



Pr M. Sadibelouiz\*

## Un traitement de fond, à long terme, prévient les crises de migraines

... Propos recueillis par Tanina Ait

**Santé Mag : On parle, communément, de maux de tête, pour désigner des migraines, voire des céphalées ; que faut-il entendre, précisément, par ces termes ?**

**Professeur Mustapha Sadibelouiz :** Effectivement, le mal de tête est un terme utilisé, par tout un chacun, pour parler de céphalées ; or, il existe différents types de céphalées. Ainsi, nous distinguons les céphalées migraineuses, ou migraines - celles-ci peuvent être chroniques et quotidiennes - ; puis, il existe des formes de céphalées dues à des lésions organiques, telle qu'une tumeur cérébrale, un accident vasculaire cérébral (AVC) et dans ce dernier cas, précis, le mal de tête survient subitement, comme qui dirait, un coup de tonnerre, dans une ambiance sereine. Toujours au plan organique, la céphalée peut avoir, aussi, une cause ophtalmique.

Par ailleurs, cette pathologie à des causes psychiatriques. Ces céphalées psychogènes sont les plus fréquentes et surviennent à la suite de problèmes sociaux (professionnels, familiaux...).

**Comment se présente la personne migraineuse ?**

Généralement, c'est le sujet jeune, voire l'enfant, qui souffre de migraine. La migraine affecte, plutôt, le sexe féminin que masculin. Cette migraine

est provoquée par des causes endocriniennes. Cependant, la femme enceinte est moins sujette à ce mal ; par contre, à la ménopause, ce mal est assez fréquent. Toujours est-il que la migraine résulte d'une vasodilatation des vaisseaux sanguins, au niveau du cerveau ; ce qui est à l'origine de la douleur. Cette douleur va survenir indifféremment, soit le côté gauche, ou le côté droit de la tête. La douleur peut s'accompagner de nausées et parfois, de vomissements. En outre, le patient a l'impression de voir des mouches voler et il ne supporte ni le bruit, ni la lumière ; c'est pourquoi, il va, alors, s'isoler dans un endroit calme et obscur.

Ce sont, là, les différents symptômes de cette pathologie.

**En dehors de ces pathologies sous-jacentes (tumeur, hypertension artérielle, AVC...), les migraines peuvent-elles s'avérer graves et devenir chroniques ?**

Bien prise en charge, on peut éviter, dans certains cas, que la migraine n'évolue vers la chronicité. Pour cela, un traitement de fond est préconisé. De plus, il importe que le sujet consulte régulièrement son médecin traitant ; chaque mois, dans un premier temps ; puis, tous les trois mois. Enfin, un examen d'IRM s'avère nécessaire, permettant, par-là même, de diagnostiquer le mal et évitant, ainsi, la non-identification d'une pathologie

grave, telle qu'une tumeur cérébrale.

**La migraine peut-elle être handicapante ?**

Oui, surtout de nos jours, où le travail se fait sur micro-ordinateur ; ainsi, une longue exposition devant l'appareil peut déclencher la migraine. Au demeurant, on reçoit beaucoup de patients, qu'il faut prendre en charge et suivre de manière régulière.

**Y a-t-il d'autres alternatives aux traitements chimiques, voire une hygiène de vie ?**

Il faut éviter, autant que faire se peut, toute forme de stress. Par ailleurs, il est conseillé de ne pas trop veiller, sans, pour autant, trop dormir ; car, de longs sommeils entraînent la migraine. Il faut éviter de consommer beaucoup de chocolat. En revanche, prendre une tasse de café peut calmer la migraine ; ce qui est conseillé, du reste. Autrefois, dans le traitement de la crise, on prescrivait des médicaments contenant de la caféine ; mais, on le fait moins, eu égard à ses effets secondaires ■

**\* Pr Mustapha Sadibelouiz**

Service neurologie, EHS Ali Ait-Idir - Alger.  
Président de la Société algérienne de neurologie et de neurophysiologie clinique (SANNC).