CÉPHALÉE MÉDICAMENTEUSE (REBOND)

Plus de maux de tête, plus de pilules… Comment briser le cercle vicieux

Que devrais-je faire?

Je suis aux prises avec des crises de migraine depuis longtemps. Mais depuis quelques années, elles se produisent fréquemment. J'ai commencé à utiliser de plus en plus de triptans. Ils sont devenus de moins en moins efficaces, et maintenant, je dois également prendre des comprimés de Tylenol et d'Advil. Mon médecin m'a dit de faire attention à ma consommation. Cependant, comme j'ai peur de perdre mon travail si je continue à m'absenter, je traite la douleur dès que je commence à la ressentir. Y a-t-il un moyen d'améliorer ma situation?

Le nombre de jours par mois avec prise de médicaments est plus important que le nombre de pilules prises.
Tenez un calendrier de crise pour clarifier votre situation.

UN CERCLE VICIEUX

En raison de sa chimie, le cerveau des personnes migraineuses réagit à une prise régulière de médicaments de crise et analgésiques. Son seuil de déclenchement de crise est abaissé, et il devient *encore plus* sensible aux crises.

La céphalée médicamenteuse a été observée en clinique alors que les traitements de crise apparaissaient sur le marché. Ils ont aussi constaté que l'arrêt de la prise de médicaments (le fameux sevrage) était parfois très efficace.

Indices de céphalée médicamenteuse active

1. **Les traitements de crise sont moins efficaces.**
2. **Les patients se réveillent la nuit pour prendre un traitement**
3. **Ils coupent leurs pilules en deux pour ne pas en manquer.**
4. **Ils prennent des médicaments « au cas où le mal de tête pourrait commencer».**

© Tous droits réservés Migraine Canada

La prévention et le sevrage sont essentiels en cas de surconsommation

**Si vous êtes aux prises avec des maux de tête chroniques et une surconsommation de médicaments, il faut considérer un sevrage et un traitement préventif.
Parlez-en à votre fournisseur de soins de santé!**

Éléments à prendre en considération avant d'élaborer un plan

- Nombre de médicaments utilisés
- Depuis combien de temps dure la surconsommation
- Gravité des crises
- Consommation d'opioïdes et de barbituriques
- Expérience avec les traitements préventifs
- Autres problèmes de douleur nécessitant des médicaments
- Humeur et niveaux d'énergie
- Anxiété et peur de la prochaine crise
- Réseau de soutien et situation de travail
- Mécanismes d'adaptation autres que les médicaments

Pendant longtemps, on a cru que les traitements préventifs contre la migraine ne fonctionnaient pas en cas de surconsommation de médicaments. Nous savons maintenant que ce n'est pas vrai. La prévention fait partie de la solution.

Plan de sevrage

- Envisagez un traitement temporaire (médicaments pour apaiser la douleur pendant le sevrage)
- Prévoyez une durée de sevrage d'environ 1 mois
- Planifiez un soutien supplémentaire pendant le sevrage
- Un arrêt maladie peut être considéré

Traitement préventif

- Un traitement préventif peut fonctionner et réduire suffisamment la prise de médicaments pour traitement aigu pour que le sevrage ne soit pas nécessaire
- Le topiramate, le, Botox et les anticorps CGRP peuvent fonctionner même en cas de surconsommation et aider à renverser la situation

Est-ce que cela fonctionnera? Pronostic de sevrage

10 %	30 %	30 %	30 %
Impossible de terminer le sevrage	Sevrage terminé, mais aucune amélioration	Amélioration mineure	Amélioration majeure

© Tous droits réservés Migraine Canada