

FICHE CONSEILS

MIGRAINES ET MAUX DE TÊTE : LE PHARMACIEN AU DÉFI D'UN DIAGNOSTIC DIFFÉRENCIÉ

La migraine est une pathologie chronique qui touche de nombreux individus. Évoluant par crises, sous des formes cliniques variables, elle nécessite une prise en charge adaptée. Le pharmacien peut apporter ses connaissances et son soutien aux patients qui se présentent à l'officine.



01



En France,
3/4 des patients qui
souffrent de migraines
sont des femmes.

Prendre conscience du problème que représente la migraine

- La migraine est une maladie neurologique qui touche 15% de la population mondiale. D'après l'Organisation Mondiale de la Santé, la migraine est classée parmi le top 20 des maladies les plus invalidantes.
- La littérature scientifique suggère une large prédominance de femmes chez les patients : elles seraient 2 à 3 fois plus touchées que les hommes.
- En dépit d'une prévalence importante, la migraine reste une maladie sous diagnostiquée en France et sous médicalisée. Jusqu'à 80 % des patients ne consulteraient pas un médecin.

02



Reconnaître la migraine

- La migraine est un mal de tête ou "céphalée", d'intensité variable, récurrent, le plus souvent unilatéral et pulsatile. Mais tous les maux de tête ne sont pas des migraines. Il convient donc de bien savoir distinguer les migraines pour mieux les prendre en charge.
- Contrairement à un simple "mal de tête", la migraine se développe habituellement en 4 phases successives (les prodromes, l'aura, la céphalée et les post-dromes) même si tous les migraineux n'éprouvent pas ces quatre phases de la crise de migraine et celle-ci varie en intensité d'une personne à l'autre. L'International Headache Society a fixé à 5 le nombre de crise nécessaire pour poser le diagnostic de la migraine.
- Le diagnostic doit habituellement être fait en dehors d'une crise, sur la base d'un interrogatoire qui doit être détaillé et rigoureux. Le diagnostic différentiel consiste tout d'abord à exclure une céphalée secondaire, qui est simplement symptomatique d'une autre pathologie, comme une hémorragie méningée qui survient brutalement. Le diagnostic différentiel porte ensuite sur des céphalées primaires, en fonction du type de migraine, avec ou sans aura.

03



Prendre en charge la migraine

- Pour mieux accompagner les patients dans la prise de leurs traitements, et affiner le diagnostic de migraine et la prise en charge, il pourra être intéressant de recommander aux patients de tenir un agenda des crises précisant le nombre de jours par mois avec céphalée migraineuse, la durée et l'intensité de la douleur, les facteurs ayant contribué à déclencher la crise et tous les médicaments pris. Reconnaître les facteurs déclenchant peut notamment permettre d'agir pour les éviter.
- La prise en charge thérapeutique dépend de l'intensité de la crise. On distingue les traitements non spécifiques (AINS ou aspirine et antalgique) pour les douleurs plus légères des traitements spécifiques (Triptans ou Dérivés ergotés).
- Les traitements de fond (les bêtabloquants en première intention) sont recommandés lorsque la fréquence des crises est importante. Le pharmacien pourra mettre en place une démarche pédagogique au moment de la délivrance du traitement pour insister sur l'importance de l'observance du traitement : même sans les faire disparaître complètement, il réduira la fréquence et l'intensité des crises.

04



Conseiller le patient

- Sachant que peu de migraineux vont se faire dépister chez un médecin et qu'ils optent souvent pour l'automédication, le pharmacien peut jouer un rôle pour les orienter. Lorsqu'un patient présente des maux de têtes, il peut lui poser plusieurs questions : « Avez-vous une photophobie ? Avez-vous des nausées et des vomissements ? Avez-vous du mal à assumer vos activités quotidiennes ? ». En cas de deux réponses positives ou plus, le risque qu'il s'agisse de migraine est augmenté et le pharmacien pourra conseiller de consulter un médecin.
- Le pharmacien peut conseiller quelques habitudes à prendre pendant les crises pour se soulager : S'allonger dans une pièce calme dans l'obscurité, faire des exercices de relaxation, appliquer un gant frais sur la zone douloureuse...
- Le pharmacien a un rôle de prévention clé. Il doit prévenir l'abus médicamenteux en rappelant les risques d'abus d'antalgiques. Il peut notamment mentionner les effets indésirables, et la possibilité de céphalées liées à un abus de médicaments.

05



Se former en continu

- Site de l'International Headache Society : <https://www.ihf-headache.org/>. Une mine d'informations sur les différents types de migraines, les symptômes, le diagnostic et les recherches en cours.
- Site de l'OMS <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/headache-disorders>
- Repères sur la migraine sur le site de la Fédération Française de Neurologie : <https://www.ffn-neurologie.fr/grand-public/maladies/la-migraine>

QUIZ

01

La céphalée est précédée ou s'accompagne d'une aura chez :

- A. 20 à 30% des migraineux
- B. 50 % des migraineux
- C. 60 à 70 % des migraineux

02

L'aura visuelle représente :

- A. 40 % des auras migraineuses
- B. 60% des auras migraineuses
- C. 90% des auras migraineuses

03

La migraine cataméniale pure, caractérisée uniquement par crises pendant les règles et à aucun autre moment du cycle concerne :

- A. 5 % des migraineuses
- B. 7 à 14 % des migraineuses
- C. 20 à 25 % des migraineuses

04

La crise dépasse 48 heures :

- A. Chez 3 % des patients
- B. Chez 10% des patients
- C. Chez 20 % des patients

05

La céphalée par abus de médicaments concerne :

- A. 2 à 3% de la population générale
- B. 5 % de la population générale
- C. 10 % de la population générale

RÉPONSES

01. Réponse A - 02. Réponse C - 03. Réponse B
04. Réponse B - 05. Réponse A