



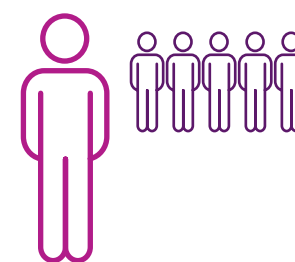
# C'EST QUOI LA MIGRAINE ?

## PRÉAMBULE

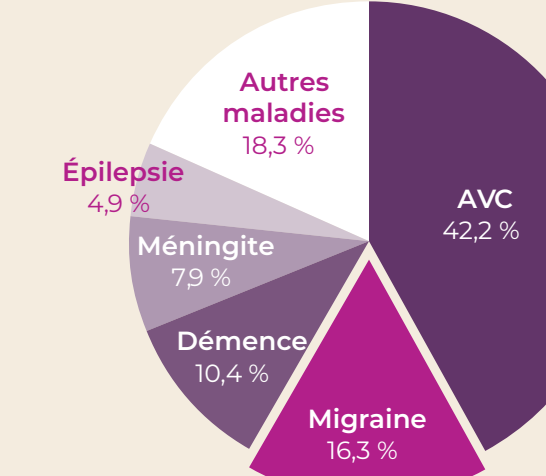
► La migraine est une maladie neurologique et génétique. Les maladies neurologiques se définissent par un dysfonctionnement du système nerveux central ou périphérique.

12 à 15 % de la population mondiale est touchée par la migraine soit environ **1 personne sur 6**.

### CHIFFRES CLÉS



**Maladies neurologiques les plus invalidantes**  
Source : Intersectoral global action plan on epilepsy and other neurological disorders 2022-2031 - OMS

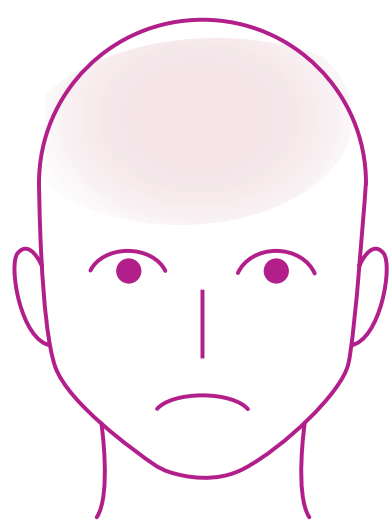


## LE DIAGNOSTIC

Le diagnostic est essentiellement clinique et repose sur des critères définis par *La classification internationale des céphalées (3<sup>e</sup> édition)*. Il est également dit « d'exclusion » : le médecin, en s'appuyant sur un questionnaire précis et un examen du patient, élimine d'autres causes ou diagnostics possibles.

LA MIGRAINE, C'EST PLUS QU'UN MAL DE TÊTE.

### LE MAL DE TÊTE, CÉPHALÉE DE TENSION



- Douleur localisée des deux côtés de la tête
- Douleur à type de serrement comme un étai ou de pression
- Douleur légère à modérée
- Pas aggravée par l'activité physique de routine
- Durée de 30 minutes à plusieurs jours
- Pas de vomissements ou de nausées
- Pas de phonophobie, photophobie ou osmophobie

### LA MIGRAINE SANS AURA



La douleur présente au moins 2 des 4 caractéristiques :

- Le plus souvent unilatérale (un seul côté de la tête)
- Pulsatile (comme des battements de cœur)
- Modérée à sévère
- Aggravée par l'activité physique de routine

Au moins 5 attaques correspondant aux critères ci-après :

- Durée de 4 à 72h non traitées ou traitées sans succès
- Nausées, vomissements, phonophobie, photophobie ou osmophobie

### LA MIGRAINE AVEC AURA

La migraine est précédée de troubles qui peuvent durer de quelques minutes à plusieurs dizaines de minutes. Le plus souvent, ils s'arrêtent dès que le mal de tête apparaît. Il est admis qu'ils ne présentent pas de danger même s'ils peuvent être angoissants et gênants.

PENDANT L'AURA DE LA MIGRAINE, ON PEUT RESSENTIR :



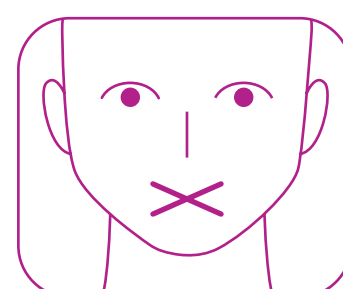
#### Des troubles visuels :

Voir flou, des taches ou des éclairs, avoir du mal à voir sur les côtés. Ce sont les troubles les plus courants.



#### Des troubles sensitifs :

Des picotements, des fourmillements, des sensations bizarres.



#### Des troubles du langage :

Avoir du mal à trouver ses mots, à les prononcer correctement ; rarement, se retrouver incapable de parler pendant quelques minutes.



#### Des troubles moteurs :

Pour des formes de migraine très rares, on peut ressentir une faiblesse, un engourdissement important d'un côté du corps allant parfois jusqu'à une paralysie.

## LES ÉTAPES DE LA CRISE MIGRAINEUSE

La crise débute bien avant la céphalée. Entre le début et la fin d'une crise, il peut s'écouler plusieurs jours, pendant lesquels le malade manque de productivité ou est en incapacité.



|                                                                              |                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Phase Intercritique</b>                                                   | Le malade ne ressent aucun symptôme parmi ceux de l'une des phases de la migraine. Il est opérationnel.                                                               |
| <b>Prodrome</b><br>(1 à 72h)                                                 | Fatigue, somnolence, bâillements, sensation d'épuisement, fringales, problèmes de concentration, émotivité.                                                           |
| <b>Aura (1/3 des patients)</b><br>(5 à 6 minutes par type d'aura en théorie) | Visuelle, sensitive, verbale, motrice.                                                                                                                                |
| <b>Céphalée, mal de tête</b><br>(4 à 72h)                                    | Douleur d'un seul côté, de modérée à sévère, pulsatile, aggravée par le mouvement. Accompagnée de nausées et/ou vomissements, d'intolérance au bruit et à la lumière. |
| <b>Postdrome</b><br>(1 à 48h)                                                | Sensation d'épuisement, courbatures, difficultés à se concentrer, émotivité pouvant aller jusqu'à un court état dépressif.                                            |
| <b>Phase Intercritique</b>                                                   | Retour à la phase normale.                                                                                                                                            |

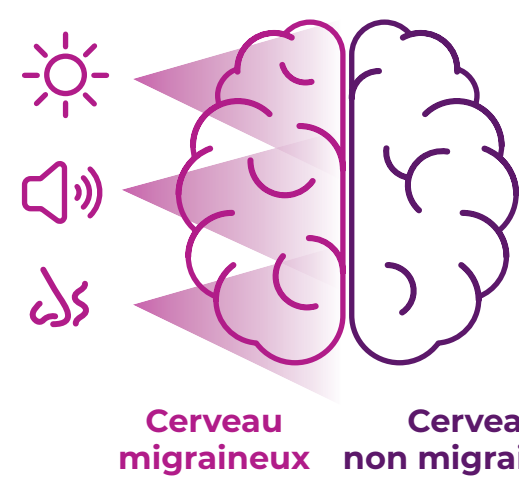
## L'HYPERSENSIBILITÉ SENSORIELLE

Lors d'une crise de migraine, les sens du migraineux peuvent réagir de façon exagérée. Cela se traduit par un vif inconfort et souvent par une accentuation de la douleur.

- La **phonophobie** : intolérance au bruit.
- La **photophobie** : intolérance à la lumière.
- L'**osmophobie** : intolérance aux odeurs.
- L'**allodynie** : le toucher peut devenir douloureux.

## LES DÉCLENCHEURS

Cette excitabilité neuronale rend le cerveau du migraineux plus sensible aux changements, par exemple : les variations hormonales du cycle chez la femme, les variations des horaires de lever et / ou coucher ainsi que de la durée des nuits, un repas copieux ou une hypoglycémie, un repas retardé, l'augmentation ou la diminution du stress, les émotions, etc.

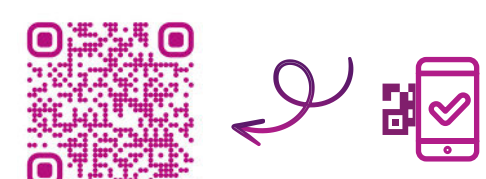


Les mécanismes de la migraine peuvent aussi s'activer avec des stimuli anodins pour les non migraineux, qui peuvent être différents d'une personne à l'autre.

La gestion des déclencheurs peut limiter la survenue des crises.



La tenue d'un calendrier des crises permet de repérer les déclencheurs pour mieux les éviter quand c'est possible. Vous pouvez télécharger l'application : **APO MIGRAINE**.



## POUR EN SAVOIR PLUS : CONSULTEZ LA BROCHURE



### C'est quoi la migraine ?



LA VOIX DES  
MIGRAINEUX  
SURVIVRE POUR VIVRE  
www.lavoixdesmigraineux.fr

## LES MÉCANISMES DE LA MIGRAINE

### UN DÉSÉQUILIBRE DES SUBSTANCES



#### GLUTAMATE



Un excitateur du système nerveux central : cela explique l'hypermotilité aux changements du cerveau migraineux.

#### SÉROTONINE



Elle agit sur l'équilibre veille/sommeil, sur l'anxiété, sur le calibre des vaisseaux sanguins qui, en se dilatant, peuvent être source de douleur.

C'est l'une des maladies neurologiques les plus complexes connues. Même si la connaissance de ses mécanismes progresse, de nombreuses zones d'ombre demeurent. La recherche doit encore avancer.

La migraine est une maladie génétique. En 2024, près de 180 gènes de susceptibilité ont été découverts. Elle est aussi héréditaire, car elle peut se transmettre de génération en génération, mais la transmission n'est pas systématique. Tous les malades n'ont pas les 180 gènes. Certains en ont un ou deux, d'autres beaucoup plus. En fonction du nombre de gènes, le patient sera plus vulnérable. Cela détermine le seuil migraineux. La particularité du cerveau migraineux est qu'il est hyperexcitable. Cette excitabilité neuronale anormale, comme dans l'épilepsie, est liée à des facteurs génétiques.

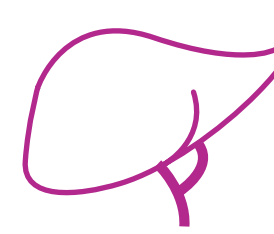
**Il existe des traitements médicamenteux et des interventions non médicamenteuses susceptibles de vous aider. Parlez de vos symptômes à votre médecin.**

► POUR LES PHASES DÉTAILLÉES → [VOIR BROCHURE](#)



## LES IDÉES REÇUES

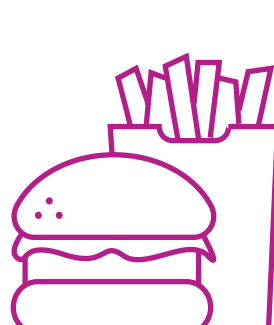
On entend souvent dire que la cause de la migraine, c'est le foie, le stress, les sinus, les dents...



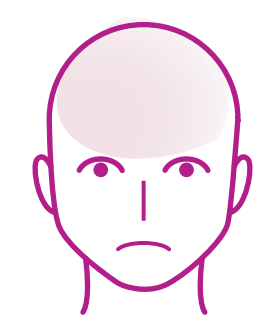
- ✗ La migraine c'est le foie.
- ✓ Cette représentation repose sur les symptômes digestifs associés à la migraine. Or, ces symptômes font partie intégrante de la migraine.



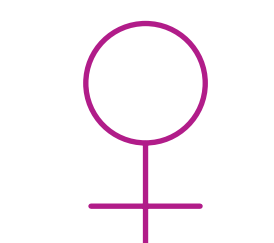
- ✗ La migraine, c'est les dents, les sinus, le cou.
- ✓ La douleur générée au niveau cérébral peut se propager sans que ces parties du corps soient la cause de la migraine.



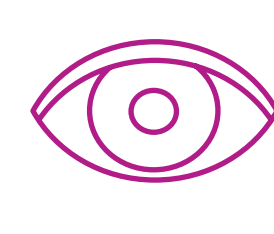
- ✗ La migraine, c'est chaque fois que tu as une fringale.
- ✓ Durant la phase annonciatrice de la migraine, le patient peut ressentir des fringales de salé, sucré, gras. La céphalée survenant peu de temps après, il peut en conclure que c'est la cause de la migraine. Or, c'est un symptôme de la migraine.



- ✗ La migraine, c'est juste un mal de tête.
- ✓ La migraine s'accompagne de multiples symptômes, souvent aussi voire plus invalidants que la douleur de la céphalée.



- ✗ La migraine c'est une maladie « de bonne femme », un prétexte, une maladie psychologique.
- ✓ Or, les hommes et les enfants sont aussi touchés.



- ✗ La migraine c'est une maladie de l'oeil.
- ✓ La migraine avec aura a été longtemps appelée « migraine ophtalmique » en raison des troubles visuels associés. Cette dénomination a été supprimée à cause de la confusion inappropriée avec une maladie de l'oeil.