



Maux de tête et migraine



Colette Andrée, pharmacienne, directrice de la Swiss Migraine Trust Foundation, cofondatrice de la Société suisse pour l'étude des céphalées, responsable d'un projet national sur la migraine à l'institut de recherche CRP-Santé au Luxembourg



Conseils en maux de tête – Bien plus que banales Savoir actuel mis en pratique

Colette Andrée

Pharmacienne, Directrice
'Migraine Action' Suisse

Coordinatrice et responsable
'Health Care', Université Bâle
Dép. Sciences Pharm.

Directrice projet 'Eurolight'(CE)
Influence des maux de tête en
Europe

Neuchâtel Association Suisse des Droguistes 25.02.2009



Exposé

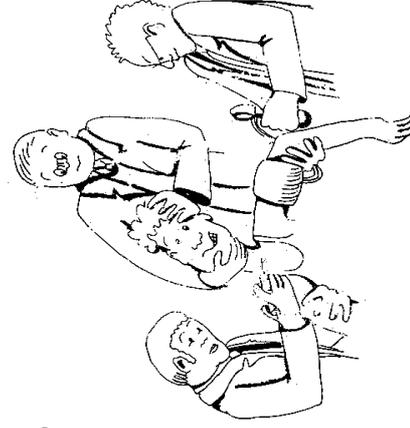


- 'Migraine Action' - vous aide
- Triage des maux de tête (différences et de
- Migraine – mieux comprendre la maladie malades
- Comment expliquer ce qui se passe dans
- Découvrir et conseiller les déclencheurs /triggers
- Approche compétente en conseil dans la crise et pour la prévention
- Tuyaux et conseils pratiques



Expériences

- vous souffrez de migraine, dites, je ne vois rien
- la migraine est incurable, alors il faut faire avec
- migraine... en fait, ce sont seulement des maux de tête



Migraine Action - Activités?

- Formation continue pour les **professionnels** en santé
- Education pour les **malades** et leur entourage
- Support pour les institutions d'information **officielles**
- Conseil aux **employeurs**
- Direction et support pour des projets de **recherche**
- Collaboration avec des organisations internationales **OMS, European /World Headache Alliance**





Migraine Action - Activités?

- **Ligne téléphonique - SOS céphalées**
- Boîte postale céphalées
- Info-magazine «**casse-tête**»
- Matériel d'**information** (professionnels, malades incl. enfants)
- **DVD et vidéo** pour apprentissage de techniques de support
- Page de site: www.migraine-action.ch
- Démarrage et support de groupes d'**entraide**
- **Séminaires** en santé pour l'indépendance active des concernées



Comment différencier et reconnaître les maux de tête?

La céphalée **primaire**:

La douleur en elle-même est la **maladie**

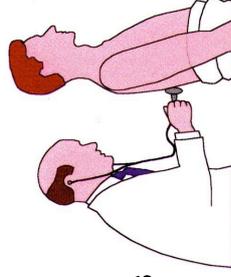
La céphalée **secondaire**:

Le mal de tête est seulement le **symptôme** d'une affection



Maux de tête - symptôme concomitant de:

- infections fébriles
- affections rénales
- hypoglycémie
- affections de la thyroïde
- anémie
- certaines affections cardiaques



Questions importantes 'red flags'

- des maux de tête encore jamais ressentis! 1^{ère} fois (enfants, âge avancé)
- céphalées violentes survenant brusquement de type «explosif»
- maux de tête s'aggravant et fièvre
- maux de tête s'aggravant pendant des jours ou des semaines et se transformant en céphalées chroniques
- survenue de signes neurologiques, modifications du caractère, crises épileptiques

A ne pas rater:

Arteritis temporalis

- M > F
- âge > 50
- Troubles visuels
- Maux de tête
- Douleurs: épaule-bassin (Polymyalgia rheumatica)
- Taux de sédimentation du sang, CRP, anémie

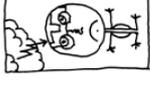


Netter's Neurologie · Thieme Verlag



Maux de tête secondaires

Pensez aux „red flags“!



En cas de doute,
il faut un diagnostic medical !



Céphalées primaires

La douleur en elle-même est la
maladie

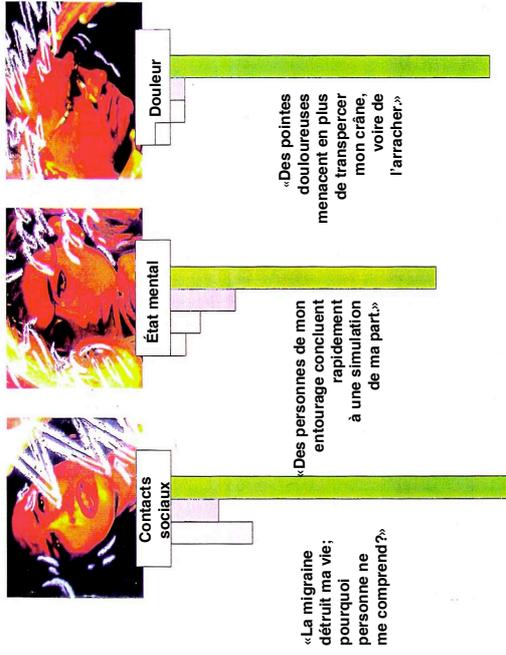


Céphalées primaires

- a) **Migraine (avec et sans aura)**
- b) Céphalées de tension
- c) Cluster
- d) Neuralgies du visage
- c) Formes de céphalées primaires rares



Migraine – obstacle à la vie



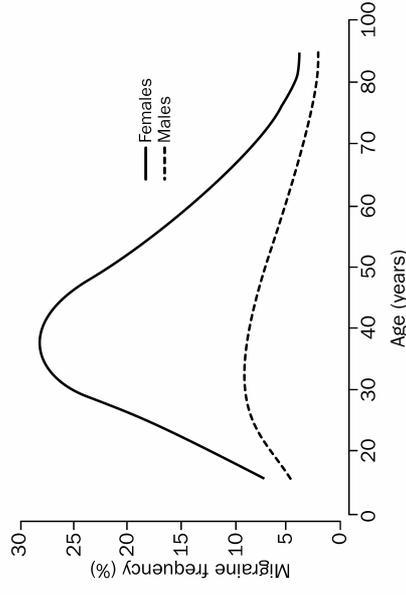
Migraine coûts (par année)

Etats Unis
 perte de productivité
 jours de travail
 13.000.000.000 \$ /a

UK
 90'000 Anfälle /Tag
 2,5 Mio. £ / Jahr



Migraine prévalence par âge et sexe



Lipton RB. Headache 2001



Mon Dieu, qu'est-ce que la migraine?

Excuse socio-conjugale ou affection reconnue ?





Was viele heute über Migräne denken....

Behinderung schwer nachvollziehbar
Zwischen den Attacken „kerngesund“

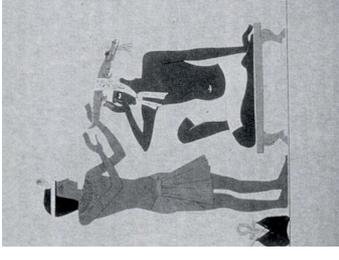
- Migräne als „Ausrede“
- Migränepatienten „sollen sich nicht so anstellen“
- Der Arzt findet nichts („es sind nur Kopfschmerzen“)



Migraine: Histoire

Mal de tête,
un outil des
„mauvais esprits“

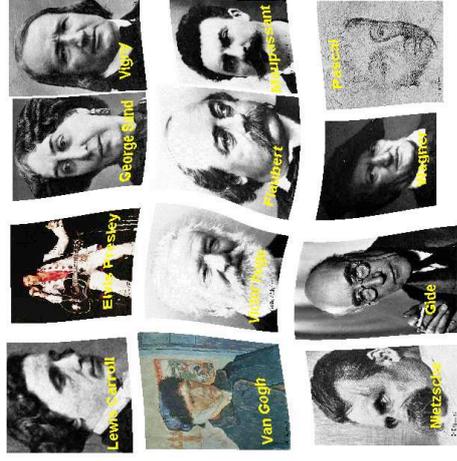
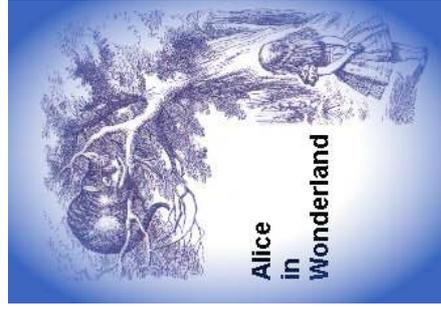
Ebers-Papyrus
(1200 A.C.)



Göbel H. Die Kopfschmerzen. 2. Auflage. Springer Verlag

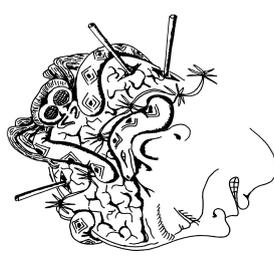


Migraineux célèbres



Définition scientifique actuelle

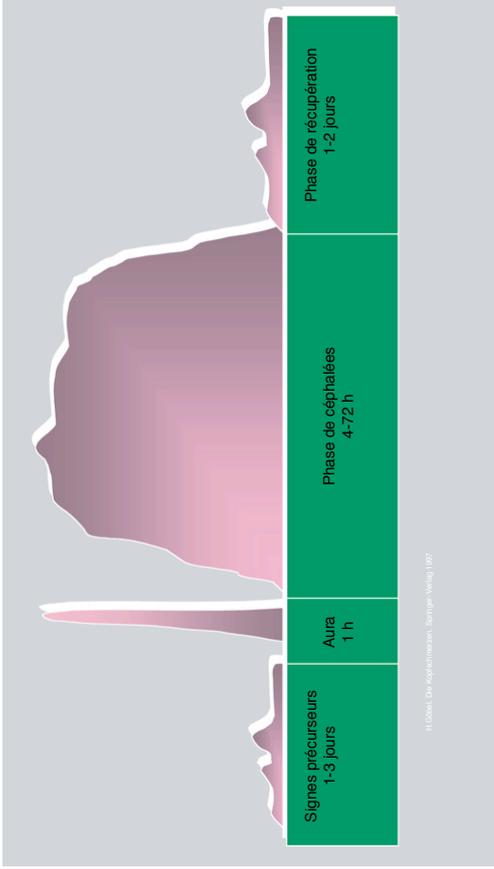
D'origine **biologique**,
un **malfunctionnement**
épisodique du cerveau, des
méninges et des vaisseaux
sanguins du cerveau et de
la dura **caractérisé** par des
attaques de maux de tête,
accompagné par des
troubles végétatifs et
neurologiques



Göbel H. Die Kopfschmerzen
2. Auflage. Springer Verlag



Les 4 phases de la migraine



Prodromi (20-60%)

Psychique

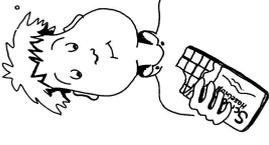
euphorie,
dysphorie, apathie,
excitabilité, hyperactivité,
activité motorique,
troublé

Neurologique

Problèmes de concentration
et de parole, fatigue,
bailler

Général/végétatif

Faim, soif, inappétence,
diarrhée, obstipation,
sensibilité au froid
accentuée,

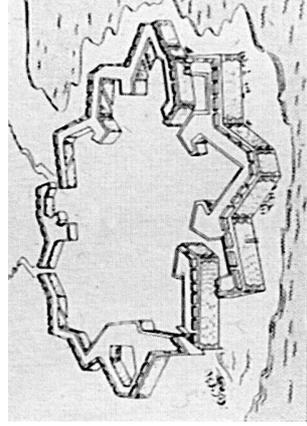


Aura visuelle:

spectres de fortification



Netter's Neurologie, Thieme Verl.

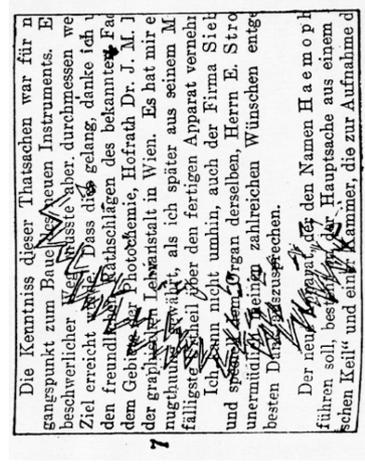


Göbel H., Die Kopfschmerzen,
2. Auflage, Springer-Verlag



Aura visuelle:

spectres de fortification



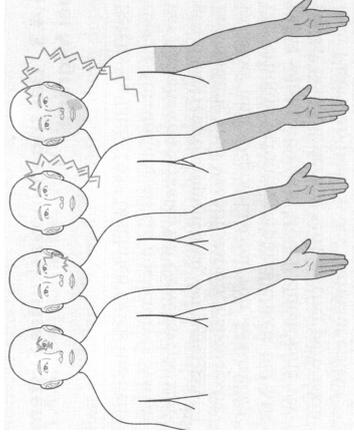
I.F. Jolly, Berliner Klinische
Wochenschrift, 1902



Pablo Picasso

Aura sensible

Localisation



Göbel H. Die Kopfschmerzen.
2. Auflage. Springer Verlag.

Distribution cheiro-orale

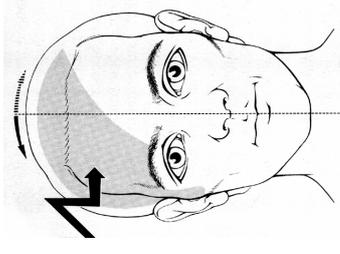


Critères diagnostiques

(ICHD-II 2004)

- ≥ 5 attaques, durée 4-72 h
- ≥ 2 caractéristiques suivantes:

- unilatérale
- pulsative
- intensité moyenne/forte
- accentuation par une activité physique



Münzlinger M, Regli F. Der Kopfschmerz. Thieme Verlag.

...et accompagné par:

- ≥ 1 caractéristique accompagnante:
 - Nausée, Vomissement
 - Photo-/Phono-/Osmophobie
- non originaire d'une autre maladie



Phase récupération

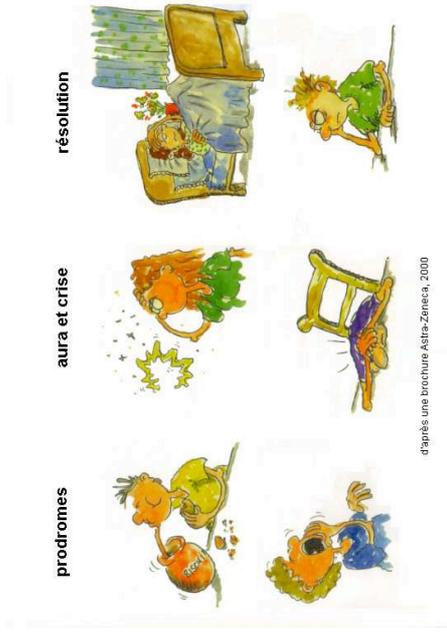
- Fatigue
- Epuisement
- Irritabilité
- Productivité réduite
- Problèmes de concentra
- Dépression / Euphorie
- Sensibilité de la peau de la tête



Göbel H. Die Kopfschmerzen.
2. Auflage. Springer Verlag.



Aspects cliniques

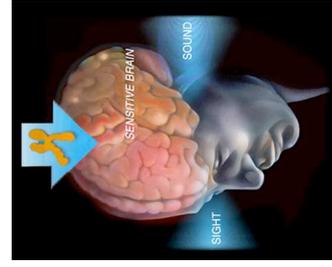


Migraine- pathophysiologie

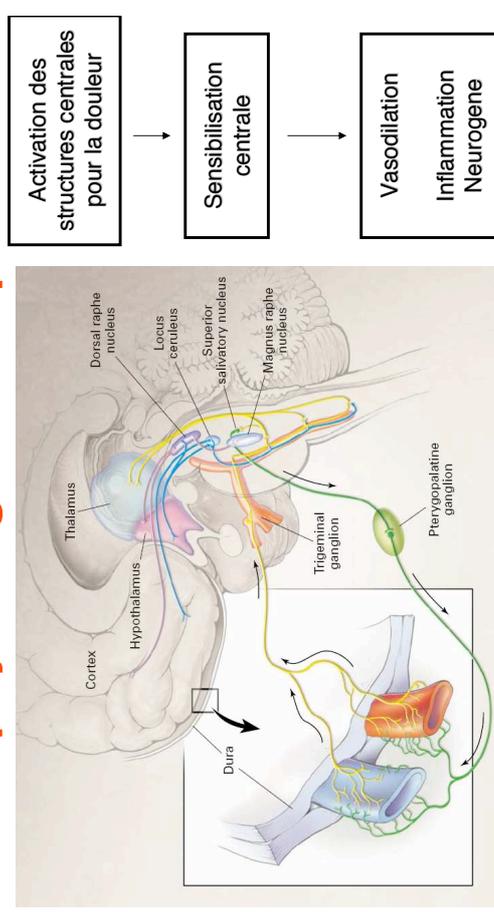
Qu'est-ce qui se passe dans la tête?



Entre les attaques



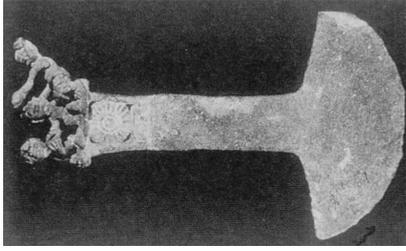
Pathophysiologie - Attaque



Thérapie



— Courtesy of Nationalmuseet, Copenhagen

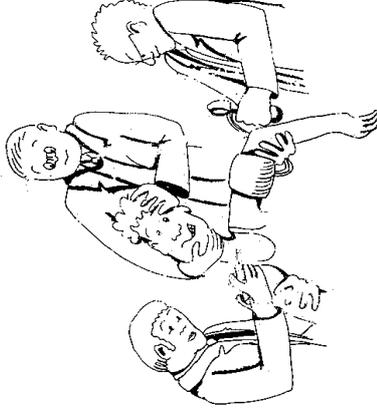


Göbel H. Die Kopfschmerzen.
2. Auflage. Springer Verlag

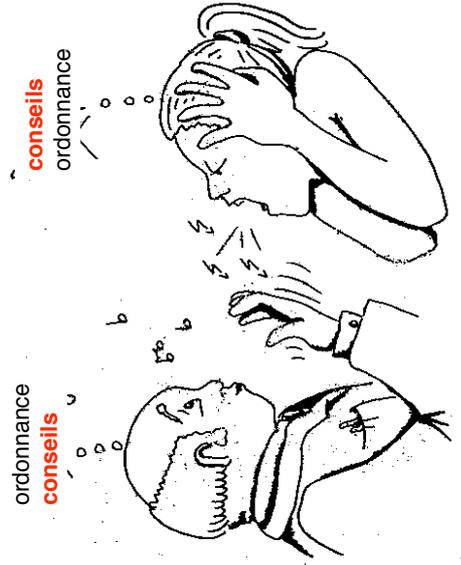


Migraine

Thérapie dans la crise



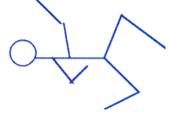
Sans conseils compétents, un traitement des maux de tête est tôt au tard voué à l'échec



Comportements indiqués

au début d'une crise

- gestes simples : pression, chaud, froid, application d'huile de menthe, absorption de café, de sucre
- isolement, **pièces sombres** verres fumés
- repos, sommeil
- certains patients peuvent enrayer la migraine par la **course à pied**

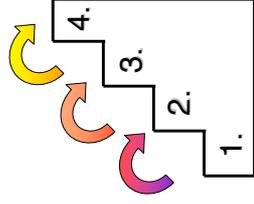




Traitement aigu

stratégie

1. analgésiques
2. AINS
3. triptans p.o. (ergot)
4. triptans s.c. (ergot iv)



en cas de non
réponse
→ prochaine
démarche

Traitement par escalier



Traitement de la crise

Un médicament pour faire bouger l'estomac

20 mg de métopropramide (Paspertin, Primperane) oral
ou 20 mg de dompéridone (Motilium) oral



après 5 minutes



Pourquoi prendre une substance procinétique avant

- ▶ aide à réactiver la fonction ,inerte' gastrique et permet ainsi une action plus rapide et plus efficace de l'analgésique
- ▶ améliore les signes accompagnateurs de la migraine comme nausées et vomissements
- ▶ prévient souvent les effets secondaires des ergotamines (nausées)
- ▶ agit sur les douleurs



▶ Procinétiques:

Substance active	Marques ® (exemples)	Dosages : sans ordonnance à la pharmacie	Dosages: seulement sur ordonnance médicale
Dompéridone	Motilium	20mg (ling., compr., supp., granulé)	jusqu'à 60mg Dompéridone
Métoclopramide	Paspertin, Primperan	sur ordonnance médicale	10 - 20mg (gouttes, supp., compr., injection)
Méclozine & Pyridoxine	Itinerol B6	préparations adaptées aux adultes, enfants et nourrissons	préparations adaptées aux adultes, enfants et nourrissons





► Analgésiques simples:



Substance active	Marques ® (exemples)	Dosages : sans ordonnance à la pharmacie	Dosages: seulement sur ordonnance médicale
Acide acétylsalicylique	Aspirine, Alcacyl	2x500mg (dose initiale) dose journ. max. 3000mg	1-3x 1000mg
Anti-inflammatoires non-stéroïdiens	Tonopan Voltaren rapide	(1)-2 comprimés sur ordonnance médicale	Dragées, supp. jusqu'à 200mg, amp. à 75mg
Paracétamol	Dolocyl	2-3x200mg (dose initiale) dose journ. max 1200mg	1-2 x 600mg
	Dafalgan, Panadol	2x500mg (dose initiale) dose journ. max. 3000mg (supp., compr. efferv.)	1-3x 1000mg

©Swiss Migraine Trust Foundation



► Médicaments spécifiques:



Substance active	Marques ® (exemples)	Sans ordonnance	Seulement sur ordon. médicale
Triptans	Relpax	-	compr.
	Maxalt	-	compr.
	Naramig	-	compr.
	Imigran	-	compr., injection, supp.
	Zomig	-	compr., spray nasal
Dérivés de l'ergotamine	Cafergot	-	Compr., 6x/jour max.
	Cafergot PB	-	Supp., 3x/jour max.
	Dihydroergotamine	-	Spray nasal

©Swiss Migraine Trust Foundation



Migraine avec aura:

- Un cas sur 4 la migraine s'accompagne d'une aura
- de l'acide acétylsalicylique, ibuprofène, novalgine **au début de l'aura**
 - dérivés de l'ergot et les triptans **seulement après la fin** de l'aura
 - Tout particulièrement, des gouttes de cinnarizine sublingual (50-75 gouttes) **au commencement** de l'aura. Ajouter éventuellement la métoclopramide ou le dompéridone.



Principes généraux

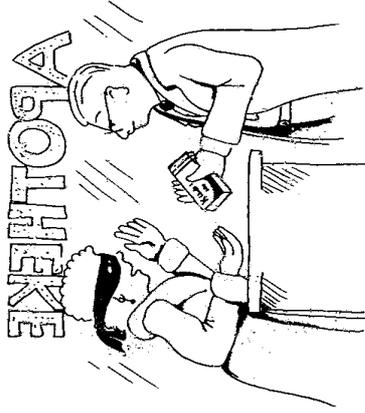
- Traitement à temps
- Dosage efficace/ élevé
- Essayer des médicaments pour faire bouger l'estomac

Attention à la prise chronique!!

➡ Attention: Céphalées quotidiennes

- Analgésiques combinés (dérivés de la morphine)
 > triptans > dérivés de l'ergot de seigle
 > paracétamol et aspirine > AINS





Traitement préventif

Quand conseiller un traitement préventif?

- **Fréquence des crises** (≥ 2 par mois), malgré traitement insuffisamment contrôlées
- **Non-réponse**, contre-indications / effets secondaires inacceptables des traitements aigus
- Prises de traitements aigus **régulier** (sup. 10 jours/mois)
- Migraine hémiplegique ou attaques avec un risque de dégât **irréversible**
- Crises régulières (≥ 2 par semaine)
- **Progression**
- Circonstances de vie/ qualité de vie/ préférence du **malade**
- **enceinte**: vomissements/déhydratation

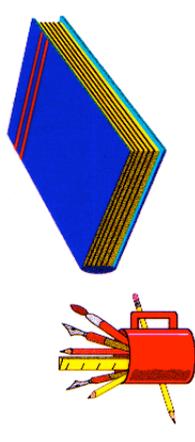


Si vous insistez sur une méthode tout à fait naturelle, je connais un moyen: attendre!



Important: un agenda Céphalées

Avant d'instaurer une thérapie, il est utile de tenir un agenda Céphalées



Cela permet d'identifier des rapports entre certaines situations et les céphalées



Les principaux facteurs déclencheurs

- stress
- facteurs hormonaux
- facteurs diététiques (aliments)
- rythme sommeil/éveil perturbé
- changement météorologique



La migraine survient rarement pendant le **stress!**

Déclencheur typique de migraine: début de **vacances**



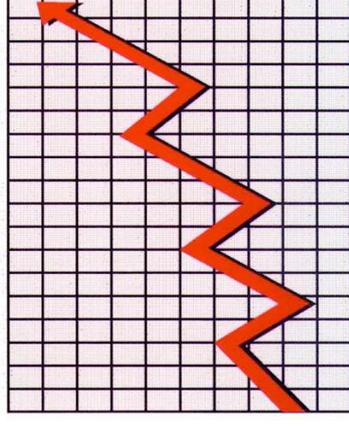
La **grasse matinée** le week-end peut déclencher la migraine

Souvent asymptomatique pendant la **grossesse**



Méthodes alternatives valables

- relaxation musculaire progressive selon Jacobson
- maîtrise du stress
- biofeedback
- sport (endurance)



Méthodes alternatives à discuter



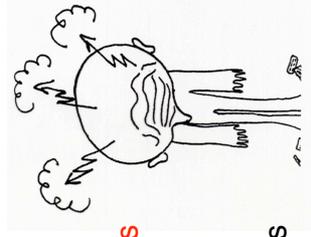
- Acupuncture (laser)
- Acupressure
- Yoga, training autogène
- Auto-hypnose
- Thérapie respiratoire
- Homéopathie
- Médecine chinoise
- Psychothérapie
- Psychoanalyse



- Thérapie neurale
- Retrait d'amalgame
- Traitement par ozone
- Régime alimentaire
- Chiropraxie
- Psychofonie



Approche prophylactique



phase de test:

- attendre **6 semaines**
- cibler avec les effets secondaires

traitement:

- en cas de réaction positive: prise **pendant min. 6 mois**
- à prendre chaque jour



Traitement prophylactique

Quel médicament choisir ?

- riboflavine (vitamine B2)
- b-bloquants
- acide valproïque
- inhibiteurs calciques
- anti-sérotoninergiques
- anti-inflammatoires
- antidépresseurs
- anti-épileptiques
- divers



Prophylaxie avec médicaments

Bêta-bloquants	-Propranolol 80-160mg -Metoprolol 100-200mg -Nadolol 30-120mg
Antagonistes du calcium	-Cyclandelate 1600mg -Vérapamil 240-400mg -Flunarizine 5-10 mg
Antidépresseurs	-Amitriptyline 10-200mg -Doxépine 10-150mg -Fluoxétine 20-50mg -Miansérine 10-150mg -Nortriptyline 25-100mg -Trimipramine 25-200mg (seulement le soir)
Anti-épileptiques (évtl.)	-Gabapentine: dosage plasmatique jusqu'à 3-8x 400mg -en cas de résistance thérapeutique, après contrôle de la fonction hépatique: Valproate 500-1500mg (prescription du neurologue), Attention ! Informer impérativement le médecin en cas d'une grossesse éventuelle

©Swiss Migraine Trust Foundation



Prophylaxie avec médicaments

Magnésium	Magnésium 30mmol/jour (selon la préparation avec ou sans ordonnance) <i>Conseil: diluer le magnésium dans un litre d'eau afin de le boire réparti sur la journée. La haute dose d'au moins 25mmol de magnésium est importante, une dose moins élevée ne sert en général à rien.</i>
Vitamine B2	Vitamine B2 400mg/jour, les comprimés doivent être spécialement préparés à la pharmacie <i>Conseil: 400mg doivent être pris d'un seul coup et non répartis sur la journée.</i>

©Swiss Migraine Trust Foundation



Migraine cataméniale: prophylaxie

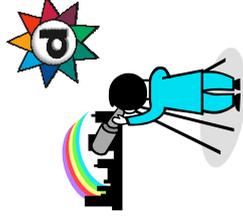
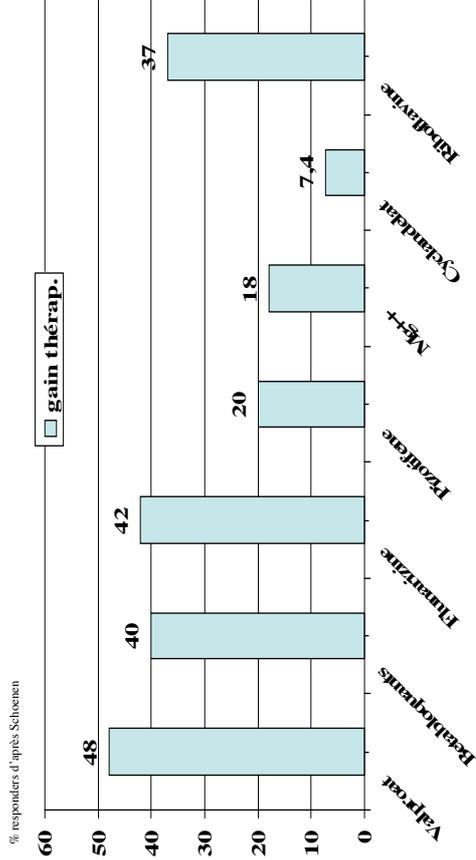
Prophylaxie de courte durée avec des anti-inflammatoires non-stéroïdiens pendant 5-7 jours (c.a.d. 2-3 jours avant et 3-4 jours pendant les règles, éventuellement jusqu'à 2 jours après).	
en vente libre (par ex.):	-Tonopan: 1-2 comprimés 2x par jour -Dolocyl: 1-2 comprimés 2x par jour
avec ordonnance médicale (par ex.):	-Naproxène: 2x 250mg jusqu'à 2x 500mg par jour

Alternative: - prise de la pilule continue
- oestradiol en percutané pendant 8 jours, à débiter la veille des règles

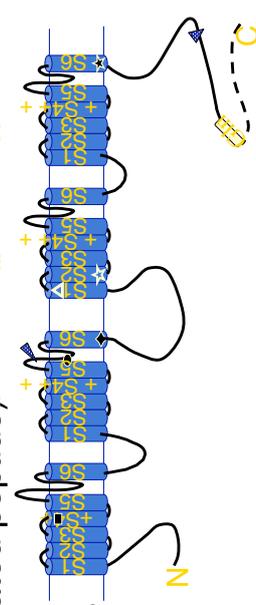
©Swiss Migraine Trust Foundation



Gain thérapeutique



Le futur

- nouveaux triptans
 - moins de risque de dépendance
 - plus haute spécificité
 - Neuropeptid CGRP-Antagoniste (calcitonine-related peptide) III IV
- génétique? 



Astuces pour aider

Les 10 conseils suivants se sont avérés très efficaces:



- habituez-vous à un **rythme sommeil/éveil régulier**, même pendant les week-end. La perturbation de ce rythme risque de déclencher une crise de migraine!
- évitez – si possible – vos **déclencheurs personnels** de migraine 



- **Evitez le sauna.** Les fortes variations de température peuvent déclencher une crise. Stimulez votre circulation par un autre moyen.



- **Pratiquez des sports d'endurance** (promenade, footing, randonnées, vélo, natation)



- **Pas de départ en vacances précipité.** Prévoyez un petit «congé préliminaire» et occupez-vous tranquillement des derniers préparatifs



- **Planifiez le cours de la journée.** Mais entreprenez seulement les tâches que vous pouvez effectivement réaliser.

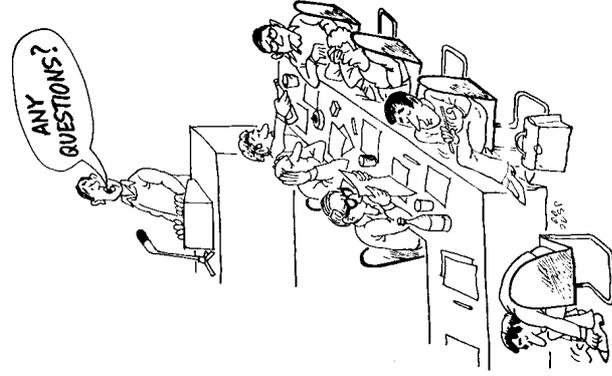


- Apprenez à dire «non». Ne vous laissez pas persuader de faire quelque chose que vous ne voulez pas.
- Avez-vous vraiment besoin de tant de principes?
Ne soyez pas toujours tellement perfectionniste!

- Évitez surtout les «journées de 48 heures»!
Non à: «Ne remets pas à demain...» oui à:
«On verra bien demain»!



**Essayez de profiter de votre vie
vous n'en avez qu'une seule!**



Souffrez-vous de maux de tête?

Ensemble pour une meilleure gestion
des maux de tête

«MIGRAINE ACTION»



- CONSEILS COMPETENTS
- INFORMATION ETOFFEE
- SOUTIEN UTILE

www.migraine-action.ch

Migraine Action un programme destiné aux patients, aux professionnels de la santé

