

Choisir avec soin est la version francophone de la campagne nationale *Choosing Wisely Canada*. Cette campagne vise à encourager un dialogue entre le médecin et son patient afin de choisir les examens et les traitements les plus appropriés pour assurer des soins de qualité. La campagne *Choisir avec soin* reçoit le soutien de l'Association médicale du Québec, et les recommandations ci-dessous ont été établies par les associations nationales de médecins spécialistes.

Pour en savoir davantage et pour consulter tous les documents à l'intention des patients, visitez www.choisiravecsoin.org.
Participez au dialogue sur Twitter @ChoisirAvecSoin.

Traitement des migraines

Certains médicaments doivent être pris à l'occasion seulement

Les migraines peuvent durer des heures, voire des jours. Elles peuvent causer une douleur intense, des nausées et des vomissements. Elles peuvent rendre les personnes très sensibles à la lumière et au bruit, et elles peuvent nuire à vos activités quotidiennes et à votre capacité de travailler.

Pour traiter les migraines, les médecins prescrivent parfois un opioïde (narcotique) ou un barbiturique (sédatif) appelé butalbital. Ce sont des analgésiques (médicaments antidouleur). Mais vous devriez y penser à deux fois avant d'utiliser ces médicaments pour soulager une migraine. Voici pourquoi.

Ces médicaments peuvent empirer les maux de tête.

Un usage trop fréquent d'analgésique peut causer ce que l'on appelle des « maux de tête par abus de médicaments » parfois appelés « céphalées rebond ». Deux catégories de médicaments, en particulier, sont susceptibles de causer ce type de maux de tête :

- ceux qui contiennent des opioïdes, comme la codéine (Tylenol 3 et marques génériques), la morphine (Statex et marques génériques), l'Hycodan (5 mg) ou l'oxycodone (Percocet et marques génériques);
- ceux qui contiennent du butalbital (Fiorinal, Pronal, Trianal et marques génériques).

Ces médicaments ne sont pas aussi efficaces que d'autres pour traiter les migraines.

D'autres médicaments réduisent plus efficacement la fréquence et la gravité des migraines que les opioïdes et le butalbital. Même à l'urgence, où les personnes qui souffrent de migraines graves demandent souvent des opioïdes, on peut utiliser de meilleurs médicaments, y compris les triptans.

Ils comportent des risques.

Les opioïdes et le butalbital peuvent causer des symptômes graves de sevrage quand on les arrête soudainement. En effet, les personnes qui utilisent des doses élevées depuis longtemps doivent parfois être hospitalisées pour cesser de les utiliser.

Même à faible dose, les opioïdes peuvent causer un étourdissement et une envie de dormir. Ils peuvent aussi entraîner une constipation et des nausées. Une utilisation prolongée peut nuire au désir sexuel et causer la dépression et des problèmes de sommeil.

Quels médicaments sont bons contre les migraines?

Si vous souffrez de migraines, essayez un des médicaments suivants. Ils fonctionnent tous mieux quand on les utilise au tout début de la migraine.

1. Commencez par un analgésique en vente libre, comme l'acide acétylsalicylique (AAS), l'ibuprofène ou l'acétaminophène. Si ces analgésiques ne sont



pas efficaces, essayez un anti-inflammatoire non stéroïdien (certains doivent être prescrits), comme le diclofénac potassique et le naproxène sodique.

2. Si ces médicaments ne sont pas efficaces ou si vos maux de tête sont très intenses, essayez un médicament de la catégorie des « triptans », prescrits pour les migraines, comme le sumatriptan (Imitrex et marques génériques).
3. Si le triptan soulage votre mal de tête, mais n'est pas aussi efficace que vous le souhaiteriez, vous pouvez combiner un triptan avec un anti-inflammatoire non stéroïdien (à prendre en même temps).
4. Si aucune de ces solutions ne fonctionne, vous pouvez essayer un vaporisateur nasal de dihydroergotamine (Migranal). Ce médicament est encore plus efficace quand on le reçoit sous forme d'injection (dihydroergotamine AMP et marques génériques). Vous pourrez faire ces injections vous-même après avoir reçu la formation nécessaire.
5. En cas de nausée importante, vous pouvez prendre un médicament contre la nausée, comme la métoclopramide, avec les médicaments ci-dessus.

Si vous avez souvent des migraines, ou si elles sont très violentes, parlez à votre médecin des médicaments que vous pourriez prendre pour prévenir les maux de tête.

Dans quelles situations les opioïdes ou le butalbital sont-ils efficaces?

Votre médecin pourrait suggérer un opioïde si les traitements ci-dessus ne fonctionnent pas pour vous ou s'ils causent des effets secondaires graves.

Il n'est pas clair que le butalbital devrait être utilisé pour traiter les migraines. Si votre médecin le prescrit pour vos migraines, demandez-lui pourquoi et demandez s'il pourrait vous prescrire un autre médicament à la place.

Limitez votre utilisation d'analgésiques.

- Ne prenez pas de médicaments d'ordonnance pour soulager vos maux de tête plus de 9 jours par mois.
- Ne prenez pas d'antidouleurs en vente libre comme l'acétaminophène ou les anti-inflammatoires non stéroïdiens plus de 14 jours par mois.

Comment gérer les migraines?

On peut gérer certaines migraines sans médicaments. Demandez à votre médecin de vous aider à suivre les conseils suivants.

Évitez les déclencheurs. Ce sont des choses ou des situations qui déclenchent vos maux de tête, comme les odeurs fortes, la lumière vive, le tabac ou le fait de sauter un repas. Certains aliments sont aussi souvent en cause, p. ex. le chocolat, le fromage, l'alcool, les aliments contenant du glutamate monosodique (GMS) et les viandes contenant des nitrates (comme les charcuteries).

Réduisez le stress. Le stress peut déclencher une migraine. Faites des activités qui vous détendent, comme la méditation, la marche, la natation, le yoga, le tai-chi ou des étirements. Si vous êtes anxieux ou déprimé, parlez-en à votre médecin. Il pourra vous aider à gérer ces problèmes ou vous prescrire un traitement psychiatrique.

Adoptez de bonnes habitudes de sommeil et faites de l'exercice régulièrement. Trop ou pas assez de sommeil peut déclencher une migraine. Visez 7 ou 8 heures de sommeil par nuit et, autant que possible, couchez-vous et levez-vous à la même heure. L'activité physique, comme la marche ou la natation, peut aider à prévenir l'obésité, qui est un facteur de risque des migraines.

Ne laissez pas les symptômes prendre le dessus. Lorsque votre migraine commence, allongez-vous si possible dans une chambre sombre et tranquille. Appliquez une compresse froide sur votre front, massez-vous la tête ou appliquez une pression sur vos tempes. Buvez beaucoup d'eau, surtout si vous avez vomi. Il est préférable de prendre les médicaments le plus tôt possible.

Tenez un journal de vos maux de tête. Vous apprendrez ainsi à reconnaître les déclencheurs et vous pourrez garder une liste de vos médicaments. Notez-y l'information suivante :

- l'intensité maximale atteinte par votre céphalée (de légère à sévère)
- la présence de symptômes particuliers si vous les présentez (aura, vomissements)
- pour les femmes, les jours de votre cycle menstruel. Ceci permet de dépister la migraine menstruelle.
- les facteurs déclenchants que vous suspectez.
- les médicaments que vous avez utilisés pour soulager la douleur, leur dose et à quel moment vous les avez pris
- l'efficacité du médicament pour soulager votre mal de tête.

Pour plus d'informations, visitez le site : www.migrainequebec.com.