

Essayez les options disponibles jusqu'à amélioration

« Dans les dernières années, mes crises de migraine sont devenues de plus en plus fréquentes. Je m'absente du travail et je dois annuler des activités personnelles. J'étais très réticent à l'idée d'essayer des médicaments, et les possibles effets secondaires m'inquiétaient. Les deux premiers médicaments que j'ai essayés n'avaient pas fonctionné. À ce stade, j'étais découragé, mais j'ai continué à essayer et j'ai finalement trouvé l'option qui me convient. J'ai encore des crises, mais pas aussi souvent. J'ai repris le contrôle et je peux maintenant profiter de la vie! »



Commencer un médicament préventif est une décision fondée sur les répercussions de la migraine sur votre vie

Il n'y a pas de chiffre magique. Ceci dit, un préventif peut être envisagé si vous avez de 4 à 6 jours de migraine par mois, recommandé si vous avez plus de 8 jours de migraine par mois et fortement recommandé pour toute personne souffrant de migraine chronique (15 jours par mois ou plus). Si les crises nuisent à votre capacité de fonctionner, vous devriez en discuter avec votre fournisseur de soins de santé. **La décision finale vous appartient.**

MÉDICAMENTS PRÉVENTIFS : DE NOMBREUSES CLASSES DE MÉDICAMENTS SONT OFFERTES

Classe de médicaments	Mode d'action	EXEMPLES DE MÉDICAMENTS (il y en a d'autres)
ANTI-DÉPRESSEURS	Module les systèmes de douleur dans le cerveau (la douleur et les émotions sont liées)	Amitriptyline (Elavil) Nortriptyline (Aventyl) Venlafaxine (Effexor)
ANTIHYPERTENSEURS	Pas nécessairement lié à une diminution de la pression artérielle. Ces médicaments modulent aussi les neurotransmetteurs	Propranolol (Inderal) Nadolol (Corgard) Candesartan (Atacand)
ANTICONVULSIVANTS	Stabilise les neurones et augmente le seuil cérébral lié aux crises	Topiramate (Topamax) Gabapentin (Neurontin) Valproate (Epival)
ANTICORPS INHIBITEURS DU CGRP	Bloque le CGRP, une protéine qui joue un rôle dans les crises de migraine ** Regardez notre webinaire sur YouTube	Érénumab (Aimovig) Frémanézumab (Ajovy) : Galcanézumab (Emgality) Eptinézumab (Viyepti)
BOTOX	Calme les nerfs sensitifs hypersensibles et diminue la stimulation douloureuse du cerveau	Toxine botulinique de type A (Botox) ** Indiqué pour la migraine chronique, pas pour la migraine épisodique

Principe	POURQUOI	COMMENT
Tenez un journal des céphalées	Prendre des décisions est plus facile si on observe la situation de base avec des détails	Choisissez votre outil (application, papier) utilisez le régulièrement. Apportez vos résultats à vos rendez-vous.
Utilisez la dose recommandée par le médecin	Les médicaments oraux doivent être augmentés à une dose suffisante pour produire un effet. Rester à une dose minimale ne sera pas efficace.	Votre médecin fera une prescription par étapes pour augmenter la dose. Suivez le plan, sauf si vous avez des effets secondaires. N'abandonnez pas trop vite!
Laissez le temps au traitement	Les médicaments peuvent prendre un certain temps à faire effet. Les migraines ont tendance à fluctuer.	L'essai d'un médicament préventif prend trois mois, parfois plus.
Observez les différents avantages	La fréquence de crise n'est pas le seul paramètre à observer!	Une diminution de la gravité de la crise, une meilleure réponse aux médicaments aigus ou la capacité à mieux fonctionner sont tous des signes importants d'un traitement efficace.
Continuez d'essayer!	Il n'y a aucun moyen de prédire quel médicament fonctionnera pour vous, car ils ont des mécanismes différents.	Discutez d'un plan avec votre médecin. Découvrez les options que vous pouvez essayer. Courage!

Trouver la bonne option est un marathon, pas un sprint, donc n'abandonnez pas

Un défi rencontré par les personnes souffrant de migraine est que même les spécialistes des céphalées ne peuvent pas prédire quel médicament fonctionnera. Certaines personnes s'amélioreront avec le médicament A et d'autres avec le médicament B. Soyez prudent lorsque vous demandez à d'autres personnes leur expérience avec un médicament (sur les réseaux sociaux par exemple). La vôtre pourrait s'avérer tout à fait différente.

Vais-je prendre un médicament toute ma vie?

La migraine est une maladie neurologique qui peut nécessiter un traitement à long terme, tout comme le diabète, l'épilepsie et l'hypertension artérielle. Si vous trouvez quelque chose qui fonctionne, prenez-le pendant un an, puis réévaluez la situation avec votre médecin. Si vous allez mieux, on pourra tenter de diminuer votre médication. Évitez d'arrêter d'un coup un médicament préventif contre la migraine, même lors d'une phase difficile. La situation pourrait se détériorer.

Et si rien ne fonctionne? Dois-je consulter un spécialiste des céphalées?

Il est raisonnable de dire que personne ne devrait « abandonner » avant d'avoir consulté un spécialiste des céphalées. Certaines personnes souffrant de migraine ont du mal à trouver un traitement efficace, mais il existe aujourd'hui de plus en plus d'options, et un omnipraticien pourrait difficilement toutes les connaître.