

# En finir avec les idées reçues sur la migraine

Ce mal lancinant cogne la tête de 20 % des Belges. Il affecte le quotidien des personnes qui en souffrent. A tort, nombre d'entre elles rechignent à consulter.

PAULINE MARTIAL

La migraine, Christian Gérard la connaît bien, elle le fait souffrir depuis plus de 50 ans. « Les premières crises dont j'ai le souvenir sont apparues à l'âge de 13 ans. Je me rappelle qu'à l'époque, il m'arrivait de devoir interrompre mes jeux pour aller me coucher dans le noir et dans le calme », témoigne celui qui est aujourd'hui le président de la Ligue belge contre les céphalées. Jusqu'à l'âge de 25 ans, la migraine se rappelle à lui de temps à autre, sans impacter son quotidien. Ce n'est que plus tard que le problème de Christian s'aggrave sensiblement, au point de laisser la migraine guider son orientation professionnelle. Il écume alors les médecins et les spécialistes sans apercevoir l'ombre d'une solution. Autour de lui, certains évoquent un mal psychologique. Nombreux sont en effet ceux à avoir alimenté cette idée. Pour Balzac, la migraine n'était rien d'autre que la maladie la plus facile à feindre pour les femmes désireuses de décliner les avances sexuelles de leur partenaire. Ce mythe s'est sans doute aussi construit sur le constat que la migraine concerne trois à quatre fois plus de femmes que d'hommes. La migraine de 10 à 15 % d'entre elles est liée à leur cycle menstruel. Elle n'en est cependant pas moins une maladie réelle. « La migraine est une maladie du cerveau. Toutes les migraines sont des céphalées mais toutes les céphalées ne sont pas des migraines. Et puis, surtout, la migraine ne se résume pas à un banal mal de tête », insiste le Pr Gianni Franco, neurologue au CHU UCL Namur-Dinant.

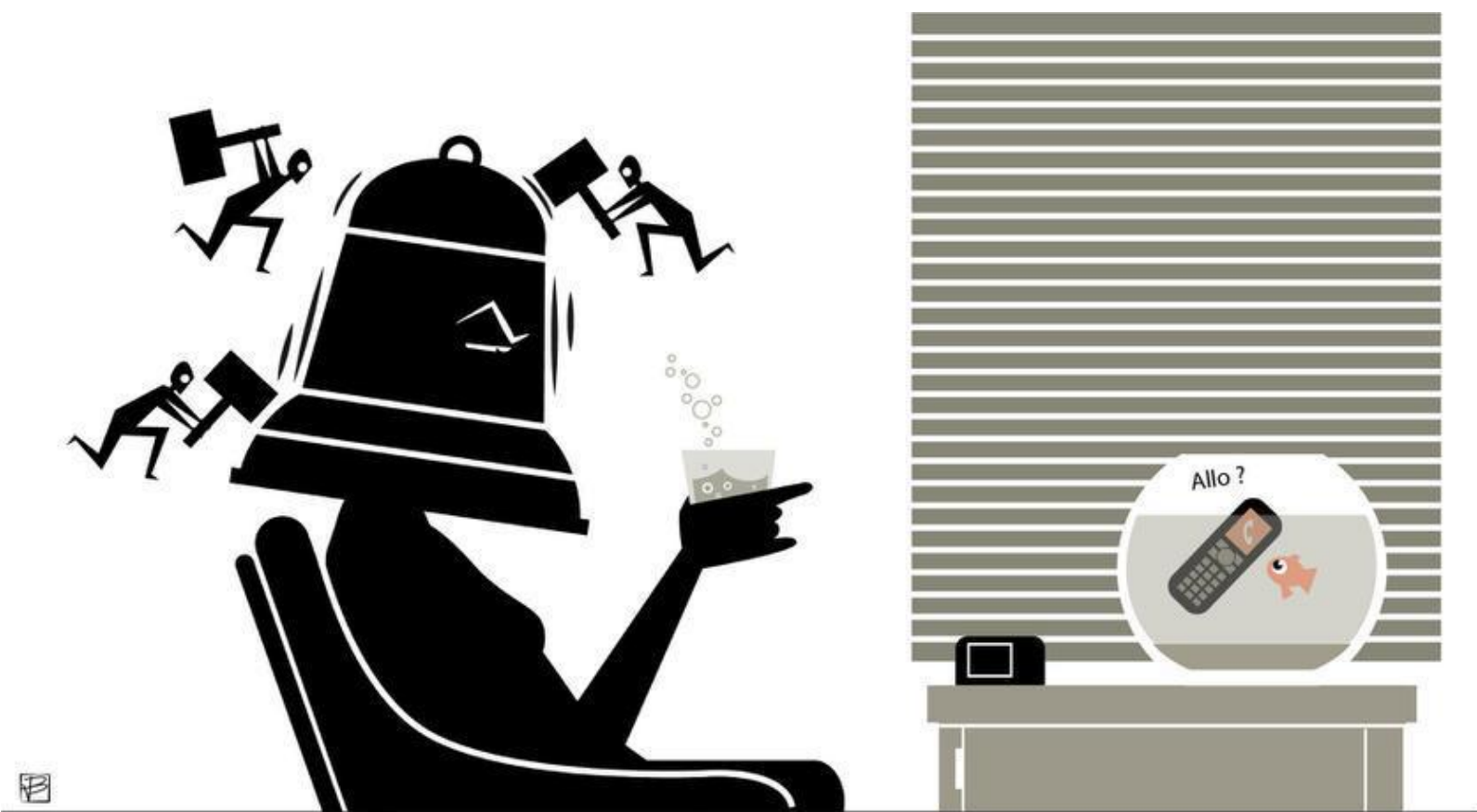


Illustration : Jean-Philippe Demonty

www.jeepy-illustration.com

## Des maux de ventre chez les enfants

Chez les enfants, la migraine se manifeste souvent par des maux de ventre. Ces douleurs abdominales peuvent être associées, ou non, à des céphalées en alternance. Elles sont annonciatrices d'une migraine qui s'installera réellement parfois quelques années plus tard. Nos bambins se plaignent souvent du ventre, ce symptôme ne suffit cependant pas toujours à éveiller les soupçons des parents, voire de certains praticiens. PA.ML.

La migraine se manifeste par bien d'autres symptômes que ce mal qui cogne la tête, d'où l'importance de poser un diagnostic différentiel pour écarter d'autres possibilités. « Au départ, les patients éprouvent un sentiment de vide, d'irritabilité et de mal-être général. S'ajoutent ensuite des troubles visuels : leur vision se pare de mosaïques ou de taches noires. Une douleur très violente et localisée survient alors d'un côté de leur tête, puis de l'autre. Elle peut s'accompagner de vomissements, de nausées, d'une sensibilité exacerbée à la lumière et au bruit, ou encore de vertiges », énumère le professeur Franco. Un épisode migraineux dure généralement de 36 à 72 heures. Si elle n'est pas dangereuse en soi, la migraine porte grandement atteinte à l'autonomie. Elle peut, en effet, limiter les activités professionnelles et quotidiennes des patients, mais aussi leur sommeil et leurs relations.

Les causes exactes de la migraine sont

à ce jour encore nébuleuses, on sait néanmoins qu'elle relève d'un cerveau hypersensible et qu'elle est activée par des facteurs déclenchants. « Ces facteurs peuvent être d'ordre divers et sont propres à chaque patient. Chez certains, la migraine se déclenche en cas de stress, de manque de sommeil ou s'ils sont confrontés à un bruit ou une lumière intense. Chez d'autres, il suffira parfois d'une odeur ou de certains aliments : l'alcool même à petite dose, le chocolat ou encore l'excès de café sont souvent répertoriés parmi la liste fréquente de facteurs déclencheurs », détaille le neurologue.

## Gare à l'automédication

Impossible aujourd'hui de se débarrasser définitivement de la migraine, mais cette maladie peut être traitée et gérée efficacement. Et contrairement à ce que certains semblent penser, prendre un antalgique n'est pas toujours le bon réflexe à avoir. « De nombreux patients

migraineux ne consultent pas leur médecin. Ils s'automédiquent et ont comme premier réflexe de prendre un médicament pour faire passer la douleur en pensant qu'elle ne reviendra pas. Ils ont faux sur toute la ligne. Pire encore : cette mauvaise gestion médicamenteuse peut provoquer et renforcer l'apparition des crises migraineuses », met en garde Gianni Franco. Acupuncture, sophrologie ou encore neurostimulation... A chaque patient d'expérimenter et trouver la prise en charge qui soulage et diminue la fréquence de ses épisodes migraineux, car une migraine n'est pas l'autre. « Allez consulter, même si vous l'avez déjà fait par le passé », conclut pour sa part Christian Gérard. « Certains souffrent de migraine depuis des dizaines d'années et ont abandonné l'idée de pouvoir être soulagé. Mais la médecine avance dans la compréhension et la prise en charge de cette maladie. Cela vaut le coup de persévérer. »

## petite gazette

### Réseau ferroviaire...

Fréquenté par des présidents, des parlementaires briguant la Maison-Blanche, des juges de la Cour suprême et même des stars d'Hollywood, c'est le mode de transport préféré de certains politiques les plus influents du monde. Et pourtant, la plupart des Américains ignorent son existence. Le système ferroviaire souterrain du Capitole, un réseau de petits trains qui parcourent les entrailles du siège du Congrès à Washington, transporte les parlementaires depuis plus d'un siècle.

### ... souterrain

Une tentative d'assassinat ratée, un spectacle improvisé et l'occasion pour un président américain de disparaître un instant : ses wagons ont parfois fait les gros titres mais ils réjouissent aussi des visiteurs anonymes au quotidien. « Les enfants adorent ça alors il y a toujours des sénateurs prêts à faire venir des proches avec leurs enfants, nièces et neveux, pour prendre » ce train, confie à l'AFP Dan Holt, l'un des historiens du Sénat. Les rails parcourent près d'un kilomètre et les 90 secondes nécessaires pour passer d'une station à l'autre offrent juste assez de temps pour un débat politique, de petits potins. AFP

### Dixit

« Ce qui est fâcheux dans les malheurs publics, c'est que n'importe qui s'estime assez compétent pour en parler. »

EMIL CIORAN

### Nobel alternatif

Le prix Right Livelihood, qui se veut un « Nobel alternatif », a été décerné mercredi à trois défenseurs de l'environnement en Russie, en Inde et au Canada, ainsi qu'à une défenseuse camerounaise des enfants menacés par le djihadisme et Boko Haram. Décerné chaque année par une fondation privée suédoise depuis plus de 40 ans, il est doté d'un million de couronnes (près de 100.000 euros) pour chaque lauréat. Le prix Right Livelihood a été créé en 1980 par l'ex-eurodéputé écologiste germano-suédois Jakob von Uexküll, après le refus de la fondation Nobel de créer des prix pour l'environnement et le développement. Pour cette raison, la fondation qui le décerne revendique l'étiquette de « prix Nobel alternatif ». En 2019, il avait récompensé l'adolescente suédoise Greta Thunberg, égérie de la lutte contre le réchauffement climatique, alors âgée de 16 ans. AFP



### La plus petite vache au monde entre au Guinness Book

Rani, célèbre vache naine du Bangladesh, la plus petite du monde, a été homologuée par le Guinness World Records quelques semaines après son décès soudain à l'âge de deux ans. Haute de 51 cm pour 66 cm de long et 26 kg, de la race Bhutti, une viande prisée au Bangladesh, elle avait fait sensation en juillet après la publication de ses photos dans la presse et sur les réseaux sociaux. AFP

### Le mont Blanc rapetisse...

Le mont Blanc, plus haut sommet d'Europe occidentale, situé dans les Alpes françaises, a été mesuré à la mi-septembre à 4.807,81 mètres, en baisse de près d'un mètre par rapport aux derniers relevés publiés en 2017, ont indiqué mercredi des géomètres-experts.

### ... de près d'un mètre

L'objectif des mesures régulières est de « modéliser la calotte glaciaire » et « de constituer et de nourrir une banque de données précises et fiables qui pourront être exploitées par les experts (glaciologues, climatologues...) », ont noté les spécialistes. AFP

### Une nation de la taille...

Ils n'hésitent pas à se déguiser en cheikh, en pape ou en mousquetaire pour faire vivre leur nation minuscule qui depuis plus de 140 ans défend dans la joie et la bonne humeur son « indépendance » vis-à-vis de l'Uruguay. Dans le quartier cosu de Punta Carretas à Montevideo se trouve la république de Parva Domus Magna Quies – « petite maison, grand repos » en latin –, une nation pas plus grande qu'une maison néoclassique entourée de « parcs » et d'« avenues » – en réalité un jardin avec des chemins de terre.

### ... d'une maison

Ils sont politiciens, médecins, avocats et se retrouvent régulièrement autour d'un dîner pour faire vivre leur petite république, à 100 % masculine. Leur credo ? « Plaisir et amitié » comme le proclame l'hymne... micronational. « Les "Parvenses" viennent ici pour s'amuser, passer un bon moment, raconter des histoires, chanter, réciter des poèmes, pour que les problèmes de la "république voisine" restent là-bas », explique le président de la micronation, Bartolome Angel Grillo, en référence à l'Uruguay où il est par ailleurs un médecin réputé. AFP

### Un kilo de pâte d'or...

Un Indien, qui tentait de passer en contrebande près d'un kilo de pâte d'or dissimulé dans le rectum, a été arrêté dans un aéroport du nord-est du pays, a-t-on appris mercredi auprès des autorités. Le contrebandier, qui se rendait à New Delhi, a été arrêté lundi après qu'un agent de sécurité eut détecté la « présence de métal dans la cavité corporelle » à l'aéroport d'Imphal, dans l'Etat de Manipur (nord-est).

### ... dans le rectum

Les autorités lui ont fait passer une radiographie qui a révélé la présence de quatre capsules dans le rectum, contenant au total plus de 900 grammes de pâte d'or, d'une valeur d'environ 56.664 dollars, selon le communiqué des forces de sécurité. La demande en or a atteint des sommets ces derniers mois en Inde, dynamisée par la saison des mariages et les préparatifs de Divali et Dussehra, fêtes majeures de l'hindouisme qui se déroulent à la fin de l'automne. La ville de Manipur, dotée d'une frontière commune avec le Bangladesh, est devenue, selon les experts, un important passage en Inde pour la contrebande d'or, qui a manifestement ses propres voies. AFP