

À Savoir

La Semaine de la migraine, qui aura lieu du 12 au 17 septembre, est une campagne de sensibilisation destinée au grand public, aux personnes souffrant de la migraine et aux professionnels de la santé dont les médecins généralistes et les pharmaciens.

Pour sa dixième édition, la campagne se concentre cette année sur la façon dont les patients migraineux vivent leur migraine selon leurs caractéristiques socio-démographiques. Elle vise à insister sur l'importance d'une personnalisation de la gestion et du traitement de la maladie, à ouvrir le dialogue et à apporter des solutions pratiques pour les personnes concernées.

Plus d'infos : <https://migraine-info.be/fr-fr/>

■ Liée à une hypersensibilité cérébrale, la migraine touche trois femmes pour un homme.

■ La qualité du sommeil, le stress lié au travail et aussi à la vie domestique sont les facteurs les plus susceptibles de déclencher une crise.

■ Témoignages de patient(e)s.

La migraine, ce mal invisible qui pourrait la vie

Les patients migraineux ont chacun leur histoire. "Il existe autant de types de migraines que de migraineux", a souligné le Pr Gianni Franco, neurologue au CHU UCL Namur Dinant, lors du lancement jeudi matin à Bruxelles de la 10^e édition de la Semaine de la migraine, qui aura lieu du 12 au 17 septembre dans les pharmacies belges. Et si le thème de la campagne est en effet "La migraine a de nombreux visages", des constantes reviennent invariablement dans les témoignages des patients.

Car qui mieux que les migraineuses et les migraineux pour décrire leur vie au quotidien avec cette maladie invisible, ou quasi? Eux qui, au fil des ans, sont devenus de vrais spécialistes, des experts de ce mal qui leur empoisonne la vie souvent depuis de nombreuses années. Qu'elles et ils se nomment Claire, Sophie, Christian, Théo ou Marie, on retrouve régulièrement dans leurs récits des sentiments et des ressentis communs: la culpabilité, le côté perfectionniste, la peur de ne pas être à la hauteur...

On se sent coupable

Migraineuse depuis 11 ans, Marie est arrivée vaille que vaille au bout de son trajet de doctorat en sciences sociales. "Beaucoup de patients migraineux sont perfectionnistes", explique la jeune femme âgée de 28 ans. "On se sent coupable quand, à cause d'une crise de migraine, on ne peut pas travailler. Alors, on compense et on travaille plus. Et donc, on a peu de répit, ce qui a un impact considérable sur la santé physique et mentale. J'ai finalement terminé mon doctorat à peu près dans les délais, mais en payant le prix fort."

Et si, en raison de ses migraines, cette jeune docteurante a du mal à imaginer dans le futur une vie de fa-

mille avec des enfants, Sophie, elle, en a trois. "Le choix d'avoir des enfants a été le plus gros défi sur le plan personnel, confie-t-elle. C'est surtout vis-à-vis d'eux que j'ai un sentiment de culpabilité. Parce que je n'ai pas toujours pu faire ce que j'aurais voulu avec eux, même si je prends plus vite mes médicaments précisément pour perturber au minimum la vie de famille. Mes migraines commencent souvent la nuit. Je prends alors mon traitement pour passer la journée, mais le soir, je suis épuisée." Quant à l'impact sur la vie professionnelle, il a finalement été minime. "J'ai toujours continué à travailler, poursuit cette maman ingénieure. Mes collègues savent que je suis migraineuse; ils voient quand j'ai une crise et ils l'entendent à ma voix. Il est important que l'employeur fasse preuve de compréhension. Il faut aussi ne pas être trop sévère envers soi-même..."

Migraineuse depuis 27 ans et aujourd'hui âgée de 47 ans, Claire a quatre enfants. "La migraine s'inscrit dans un continuum de vie, explique-t-elle. Au début, il faut accepter la maladie et faire acte de courage en informant son employeur. Bien sûr que la charge de famille participe au déclenchement des crises et il faut en tenir compte. Je suis persuadée que mes migraines ont marqué l'esprit de mes enfants."

Les facteurs déclenchants

Si la pathologie touche davantage de femmes (trois femmes pour un homme), les hommes ne sont pas pour autant épargnés. Voilà cinquante ans que la migraine accompagne Christian, venu témoigner avec son petit-fils, Théo, âgé de 14 ans et malheureusement lui aussi migraineux depuis plusieurs années déjà. La migraine, ce grand-père connaît. Et il se connaît. "J'ai identifié les facteurs déclenchants chez moi,

dit-il. Il s'agit de la fatigue, et plus exactement du manque de sommeil, du stress et de la consommation d'alcool. Si je peux gérer ce dernier facteur, c'est moins évident pour les deux premiers. Même si, avec les années, j'ai appris à essayer d'éviter les causes de stress."

"Quand j'ai une crise de migraine, je me demande toujours ce que j'ai fait de mal, renchérit Marie. Si j'ai mangé quelque chose qui l'a déclenchée. Si j'ai trop bu, si je suis allée me coucher trop tard..."

Les patients migraineux ont beau bien se connaître, identifier les facteurs déclenchants n'est pas toujours évident. "Chaque patient est son propre expert pour gérer les crises, intervient le Pr Jan Versijpt, neurologue à l'UZ Brussel. Certains patients ont tendance à chercher de manière obsessionnelle leurs déclencheurs alors qu'il n'existe pas toujours de cause définie. Il faut relativiser le rôle de l'alimentation. Et, surtout, ne pas s'isoler, mais plutôt essayer de vivre normalement, être en paix avec soi-même et accepter sa migraine."

Le conseil est aussi de se relaxer autant que possible et ne pas hésiter à demander de l'aide. "Sachez que vous n'êtes pas seuls et n'hésitez pas à consulter; lâche le Pr Gianni Franco. Seuls 20 % des patients consultent et, parmi eux, un tiers seulement se dit satisfait de la prise en charge. Il y a encore beaucoup de travail à faire sur cette maladie liée à une hypersensibilité cérébrale. La migraine crée l'inconfort et ce même inconfort suscite la migraine. C'est un cercle vicieux. En favorisant le savoir par les échanges entre patients, généralistes, pharmaciens, spécialistes et paramédicaux, nous devons tendre à une alliance collaborative pour arriver à une prise en charge personnalisée. Le but ultime étant que le patient puisse devenir expert de sa propre migraine et puisse ainsi la gérer efficacement. Les patients migraineux apprennent à être courageux. Je pense que les migraineux sont des gens intéressants. S'en occuper en tant que médecin est un véritable défi."

Laurence Dardenne



SHUTTERSTOCK

On estime que trois femmes pour un homme sont concernées par la migraine.

41%

citent le sommeil comme facteur déclenchant

La qualité du sommeil (41%), le stress lié au travail (35%) et le stress lié à la vie domestique (30%) font partie des facteurs les plus susceptibles de déclencher une migraine, devant le temps d'écran (23%).

46%

des femmes consultent

Près de la moitié des femmes (46%) consultent un médecin après avoir expérimenté une migraine pour la première fois, contre 37% des hommes.

27%

des parents voient leur migraine s'aggraver

Un quart (27%) des parents migraineux ressentent que leur migraine empire avec le temps.

38%

Le stress, déclencheur courant chez les parents

Le stress dû à la vie domestique est un déclencheur plus courant chez les parents (38%) que chez les non-parents (24%).

82%

évoquent un impact sur leur sommeil

La migraine a évidemment un impact sur la santé mentale des personnes qui en souffrent. Les conséquences sont surtout à constater au niveau du sommeil (82%), de la vie sociale (80%), des loisirs et autres activités physiques (79%) ou encore des performances professionnelles (78%). Sont également cités: une baisse d'énergie (57%) ou un sentiment dépressif (36%).

33%

recourent aux antidouleurs sans prescription

L'utilisation d'antidouleurs sans prescription reste le premier réflexe pour 33% des patients migraineux.

41%

des jeunes pensent meilleure alimentation

Les 20-35 ans pensent que la migraine peut être mieux appréhendée grâce à un meilleur régime alimentaire ainsi qu'un mode de vie plus sain (41%). Ils cherchent des informations sur la migraine sur les réseaux sociaux (16%).

À lire

#Migraine-Too, News et fake news sur une maladie invisible

Séparer le bon grain de l'ivraie pour ce qui est des informations qui circulent sur la migraine, ses causes et ses traitements, en se basant sur 40 ans d'expérience de la prise en charge de patients céphalalgiques et des études scientifiques, tel est l'objet de l'ouvrage du Pr Jean Schoenen, professeur honoraire de l'Université de Liège et médecin neurologue.

Dans cet essai intitulé *#Migraine-Too, News et fake news sur une maladie invisible* (paru aux Presses universitaires de Liège), le spécialiste répond à toutes les questions que se posent les patients migraineux. Qu'il s'agisse des facteurs déclenchants et/ou aggravants de la migraine, du rôle des hormones sexuelles, de l'invalidité causée par la maladie et de la perception des autres, des prédispositions génétiques, de la prise en charge thérapeutique, des traitements antimigraineux pendant la grossesse et l'allaitement, des formes chroniques et de la surconsommation des médicaments de crise...

Dans un langage très accessible pour les patients, cet e-livre pourra aussi s'avérer fort utile pour les soignants. Destinée aux tablettes et smartphones, une version ePub peut être téléchargée. (L. D.)

EN BREF

Environnement

Rejet de PFAS à la frontière belgo-néerlandaise

La ministre flamande de l'Environnement, Zuhair Demir, a démenti jeudi que les normes plus strictes de rejet de substances chimiques PFAS imposées en juin à l'entreprise anversoise de traitement des déchets Indaver ne soient ni contrôlées ni appliquées.

Un magazine d'investigation des Pays-Bas affirme qu'une importante source de pollution aux PFAS – dit les "polluants éternels" – a été découverte en Belgique, à cinq kilomètres de la frontière avec les Pays-Bas. Il met en cause la société de traitement de déchets Indaver, qui rejette depuis de nombreuses années des PFAS, qui aboutissent dans l'Escaut. M^{me} Demir (N-VA) a indiqué que les deux gouvernements s'inquiétaient de ces rejets. (Belga)

Climat

L'été 2022 fut le plus chaud jamais enregistré en Europe, selon Copernicus

L'été 2022, qui a vu se multiplier les catastrophes liées au réchauffement climatique, a été le plus chaud enregistré en Europe, a indiqué jeudi le service européen sur le changement climatique Copernicus. Les températures moyennes ont été "les plus élevées, à la fois pour le mois d'août et l'été entier", dépassant pour les trois mois (juin, juillet, août) de 0,4°C celles de 2021, précédent record, a précisé Copernicus.

En Belgique, l'Institut royal météorologique (IRM) avait précédemment indiqué que le mois d'août 2022 était le plus chaud jamais observé tandis que l'été 2022 s'est révélé le plus sec depuis 1991. (Belga)

Santé

La variole du singe peut potentiellement être transmise sans le savoir

Les personnes porteuses du virus de la variole du singe peuvent potentiellement le transmettre sans le savoir, ressort-il jeudi d'une étude réalisée par l'Institut de médecine tropicale (ITG) d'Anvers. Cette découverte pourrait être d'"une haute importance internationale pour endiguer la propagation du virus", selon les scientifiques. Les symptômes de la variole du singe peuvent se manifester de différentes manières, mais parfois pas du tout, selon les chercheurs. D'autres recherches à venir démontreront si les patients asymptomatiques peuvent infecter d'autres personnes. (Belga)