

INFORMATION PATIENT · CERVEAU, NERFS ET MAUX DE TÊTE

Migraine

EM Orbit

Vous êtes venu(e) aux urgences avec un mal de tête. Le médecin vous a examiné(e) et pense qu'il s'agit d'une migraine. Il n'y avait aucun signe de cause plus grave aujourd'hui. Cette fiche explique comment gérer la migraine et prévenir les crises.

De quoi s'agit-il ?

La migraine est un type fréquent de mal de tête qui survient par crises. La douleur est souvent pulsatile, d'un seul côté, et peut durer de quelques heures à 3 jours. Vous pouvez avoir des nausées, des vomissements, ou ne plus supporter la lumière et le bruit. Certaines personnes voient d'abord des éclairs lumineux ou des lignes en zigzag (une aura). Les déclencheurs peuvent être un mauvais sommeil, le stress, des repas sautés, la déshydratation, certains aliments et les règles.

Prendre soin de soi à la maison

- Au début d'une crise, reposez-vous dans une pièce calme et sombre.
- Buvez de l'eau et mangez quelque chose de léger si vous le pouvez.
- Un linge frais sur le front ou la nuque peut aider.
- Tenez un journal de vos maux de tête pour trouver vos déclencheurs : sommeil, alimentation, stress, règles et temps d'écran.
- Gardez des heures régulières de sommeil et de repas, et buvez assez d'eau chaque jour.
- Ne conduisez pas si vous avez une aura ou si vous êtes somnolent(e) à cause d'un médicament.

Médicaments

- Prenez du paracétamol ou de l'ibuprofène tôt dans la crise, sauf si votre médecin vous a dit de ne pas en prendre. Suivez la notice de la boîte.
- Évitez l'ibuprofène en cas d'ulcère de l'estomac, de maladie des reins, de certains types d'asthme ou de grossesse.
- Si on vous a donné un médicament contre la migraine ou contre les nausées, prenez-le comme indiqué.
- Prendre des antidouleurs plus de quelques jours par semaine peut provoquer encore plus de maux de tête. Parlez-en à votre médecin si cela vous arrive.

Suivi

- Consultez votre médecin de famille ou votre centre de santé si les migraines sont fréquentes ou gênent votre vie quotidienne.
- Renseignez-vous sur les médicaments qui préviennent les crises si vous en avez plusieurs par mois.
- Consultez-le si vos maux de tête changent de forme ou si vous avez plus de 50 ans et de nouveaux maux de tête.

Revenez aux urgences ou appelez une ambulance immédiatement si :

- **Un mal de tête soudain et violent qui atteint son maximum en moins d'une minute, comme un coup**
- **Faiblesse, engourdissement, visage qui s'affaisse ou difficulté à parler, qui sont nouveaux ou différents de votre aura habituelle**
- **Fièvre avec raideur de la nuque, ou éruption cutanée qui ne disparaît pas quand on appuie dessus**
- **Confusion, somnolence ou crise convulsive**
- **Un mal de tête après un choc à la tête**
- **Perte de la vue, ou œil rouge et douloureux**

Scannez pour lire cette fiche sur votre téléphone

Ce document est une information générale qui complète les conseils que votre médecin ou votre infirmier vous a donnés aujourd'hui. Il ne les remplace pas. En cas d'inquiétude, consultez un médecin. Traduit de l'original anglais ; la version anglaise fait foi.