

Osez parler de cet orage qu'est la migraine

- La migraine reste un tabou qu'il faut à tout prix briser.
- Dans le monde de l'entreprise, notamment, où près d'un migraineux sur deux préfère ne pas en faire état
- Tel est le thème de la semaine de la migraine, qui se déroule du 15 au 20 mai

Pour celles et ceux - bienheureux - qui ne l'ont jamais expérimentée et qui donc ne peuvent forcément pas savoir, la migraine n'est pas un simple mal de tête. Qu'on se le dise ! Ce n'est pas davantage une ruse pour échapper au devoir conjugal, comme l'insinuaient Honoré de Balzac dans "La physiologie du mariage" : "Si votre femme, pressentant quelques intentions hostiles de votre part, veut se rendre aussi inviolable que la chartre, elle entame un petit concerto de migraine."

"Depuis cette phrase assassine, les migraineux ont acquis une réputation de calculateurs, d'hypocrites psychosomatiques...", regrette le Dr Gianni Franco, neurologue au CHU - UCL Dinant, Namur. Ils n'ont qu'une seule chose à faire : réagir en s'isolant, focaliser sur la maladie, abuser des médicaments... C'est désastreux."

La migraine, c'est une douleur puissante, éprouvante, épuisante. Invisible aussi et donc souvent incomprise. Taboue, même, au point que les migraineux et migraineuses n'oseraient pas avouer leur souffrance sur leur lieu de travail, notamment. Près d'une personne atteinte de migraine sur deux (48 %) le cache, parce qu'elle est gênée, incomprise, se sent coupable ou craint d'être jugée comme étant moins productive ou trop plaintive.

Aussi, la semaine de la migraine, qui se déroule du 15 au 20 mai, a-t-elle choisi de faire tomber les masques. Sous le slogan "Ne cachez plus votre migraine", la cinquième édition de cette campagne de sensibilisation, organisée à l'initiative de la firme pharmaceutique GSK, en collaboration avec les associations de pharmaciens, invite les patients à demander conseil à leur médecin ou à leur pharmacien. L'association pharmaceutique belge (APB) et l'Office des pharmacies coopératives de Belgique (OPHACO) insistent en effet sur le rôle sociétal du

C'est comme si
j'avais
un troupeau
d'éléphants
dans la tête.

À savoir

En chiffres : 1 Belge sur 5 est confronté au moins une fois dans sa vie à la migraine; 38 % des migraineux n'en parlent pas à leur entourage et à leurs collègues; 50 % des patients pensent que la migraine est perçue négativement par l'entourage; 57 % ont honte de leur maladie. L'Organisation mondiale de la santé place la migraine en 6^e position au rang des maladies ayant un impact de longue durée sur la vie des patients.

Ce qui provoque la migraine : certains aliments (un repas tardif, une alimentation insuffisante, un repas sauté...), l'alcool, des modifications des habitudes de sommeil (manque ou excès), une vie chargée (stress, problèmes refoulés...), une lumière trop forte, des odeurs, des variations de température, une modification de la pression atmosphérique, les facteurs hormonaux féminins (menstruations, contraceptifs, traitements de substitution...), certains médicaments.

pharmacien autour de la migraine. "Le pharmacien est souvent l'interlocuteur de référence pour le patient.

Il peut donner une première indication sur la forme des maux de tête et éventuellement diriger le patient vers le médecin."

Visant le monde de l'entreprise où la migraine demeure un sujet tabou, la campagne propose aux sociétés sensibilisées par la thématique de signer une charte dans laquelle ils reconnaissent le problème de la migraine et dans laquelle ils appellent leurs collaborateurs à ne plus cacher leurs crises de migraine.

pharmacien autour de la migraine. "Le pharmacien est souvent l'interlocuteur de référence pour le patient.

Envie de vivre l'expérience de la migraine ?

Quant au grand public non migraineux mais néanmoins désireux de mieux comprendre la pathologie, il sera lui invité à monter dans un camion aménagé pour vivre l'expérience sensorielle de la migraine. Il sillonnera la Belgique du 15 au 20 mai, avec des haltes à Anvers, Bruxelles, Gand, Courtrai et Mons. Pas question de provoquer le mal mais simplement de se mettre dans la peau d'une personne souffrant de migraine, et donc incapable de supporter le moindre bruit ou faisceau de lumière. Ressentir tout ce qui bouillonne dans sa tête. Comprendre son unique envie de s'allonger dans un lit, au calme... Et attendre que cela passe. Manquent malheureusement les odeurs auxquelles le migraineux en crise est souvent aussi particulièrement sensible. Et l'on ne parle pas de la douleur qui n'a pas pu être simulée dans l'expérience en question.

C'est une maladie cérébro-vasculaire

"Si je devais décrire ma migraine, explique Juliette, étudiante de 23 ans, je dirais que c'est comme si j'avais un troupeau d'éléphants dans la tête, avec un enserrement au niveau du cerveau et un poignard à l'arrière. C'est donc vraiment douloureux. Il m'arrive

de travailler dans un restaurant, et lorsqu'une crise arrive, c'est difficile pour moi. J'ai du mal à me concentrer."

"Comme l'a bien montré la recherche, la migraine n'est pas une maladie psychosomatique, insiste encore le Dr Gianni Franco. C'est une maladie cérébrale et vasculaire. Il s'agit en fait d'un problème d'adaptation. Il existe en effet deux centres qui l'induisent : l'une au niveau du tronc cérébral qui déclenche l'orage migraineux et l'autre au niveau cortical. Le cerveau du

migraineux est en fait hypersensible. Il va réagir à tout facteur déstabilisant par une réaction inadéquate."

Laurence Dardenne

Le Cefaly, premier appareil de neurostimulation crânienne externe, est de conception liégeoise

De crise ou de fond, plus ou moins efficaces, les traitements existent. Pourtant, seuls 20% des migraineux bénéficient d'une prise en charge adéquate. Des études présentées dans le cadre de la semaine de la migraine, il ressort que 44 % des personnes souffrant de migraine n'ont jamais consulté et qu'ils sont 40 % à s'être résignés, faute d'avoir pu trouver le traitement efficace.

Quoi d'neuf, docteur ?

Parmi les "nouveautés", Cefaly – qui en est à la deuxième génération – est le premier appareil de neurostimulation crânienne externe pour traiter et prévenir les migraines. De la société liégeoise Cefaly Technology, ce petit dispositif se colle sur le front.

Concrètement, une électrode adhésive est placée au niveau du front sur laquelle vient se connecter, magnétiquement, le Cefaly. Lequel

produit au travers de l'électrode des micropulsions précises sur la branche supérieure du nerf trijumeau afin de réduire l'intensité de la douleur et diminuer la fréquence des crises.

Cefaly a le marquage CE et est certifié ISO médical. En mars 2014, la Food&Drug administration a accordé son autorisation pour l'utilisation à titre préventif et sous prescription médicale. Pour ce faire, la FDA s'est basée sur les résultats d'une étude randomisée en double aveugle menée en Europe auprès de 2313 patients migraineux utilisant le Cefaly.

Cet appareil est tout particulièrement indiqué pour des patients souffrant de crises fréquentes et chez lesquels la prise de médicaments doit être réduite. Car, certains l'ignorent peut-être, mais un abus d'antalgiques peut induire et entretenir des crises.

L. D.