

Éviter les crises de migraine répétées



Chez certaines personnes migraineuses, les crises sont très fréquentes et perturbent la vie courante. Éviter les facteurs déclenchants et dans certains cas prendre un traitement préventif aide à espacer les crises.

Repérer les facteurs déclenchants

● Quand des facteurs personnels à l'origine de crises de migraine ont été repérés (par exemple lumière forte, manque de sommeil, vin, café), mieux vaut d'abord chercher à les éviter. Prendre tous les jours des médicaments antidouleur entretient parfois les maux de tête.

● Divers médicaments provoquent des maux de tête qui ressemblent à des migraines. C'est le cas de médicaments des troubles de l'érection, de contraceptifs hormonaux, etc.

● La relaxation et les thérapies psychologiques comportementales semblent avoir une certaine efficacité sans inconvénient manifeste.

● En cas d'échec de ces mesures, certains médicaments à prendre chaque jour visent à espacer les crises de migraine quand elles sont très fréquentes.

Espacer les crises : d'abord le propranolol

● Le *propranolol* est souvent le meilleur choix. Il diminue au moins de moitié le nombre de crises chez près de 6 personnes migraineuses sur 10.

● Le *propranolol* expose notamment à des effets indésirables respiratoires ou cardiaques. Il provoque un ralentissement des battements du cœur, parfois ressenti comme une fatigue. Le *propranolol* est à éviter en cas d'asthme, de certaines maladies du cœur ou de la circulation du sang. Les médicaments dérivés de l'ergot de seigle utilisés pour soulager la crise de migraine ne doivent pas être pris avec le *propranolol* : en cas de doute, demander à un professionnel de santé.

Autres médicaments en option

● Quand le *propranolol* n'est pas efficace, l'*acide valproïque* et l'*amitriptyline* sont d'autres médicaments à envisager. Ils diminuent de moitié le nombre de crises chez 1 personne sur 2 environ. Ils provoquent souvent des troubles digestifs, de la somnolence, parfois des tremblements, des troubles psychiques, plus rarement des atteintes digestives ou cardiaques graves.

● L'*acide valproïque* expose à des malformations graves en cas de grossesse : à écarter en l'absence d'une contraception efficace. L'*amitriptyline* et le *propranolol* exposent

le nouveau-né à des troubles graves. Il est préférable de les arrêter bien avant la fin de la grossesse.

● Il n'y a pas d'intérêt à prendre en même temps plusieurs médicaments préventifs : ce n'est pas plus efficace, et cela augmente le risque d'effets indésirables.

● Des médicaments sont à écarter pour espacer les crises, car ils sont peu efficaces ou ont des effets indésirables excessifs par rapport à leur efficacité : notamment les dérivés de l'ergot de seigle.

Faire un bilan régulier

● Noter dans un agenda les jours de survenue d'une crise de migraine, les répercussions sur la vie quotidienne et les moyens médicamenteux ou non utilisés pour atténuer la crise permet de vérifier pendant les premiers mois que le traitement est efficace et sans effet indésirable gênant.

● Les crises de migraine s'espacent et s'atténuent en général au cours de la vie. Arrêter de temps à autre le médicament préventif permet de savoir s'il est encore utile, ou non. Mieux vaut le faire avec l'aide d'un soignant en diminuant les doses progressivement.

©Prescrire – juillet 2015

Sources :

- "Prévention des crises de migraine" Premiers Choix Prescrire, actualisation mai 2015 : 4 pages.