

La Migraine !



Migraineuse chronique sévère pendant des années, j'ai entendu tout et n'importe quoi à ce sujet et ai été gavée de médicaments de tous poils. Mais étrangement depuis que je prends soins de moi, " fini la douleur, bonjour bonheur !", elles se sont endormies.

Je vous invite donc à faire un petit tour avec moi sur les mécanismes de cette pathologie qui nous pourrie la vie et des méthodes pour vivre mieux avec.

Mécanisme :

Souvent héréditaire, le mécanisme est simple à résumer. (Je parle en effet d'un résumer nous ne sommes pas là pour tenter une approche ultra scientifique non plus... encore que...)

Tout commence avec une petite artère dans la périphérie du cerveau. Un peu susceptible au jeu de pression dans votre organisme, elle répond à la sur-stimulation par un léger anévrisme anarchique (comprenez qu'elle se dilate plusieurs fois, très vite, sans prévenir).

Ce phénomène crée, localement, une inflammation. Qui dit inflammation d'un organe vital dit alerte, dit douleur (notez d'un organe en général, mais plus c'est vital plus ça fait mal).

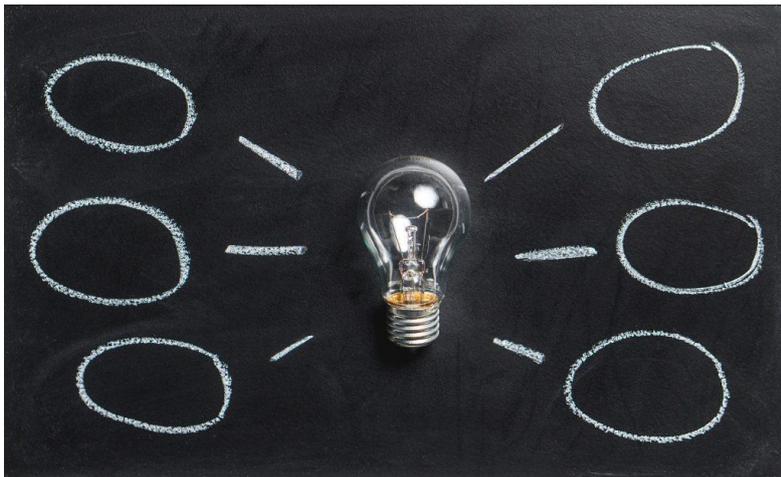
Voilà la crise est là !

Selon la place de cette petite artère et ce qui gravite autour d'elle les zones touchées peuvent être légèrement différentes (quoique notez, certaines localisation sont privilégiées

dans cette pathologie là) et donc avoir des répercussions différentes sur votre ressenti de la crises et ses symptômes : vertiges, nausées, aura, photophobie, phonophobie et j'en passe...

Enfin sachez qu'un migraineux.se, le restera toute sa vie (votre petite artère capricieuse et votre génétique n'évoluant pas avec l'âge). Cela ne signifie pas que vous aurez des crises chaque jour de votre vie, mais qu'elle seront un mal potentiellement là. En effet on observe souvent chez les patient.e.s des périodes très actives et d'autres très calmes. Mais lorsque la période commence, demandez-vous pourquoi ? La prochaine accalmie n'en sera que plus longue.

Idées reçues



"Ce ne sont que des maux de têtes il ne faut rien exagérer ..."

Revenons sur cette phrase que tout bon migraineux à déjà entendu au moins une fois. Une céphalée peut avoir plusieurs origines et quand elle est forte et soudaine, on redoute parfois le pire. La migraine fait partie de ces diagnostics que l'ont dit "d'éliminations". Il est en effet nécessaire de bien investiguer ces maux de tête afin qu'ils ne soient pas révélateur d'autre chose (une tumeur au cerveau par exemple ...). Alors ne pas exagérer ... sur les premières c'est quand même impressionnant.

Mais il faut aussi rappeler qu'une migraine est un type de céphalée très particulier et particulièrement dévastateur sur bien des plans (perte de vie sociale, perte d'emploi, dépression ...).

Alors si on va exagérer un peu quand même...

"Oui mais moi on m'a dit que c'était pas si grave ..."

Revenons sur la gravité des faits. Les effets secondaires directs sont douleurs, les vertiges, les nausées, (voire si on pousse un peu) les vomissements, les auras, la photophobie, la phonophobie ... ok ça vous connaissez ... Mais souvent cela implique aussi une hypervigilance de son quotidien (si je me couche tard, ou que je sors, demain je serai au lit... et si je manque le boulot ? ...) pouvant créer des situations impossibles, une irritabilité et un

renfermement sur soi. Enfin rappelons que certaines personnes vivent avec ce problème plus de 15 jours par mois (ce sont les migraineux chroniques) et cela peut amener à une invalidité partielle voire totale...Mais c'est pas grave hein...

"Oui mais alors si c'est si grave on peut en mourir ? Ca donne des AVC et des infarctus il paraît ..."

Oui j'ai lu ça récemment et cela m'a paru logique. Une personne dont un vaisseau du cerveau est plus fragile a potentiellement cette fragilité sur d'autre endroit du réseau vasculaire...donc oui pourrait-être plus concernée par ces maladies.

Cependant je vous invite à réfléchir également au point commun de ces maladies. Elles ont de nombreux facteurs en commun, comme le stress, la fatigue nerveuse, la malbouffe...

Or il est avéré que la douleur, surtout lorsqu'elle est chronique, est un facteur pouvant mener à la dépression...

Tout cela mis bout à bout, vous comprendrez qu'un migraineux se est plus fragile peut-être qu'une personne lambda

Cependant migraineux.se.s ne vous enterrez pas maintenant, mais prenez soins de vous.

"Oui mais ça fait pas si mal en fait !"

(Encore un "oui mais" ... déjà j'adore, pourquoi pas "zut" directement) ... La douleur est un fait personnel, je suis d'accord, et chacun à sa propre échelle de la douleur. Ce qui pour certains est une pichenette est un calvaire pour d'autre.

Dans notre cas, la douleur va dépendre de la crise, donc du temps que le spasme de votre petite joueuse aura duré. La réponse inflammatoire qui s'en suivra n'aura donc pas la même intensité d'une personne à l'autre, d'un cas à l'autre, voire d'une migraine à la suivant.

De plus, une migraine, on ne le rappellera jamais assez, c'est bien plus qu'un simple mal de tête. La douleur peut-être si vive qu'elle vous trouble la vue ou vous fait perdre conscience (dans les cas les plus graves ... oserais-je dire vécu...)... alors pas si mal, c'est à relativiser grandement.

Enfin je rappellerai que la douleur lorsqu'elle est vécue si souvent et si intensément sur des zones vitales ne fini pas par devenir une habitude qu'on ne sent plus. La tolérance à la douleur est s'élève en même temps que votre souffrance (qui est un fait plus général plus psychologique peut-être) et de fait, la même douleur que le jour précédent deviendra insupportable.

"Oui mais bon un 'Doliprane' et hop, parce que manquer le travail pour ça c'est inexcusable..."

Vous le savez maintenant j'étais infirmière. Sachez que manquer le travail pour des migraines, qui m'empêchaient de me lever (donc d'aller, boire, manger ou même aller aux toilettes seule ...), m'a coûté plusieurs postes et un harcèlement professionnel (rien que ça). Cette phrase je l'ai entendue presque à chaque retour de crise...

Pour rappel la douleur peut devenir tellement insoutenable qu'elle vous empêche même de voir devant vous... Pour rappel les auras, et autres facteurs associés peuvent être un danger pour vous (vous risquez de tomber ou de vous cogner à des choses que vous n'aurez pas

vu (une voiture qui arrive vite sur le boulevard par exemple ...), mais aussi pour les gens qui vous entoure car prendre la voiture et ne pas voir le feu rouge, ou se tromper de produit à l'hôpital parce qu'on ne plus lire l'étiquette (heureusement qu'on a des collègues qui veillent aux grains ^^) ou devoir poser des cathéters en série pour finir en série de bleus Freddy...Bref vous l'aurez compris ... Alors quand vous n'êtes pas en état de travailler à cause d'une migraine, STOP la culpabilité, restez couché.

"Oui bon ok, mais c'est pas un peu dans ta tête tout ça !"

(Vous notez que c'est encore un "oui mais" mais déguisé, c'est plus "zut" c'est "f...lute".)
Bravo ! En effet une migraine c'est un problème de tête ... la migraine du genou ça n'existe que dans les contes de fée. Ceux qui vous disent cela tentent de vous dire que vous êtes un peu chochette et que vous vous écoutez un peu trop. Que c'est un mal que vous vous créez tout seul.

Si dans leur bouche ça ressemble un peu à "tu es fou.lle. (voire hystérique)" ou "tu es dépressif.ve.", ils ne sont pas si loin de la vérité...

En effet c'est ce que l'on appelle une maladie à prédominance psycho-somatique (comprenez l'esprit qui s'exprime par le corps). Mais examinons cela de plus près.

Votre tension artérielle, même si elle est globalement linéaire n'est pas parfaitement fixe. Quand vous êtes stressé.e., fatigué.e.... il arrive que cette tension augmente ou diminue. Or votre mal vient d'un vaisseau de votre cerveau qui est extrêmement susceptibles à ces changements. Si vos émotions, votre digestion, votre travail, se lever le matin, joue sur votre pression sanguine, il en va donc de même pour vos crises de migraines.

De plus, il est reconnu que votre migraine est une alarme et un masque (puisqu'elle vous cache aux yeux du monde). En médecine Chinoise on dit qu'elle est le résultat d'un désaccord entre votre coeur et votre tête. Alors, en effet, en cela, posez vous la question : qu'est-ce qui me prend la tête ? Qui est ce que je veux plus voir ? La réponse est souvent plus proche qu'on ne le croit (le conjoint qu'on aime mais qu'on ne supporte plus, le boulot qu'on aime mais qui nous pousse à bout ...) et le changement de vie qui s'ensuit est souvent salvateur.

"Ah mais je comprends trop, du coup je te conseille de plus boire, plus manger de chocolat et de dormir avec les poules, tu touches plus ni à la bouteille, ni au sexe... comme ça tu es sûr.e. que ça ira"

Encore une fois ce laïus empathiques vous l'avez beaucoup (trop) entendu. Et c'est ainsi que certain.e.s en effet, s'imposent un rythme de vie monacal : plus de tension, plus de digestion complexe donc plus de douleur (enfin presque). Pour autant cette réponse n'est pas humaine. Vous avez le droit, autant que les autres, d'aller en soirée et de rentrer à 4h du matin. Vous avez le droit de boire, de manger ce que vous souhaitez et de vivre (non d'un chien). Encore une fois de nombreuses personnes ayant pris ses mots à la lettre sont devenues dépressives par manque de lien sociale et d'attrait à la vie. Sachez qu'ils existent d'autres solutions (on va y venir aussi).

Enfin vous l'aurez compris la migraine est là pour vous avertir du danger. Cela ne signifie pas qu'on ne doit plus vivre mais plutôt apprendre à vivre libre.

Les réponses :

Il en existe de nombreuses mais j'en retiendrai surtout deux groupes.

Médecines et médicaments :



Dans ce cadre le choix du neurologue est primordial. De nos jours on trouve toutes les informations que l'on souhaite sur internet, alors renseignez vous bien. Lorsque l'on parle de cette pathologie (peu souvent prise au sérieux même dans le monde médicale) orientez vous sur un praticien spécialisé dans cette problématique. Il saura faire un le point avec vous de façon constructive.

Le traitement médicamenteux passe par deux phases :

- **Le traitement de crise :**
Souvent un anti-inflammatoire (attention à ce qu'il vous soit adapté) couplé ou non à de la caféine ou à un antidouleur (opiacé, ou paracétamol par exemple). Attention à la posologie des médicaments et aux effets pervers (accoutumance, effets melting-pot). Dans ce cas le médicament est à prendre dès les premiers symptômes ("je commence à voir des papillons c'est que ma danseuse est sur scène...je prends mon traitement directement je n'attends pas l'entracte il sera déjà trop tard").
- **Le traitement de fond :**
Il sert dans des cas de migraines fréquentes et mal soulagées par les antalgiques. C'est un traitement qu'il faut suivre à la lettre (prise régulière, sevrage progressif ...) et qu'il ne faut jamais garder plus de 6 mois (effets secondaires, accoutumance). Encore une fois il doit être adapté à votre cas et tout effet indésirable doit être rapporté à votre praticien.

Enfin, on ne le dira jamais assez, les médicaments ne sont pas des bonbons...faites attention. Jouer avec sa chimie interne n'est jamais bon.

Médecine douce et Alternative



Vous vous doutez que c'est ma solution préférée et pour cause depuis que je m'y suis mise, je revis (phase calme depuis quasiment 3 ans).

Il est vrai qu'il est souvent plus long d'en trouver ces effets, mais le mieux-être n'en sera que plus "définitif" ; entendons par là que vos périodes actives seront moins longues et surtout plus éloignées.

Acupressure, Energétique, Massages, Réflexologie, Méditation, Hypnose, Auriculothérapie ... Toutes ces thérapies sont des réponses à long terme à votre mal.

Petit point noir tout le monde ne réagit pas de la même manière à ces différentes thérapies et il faut souvent en essayer plusieurs pour trouver la perle. (exemple personnel : j'ai tenté les massages, l'hypnose, l'acupuncture, le magnétisme ... et finalement j'ai trouvé mon bonheur grâce au REIKI).

Cependant cette expérience m'a appris quelques petites choses qui pourront vous aider à faire votre voix :

- **Le choix du thérapeute** :
Encore une fois, il est impératif d'avoir un thérapeute averti, qui ne se lance pas sur

vous au petit bonheur la chance. Tous diront savoir soulager les maux de tête, mais vous n'avez pas des "maux de tête", mais bien des migraines. Encore une fois les migraines ne sont pas que des douleurs de surpression, c'est bien plus complexes. Des thérapeutes très au fait (oserais-je dire comme moi) sauront vous orienter et vous soulager durablement.

- **Les causes du mal :**
Si votre thérapeute est qualifié en ce sens il vous aidera à trouver la clé de voûte de tout cela. Une migraine c'est un mécanisme de pression et de neurologie. Il est inutile de vous enfermer chez vous et de vivre une vie de moine / nonne (même si cette solution vous cache et du coup donne parfois des résultats). Vous devez trouver d'une part de qui ou de quoi vous vous cacher et apprendre une réponse nouvelle à donner à ce problème (ex : je vis avec un con, mais je l'aime... si votre cerveau en est à vous alerter si fort c'est peut-être qu'il est temps d'arrêter les frais et de vous choisir un compagnon plus aimant.) Si vous réguler vos émotions et votre vie autrement que par l'enfouissement dans votre organisme, vous pourrez alors limiter les jeux de pressions sanguines qui titille votre araignée au plafond (je dis ça en toute amitié des araignées et des migraineux.se.s) et elle pourra rester dans sa toile tranquillement sans vous mordre.
- **La décision :**
C'est votre partie ! Votre migraine fait partie de vous et que vous le croyez ou non elle est un masque, une carapace. Vous devez choisir de la quitter définitivement. Vous devez décider que vous n'avez plus besoin d'elle. Encore une fois, un bon thérapeute saura vous montrer la voie. Il vous apprendra à vous rassurer, à voir que vous êtes enfin en sécurité et qu'il est temps d'enfin lâcher prise.
- **Gestion de la crise :**
Idée reçue... "mais il n'y a rien d'autre d'efficace que les médocs ... la médecine alternative faut y croire ou ça marche pas et c'est long ..."
Eh bien non, pas vraiment. Déjà les naturopathes ont dans leur sac de plantes des solutions naturelles pour vous aider (huile essentielle de menthe poivrée sur les tempes dès les premiers symptômes par exemple). Ensuite la différence majeur avec le médicament ce n'est pas franchement le temps d'action mais plutôt le temps d'apprentissage.
Un médicament mets 20 minutes (minimum) à agir. Et si pendant ces 20 minutes vous appreniez plutôt à vous guérir seul, ou au moins à amoindrir votre mal (pour rappel moins la crise de spasme est longue moins il y a de répercussion). Et si quand les premiers signes se montrent je ne les ignorais plus (en pensant que cette fois ça passera tout seul...). Apprendre par exemple à se faire un soin énergétique ou prendre 20 min pour respirer, se calmer, se rassurer, se poser, voire méditer ? Eh bien c'est possible, et là où vous preniez un anti-inflammatoire de cheval, vous ne prendrez plus qu'un paracétamol (le fameux ^^) voire rien du tout.

Conclusion

En bref la migraine n'est pas une fatalité qui vous tombe sur la tête un jour de pluie. C'est un mécanisme physiologique hérité qui vous alerte et vous protège (oui drôle de protection on est d'accord), c'est une réponse douloureuse à une psycho-physiologie assez simple. Aussi prenez le temps de vous poser les bonnes questions, prenez le temps de vivre et de vous détendre.

Pour plus d'information je reste à votre disposition. N'hésitez pas à me contacter pour des conseils comme pour un rendez-vous.

A très vite.

Les petits rappels du poste :

Première chose sachez que tous les exemples cités dans ce poste sont réels et sont arrivés (à moi ou à d'autres migraineux que je connais).

Pour la partie plus biblio, d'une part je vous ai trouvé ce petit document d'épidémiologie concernant le phénomène sur ce site :

https://s3.amazonaws.com/rdcms-iasp/files/production/public/Content/ContentFolders/GlobalYearAgainstPain2/VisceralPainFactSheets/1-Epidemiology_French.pdf

D'autre part je vous renvoie à ce site sympa qui vous en dit plus, pour ceux qui seraient plus intéressés :

<https://www.migraine.fr/migraine/mecanismes-de-la-migraine/>