbbVie. CA-NEUR-260085