

Communiqué de presse
Paris, le 6 septembre 2023

9 septembre 2023 : 3^{ème} Sommet Francophone de la migraine

Migraine : est-il possible de mieux vivre avec ?

A l'initiative de l'association La Voix des Migraîneux, le 3^{ème} Sommet Francophone de la migraine se tiendra le 9 septembre à 16h00, en digital, sous le haut patronage du Ministère de la santé et de la prévention. Son objectif ? permettre aux quelque 45 millions de migraîneux francophones et à leur entourage d'accéder à des connaissances fiables sur cette pathologie afin d'arriver à mieux vivre avec.

Cette année, cet événement est l'occasion de rappeler que la migraine est une maladie neurologique à part entière, qui revêt différentes formes et se caractérise par de nombreux types de symptômes. En France, 15% de la population est concernée, soit 10,5 millions de personnes ; en 2019, l'OMS a reconnu la migraine comme seconde maladie la plus invalidante au monde (la première pour les femmes !). Et pourtant, elle reste toujours mal diagnostiquée et le parcours de soins relève trop souvent du parcours du combattant.

Il existe néanmoins des solutions pour arriver à mieux la prendre en charge et à mieux vivre avec notamment grâce à la relaxation et la méditation.

En parallèle, la recherche avance et ouvre de nouveaux espoirs pour mieux soulager la douleur des patients.

Sommet Francophone de la Migraine (100% digital) Samedi 9 septembre 2023 à 16h00

Gratuitement et en direct sur la Chaîne YouTube et les RS de LA VOIX DES MIGRAÎNEUX.

Liens d'accès à retrouver sur :

<https://www.lavoixdesmigraîneux.fr/actualites/3ieme-sommet-francophone-de-la-migraine/>

- **Avec aura, sans aura, sévère, chronique, la migraine est une maladie neurologique protéiforme**

Selon la Fédération Française de Neurologie, **15% % de la population adulte** souffre de migraine, avec une nette prédominance féminine (**environ 3 femmes pour 1 homme**).

Même si elle peut affecter les enfants et les sujets âgés, la migraine est majoritairement expressive pour la **tranche d'âge entre 20 et 50 ans**.

La migraine est une **maladie neurologique** appartenant à la **catégorie des céphalées**. Elle se manifeste par un mal de tête récurrent entraînant des crises d'une **durée de 4 à 72 heures**.

Les crises peuvent être **très éprouvantes** non seulement à cause de la douleur mais aussi de tous les autres symptômes : **nausées, vomissements, intolérance au bruit et à la lumière,**

Un quart des malades souffrent de phénomènes neurologiques : troubles de la vue, de la parole, de la sensibilité et même de troubles moteurs.

Une crise se déroule en **plusieurs étapes** :

- Elle commence souvent 24h avant par le **prodrome** (sensation de fatigue voire d'épuisement, envie incontrôlable de manger, besoin d'uriner, difficulté à se concentrer, émotivité).
- **Pour près de 30% des migraîneux** suit l'**aura** (troubles visuels allant jusqu'à la cécité, sensations de fourmillement et picotements, engourdissements ou paralysie des membres,

difficultés verbales). Ensuite vient la **céphalée** (douleur modérée à intense dans la tête, nausées et/ou vomissements, gêne à la lumière et au bruit). **De 4h à 72h, si le traitement de crise est inefficace.**

- Puis le **postdrome** ou phase de récupération (sensation d'épuisement, courbatures, émotivité pouvant aller jusqu'à un court état dépressif). **Jusqu'à 48h00.**

⇒ En tout, **une seule crise peut impacter le quotidien pendant 7 jours.**

Symptômes vestibulaires chez les migraineux par le Dr Cedric Gollion, Neurologue au CHU de Toulouse

Que sont les symptômes vestibulaires ?

Les symptômes vestibulaires sont liés à une dysfonction du système de l'équilibre provenant d'une partie de l'oreille interne appelée vestibule et de ses connexions avec le cerveau. Les symptômes perçus sont un déséquilibre, un vertige ou une instabilité, dont la durée est très variable, allant de 5 minutes à 72 heures.

Est-ce que ce sont des symptômes fréquents chez les migraineux ?

La migraine vestibulaire est fréquente et touche entre 1 et 3% de la population générale. Il s'agit de la première cause de vertige. Environ 10% des migraineux présentent une migraine vestibulaire.

Pourquoi ce sujet reste encore peu abordé ?

La migraine est trop souvent considérée comme un simple mal de tête alors qu'elle comporte de nombreux autres symptômes en rapport avec un dysfonctionnement cérébral plus complexe. De plus, les symptômes peuvent être brefs et ne sont pas toujours objectivables.

La sévérité de la maladie varie de **quelques jours par an à plus de 15 jours de crise par mois** :

- A partir de **8 jours de crise par mois, la migraine est qualifiée de sévère.**
- A compter de **15 jours de crise par mois, la migraine est qualifiée de chronique.** Cela concerne environ 2% de la population, soit **6 millions de francophones dont 1,4 million de français.**

□ **Mieux vivre avec la migraine : les trois axes d'amélioration possibles**

En France, on estime à **près de 20 millions le nombre de journées de travail perdues** à cause de la migraine. Les **dépenses de santé liées à la migraine** sont d'environ **3 milliards d'euros.**

Il est donc capital d'explorer toutes les pistes qui permettent d'arriver à vivre mieux avec la migraine. Que l'on soit malade, soignant ou chercheur, chacun a un rôle à jouer pour y arriver.

□ **Professionnels de santé : renforcer la relation avec les patients**

Malgré sa prévalence, sa fréquence et l'intensité de ses symptômes, la migraine continue de souffrir d'une image de « fausse maladie ». A cela s'ajoute le fait que les médecins ne reçoivent que quelques heures de formation sur l'ensemble des céphalées durant leur long cursus de formation (9 ans pour les généralistes, 12 ans pour les spécialistes).

Une enquête sur le Parcours de soin du patient migraineux (mars à mai 2022- 683 répondants) réalisée par la Voix des Migraineux, en partenariat avec CEMKA et MOIPATIENT, démontre que ce n'est pas sans conséquence sur la prise en charge :

- Seuls **22,5 % des patients considèrent que la plupart des médecins rencontrés sont bien informés sur la migraine,**
- **52,2 % se sont retrouvés face à un ou des médecins qui ont minimisé leur pathologie,**
- **66,5 % se sont retrouvés face à un ou des médecins qui ont assimilé leur pathologie à un trouble psychologique.**

« C'est ainsi que l'errance diagnostic constatée est d'en moyenne 7,5 ans et peut aller jusqu'à 15 ans ! Face à ce constat, l'association La Voix des Migraineux alerte régulièrement les autorités de santé sur

l'importance de former et d'informer les professionnels de santé.» explique **Sabine Debremaecker**, Présidente de La Voix des Migraîneux.

□ **Patients : reprendre le pouvoir sur la douleur avec la relaxation et la méditation**

Le **Dr Véronique Blanchet**, *coordonnateur du Réseau Lutter Contre La Douleur*, mise sur la relaxation comme un moyen complémentaire pour traiter la migraine. *“Pour avoir des résultats, il faut s'entraîner en faisant une séance par jour, tous les jours pendant au moins 3 mois. A cette condition, la relaxation agit comme un traitement de fond (moins de crise et moins intense) et permet de gérer le stress qui est un facteur déclencheur fréquent des migraines.”* explique-t-elle.

La qualité du sommeil a également un impact sur la fréquence des crises, ainsi que sur le seuil de déclenchement de celles-ci. Des nuits trop courtes, trop longues ou un sommeil irrégulier sont autant de facteurs favorisant.

Les exercices de relaxation sont à adapter à chaque patient pour qu'ils puissent les refaire tous les jours et avoir des séances types.

□ **Chercheurs : de nouveaux espoirs pour les patients migraîneux**

Trois questions au Dr Christian Lucas, Président de la Société Française d'Etude des Migraines et Céphalées

★ **Peut-on espérer guérir de la migraine un jour ?**

La migraine est une des pathologies neurologiques les plus complexes, d'origine génétique (180 gènes de prédisposition connus à ce jour). C'est une pathologie fluctuante spontanément, capricieuse. Elle débute souvent à un âge jeune mais l'âge est souvent un facteur d'amélioration voire de disparition. On ne guérit donc pas la migraine mais on peut la prendre en charge efficacement pour, d'une part, traiter les crises et d'autre part, espacer leur fréquence avec des traitements de prévention si cela est justifié. Le but étant que les patients aient la meilleure qualité de vie possible.

★ **Comment les patients peuvent-ils être partie prenante de la recherche ?**

Tous les progrès thérapeutiques récents sont issus de la recherche clinique, qui est très encadrée au plan médical et légal. Les grands centres hospitaliers et notamment les centres experts en CHU participent à cette recherche. Si un médecin vous demande de participer, ce n'est pas pour servir de «cobaye» mais c'est le moyen d'être soigné le plus efficacement possible en bénéficiant des soins et évolutions les plus récents. Le suivi est très régulier dans les essais cliniques et les patients sont «chouchoutés» !

★ **Mène-t-on des recherches sur des traitements non médicamenteux ?**

La recherche clinique n'est pas uniquement médicamenteuse. Elle peut s'appliquer aux traitements non médicamenteux : c'est le cas de l'acupuncture où les médecins acupuncteurs ont fait des essais rigoureux validant leur technique. C'est aussi le cas d'autres techniques (neurostimulation transcutanée, biofeedback, hypno-analgésie, techniques cognitivo-comportementales, etc...).

Plus d'informations : <https://www.lavoixdesmigraîneux.fr/>

Contact presse : The Desk - Laurence de La Touche - 06 09 11 11 32 - laurence@agencethedesk.com