Migraine
Guide de discussion

Migraine™ Canada

La migraine est une maladie à spectre large, dont la fréquence, l'intensité et les conséquences varient. Une prise en charge adaptée peut prévenir l'invalidité et améliorer la qualité de vie. Ce guide vous aide à communiquer efficacement avec votre médecin traitant et aborde des sujets de santé clés.

Le guide de discussion de Migraine Canada vous permettra de :

1. Préparer votre rendez-vous : documenter l'impact de la migraine, vos symptômes et vos objectifs.
2. Connaître vos options de traitement et établir un plan de traitement.
3. Discuter de questions supplémentaires avec votre médecin traitant.

Le suivi de vos migraines est essentiel pour dresser un portrait clair de votre situation (identifier les tendances en matière de déclencheurs, de symptômes et d'efficacité des traitements). Vous pouvez utiliser des modèles papier ou l'application Calendrier canadien des Migraines.

Est-ce une migraine ?

Si vous ressentez tous les symptômes suivants lorsque vous avez un mal de tête, il pourrait s'agir d'une migraine :

- ☐ Mal de tête accompagné de nausées
- ☐ Sensibilité à la lumière
- ☐ Troubles fonctionnels

Impact de la migraine Au-delà des maux de tête, la migraine a un impact significatif sur la qualité de vie globale d'une personne.

Combien de jours de maux de tête avez-vous eu au cours du mois dernier ? ☐

Envisagez un traitement préventif si la majorité des réponses sont cochées « Souvent » ou « Toujours ».

Répondez aux questions suivantes pour décrire l'impact des maux de tête

	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Toujours
1. Lorsque vous avez des maux de tête, à quelle fréquence la douleur est-elle intense ?	☐	☐	☐	☐	☐
2. Lorsque vous avez mal à la tête, à quelle fréquence souhaitez-vous allonger ?	☐	☐	☐	☐	☐
3. À quelle fréquence vous sentez-vous fatigué ou irrité ?	☐	☐	☐	☐	☐
4. À quelle fréquence vous sentez-vous déprimé ?	☐	☐	☐	☐	☐
5. À quelle fréquence vous sentez-vous anxieux ?	☐	☐	☐	☐	☐

Au cours des 4 dernières semaines, à quelle fréquence vos capacités ont-elles été limitées dans les domaines suivants :

	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Toujours
1. Activités familiales	☐	☐	☐	☐	☐
2. Activités sociales	☐	☐	☐	☐	☐
3. Travail/Études	☐	☐	☐	☐	☐
4. Sommeil (tout au long de la nuit, 6 à 8 heures)	☐	☐	☐	☐	☐
5. Loisirs	☐	☐	☐	☐	☐

© 2025 Migraine Canada

Migraine
Guide de discussion

Signaux d'alarme

Les patients doivent se rendre aux urgences ou obtenir des soins d'urgence s'ils présentent l'un des symptômes suivants :

- Fièvre
- Aura (c'est-à-dire voir des étincelles/points lumineux, des picotements d'un côté du corps et une incapacité à parler clairement)
- Mal de tête soudain et intense qui atteint son apogée en 60 secondes (coup de tonnerre)
- Maux de tête qui s'aggravent après être resté debout
- Maux de tête qui s'aggravent progressivement au cours des dernières semaines/derniers mois
- Maux de tête pendant la grossesse
- Nouveau type de mal de tête
- Vision double
- Perte de vision
- Perte de poids

Stades et symptômes de la migraine (entourez tout ce qui s'applique)

Prodrome

Fatigue
Bâillements
Lenteur mentale
Changements d'humeur
Douleurs cervicales
Rétention d'eau
Fringales
Nausées
Diarrhée
Sensibilité à la lumière
Étourdissements/Vertiges

Quelques heures à quelques jours

Aura

(Seulement chez 25% des gens)

Changements visuels
Points aveugles
Lumières clignotantes
Picotements
Difficultés d'élocution
Étourdissements/Vertiges

5-60 minutes

Mal de tête

(peut être unilatéral, lancinant et/ou sévère)

Nausées/vomissements
Sensibilité à la lumière
Sensibilité au son
Activités limitées

4-72 heures

Postdrome

Manque d'énergie
Fatigue
Trouble de la vision
Mictions fréquentes
Euphorie
Difficulté à se concentrer

24-49 heures

Quel est votre objectif ? Une guérison complète n'est pas toujours possible. Collaborez avec votre médecin traitant pour faciliter la gestion de vos crises de migraine (par exemple, réduire le nombre de jours de maux de tête, atténuer l'intensité de la migraine pour améliorer votre bien-être, reprendre le travail).

Migraine
Guide de discussion

Migraine™ Canada

Médicaments actuels pour traiter votre migraine

Nom du médicament/traitement : _____

À quelle fréquence le prenez-vous ? (Entourez votre réponse) 1 fois par semaine | 2 à 3 fois par semaine | 4 fois ou plus par semaine

Effets secondaires Oui / Non *Si oui, les effets secondaires sont-ils tolérables ?* _____

Améliorations Oui / Non Êtes-vous satisfait de ce traitement ? Oui / Non

Nom du médicament/traitement : _____

À quelle fréquence le prenez-vous ? (Entourez votre réponse) 1 fois par semaine | 2 à 3 fois par semaine | 4 fois ou plus par semaine

Effets secondaires Oui / Non *Si oui, les effets secondaires sont-ils tolérables ?* _____

Améliorations Oui / Non Êtes-vous satisfait de ce traitement ? Oui / Non

Nom du médicament/traitement : _____

À quelle fréquence le prenez-vous ? (Entourez votre réponse) 1 fois par semaine | 2 à 3 fois par semaine | 4 fois ou plus par semaine

Effets secondaires Oui / Non *Si oui, les effets secondaires sont-ils tolérables ?* _____

Améliorations Oui / Non Êtes-vous satisfait de ce traitement ? Oui / Non

Nom du médicament/traitement : _____

À quelle fréquence le prenez-vous ? (Entourez votre réponse) 1 fois par semaine | 2 à 3 fois par semaine | 4 fois ou plus par semaine

Effets secondaires Oui / Non *Si oui, les effets secondaires sont-ils tolérables ?* _____

Améliorations Oui / Non Êtes-vous satisfait de ce traitement ? Oui / Non

Ce qu'il faut apporter :

Consultez notre liste aide-mémoire pour les rendez-vous avec votre professionnel de la santé afin de voir une liste détaillée de tout ce dont vous aurez besoin :

Vous avez un rendez-vous virtuel à venir?

Consultez notre guide simple pour préparer votre visite de télémédecine par vidéo ou par téléphone!

Migraine
Guide de discussion

Migraine™ Canada

Soins complets contre la migraine :
Étapes du traitement et classes de médicaments

La section suivante détaille le parcours typique de traitement de la migraine et comprend 4 domaines :

1. Mode de vie et gestion des déclencheurs
2. Médicaments pour crises
3. Médicaments préventifs
4. Appareils
5. Traitements alternatifs

Discutez de ces options avec votre médecin traitant pour déterminer les domaines qui soutiennent le mieux vos objectifs.

N'oubliez pas: combiner les approches (médicaments et mode de vie) pour un contrôle optimal. Envisagez d'autres modalités pour traiter votre migraine (kinésithérapie, ergothérapie, approches axées sur la santé mentale, etc.).

1. Autogestion et surveillance des déclencheurs :

Commencez par identifier et gérer les déclencheurs. Un journal des migraines permet d'identifier les patterns des déclencheurs et de suivre toute évolution grâce à de nouvelles approches d'autogestion ou la prise de médicaments.

Remarque sur l'accumulation des déclencheurs :
Les déclencheurs peuvent s'accumuler et, lorsqu'ils dépassent votre seuil de tolérance, une migraine survient. Par exemple, le stress, le vin ou les fluctuations hormonales seuls peuvent ne pas causer de migraine, mais leur concomitance peut en être la cause. Suivez vos symptômes pour mieux comprendre vos patterns!

L'autogestion peut vous aider à soulager votre migraine! Travaillez avec votre médecin traitant pour fixer des objectifs concrets. Essayez ces idées et choisissez ce qui fonctionne pour vous :

Sommeil
Visez 6 à 8 heures par nuit

Mouvement
30 minutes par jour. Adaptez-vous si nécessaire.

Manger
Ne sautez pas de repas, augmentez votre consommation de protéines et de fibres

Journal
Notez les crises, les symptômes et les médicaments

Stress
Soins personnels : repos, pleine conscience, méditation

Fumer
Arrêtez ou réduisez

Alcool
Réduisez votre consommation

Cannabis
Assurez-vous que votre consommation de cannabis est surveillée par votre médecin traitant

Consultez nos ressources d'autogestion et choisissez ce qui vous convient le mieux!

Migraine
Guide de discussion

Migraine™ Canada

2. Médicaments en cas de crise : ils sont utilisés au début d'une crise de migraine pour soulager les symptômes.

Il est important de noter le nombre de jours pendant lesquels vous utilisez des médicaments pour les maux de tête. Notez-le dans un journal et consultez votre médecin. Utilisez les analgésiques simples (comme le Tylenol, l'Advil ou le Naproxène) moins de 15 jours par mois et les médicaments plus puissants (comme les triptans) moins de 10 jours par mois.

- **Stratégie pour crise légère :**
  - Acétaminophène, ibuprofène ou AINS en vente libre
- **Stratégie pour crise modérée à sévère :**

Les opioïdes ne devraient JAMAIS être une option de première ligne/soins primaires en raison du risque élevé de dépendance et de l'aggravation de la fréquence des migraines.

Classe de médicament	Noms des médicaments	Notes importantes
AINS	• ASA (Aspirine) • Célécoxib (Celebrex) • Diclofénac potassique (poudre : Cambia, comprimé : Voltaren rapide) • Ibuprofène • Naproxène	Les AINS ne sont pas spécifiques à la migraine, mais ils agissent pour soulager la sensibilisation centrale et réduire les symptômes de la migraine. **Les AINS ne doivent pas être utilisés plus de 15 jours par mois en raison du risque de céphalée médicamenteuse ou de surconsommation de médicaments.**
Triptans	• Almotriptan (Axert) • Élétriptan (Relpax) • Frovatriptan (Frova) • Naratriptan (Amerge) • Rizatriptan (Maxalt) • Sumatriptan (Imitrex) • Zolmitriptan (Zomig) • **Combinaison:** • Sumatriptan + Naproxène (Suvexx)	Les triptans sont des médicaments de crise spécifiques à la migraine. **Les triptans ne doivent pas être utilisés plus de 10 jours par mois en raison du risque de céphalée médicamenteuse ou de surconsommation de médicaments.**
Gépants	• Rimégépant (Nurtec) • Ubrogépant (Ubrelvy)	Les gépants sont des médicaments de crise spécifiques à la migraine.
Ergots	• Dihydroergotamine (DHE)	Ils ne sont pas fréquemment utilisés en dehors des pratiques de spécialistes.
Si les nausées/vomissements sont importants : métoclopramide		

Boîte à outils pour la migraine :

De nombreuses personnes trouvent utile de disposer d'une boîte à outils personnalisée pour gérer leur migraine. Voici quelques idées :

- Une compresse froide ou un bandeau rafraîchissant
- Médicaments en vente libre ou sur ordonnance
- Une paire de lunettes de soleil pour la sensibilité à la lumière
- Bouchons d'oreilles ou casque antibruit
- Des aides à la relaxation comme l'huile de lavande ou une balle anti-stress
- Une bouteille d'eau pour rester hydraté

Ayez votre boîte à portée de main et personnalisez-la avec ce qui vous convient le mieux!

Remarque sur le risque de rebond et de surconsommation de médicaments :

L'utilisation trop fréquente de médicaments contre les maux de tête aigus peut entraîner davantage de maux de tête.
Pour éviter cela, ne dépassez pas le nombre de jours par mois recommandé pour l'utilisation des médicaments (voir ci-dessus).
La prise d'une deuxième dose du même médicament dans les 24 heures compte toujours comme une seule journée d'utilisation.

Quand s'attendre à être dirigé vers un neurologue ou un spécialiste des maux de tête

Si l'une des conditions suivantes s'applique :

- La migraine n'a pas répondu à au moins deux médicaments oraux standard.
- La migraine a un impact significatif sur la qualité de vie de l'individu.
- Il existe des inquiétudes concernant le diagnostic (voir la liste des signaux d'alarme à la page 1 et envisager l'imagerie cérébrale).

Migraine
Guide de discussion

Migraine™ Canada

3. Médicaments préventifs : pour réduire la fréquence et la gravité des symptômes de la migraine et améliorer la qualité de vie.

Conformément aux Lignes directrices canadiennes sur les maux de tête de 2024, envisagez des mesures préventives lorsque :

1. Vous avez 4 crises de migraine ou plus par mois qui ne répondent pas bien au traitement de crise
2. Vous avez besoin d'un traitement médicamenteux pour crise pendant 8 jours ou plus par mois
3. S'il y a un impact significatif sur votre vie quotidienne (quel que soit le nombre de jours de crises)

	Migraine épisodique (≤14 jours de maux de tête par mois)	**Migraine chronique** (≥ 8 jours de migraine par mois et ≥ 15 jours de maux de tête).
Les options nutraceutiques comprennent :	• Pétasite (Petadolex) • Coenzyme Q10 • Citrate de magnésium • Riboflavine	• Pétasite (Petadolex) • Coenzyme Q10 • Citrate de magnésium • Riboflavine Δ
Stratégie anti-hypertensive : † ⁎	• Candésartan (Atacand)	• Candésartan (Atacand) Δ
Stratégie antidépresseur tricyclique :	• Amitriptyline (Elavil) • Nortriptyline (Aventyl)	• Amitriptyline (Elavil) • Nortriptyline (Aventyl) Δ
Stratégie bêta-bloquante :	• Nadolol (Corgard) • Métoprolol (Lopressor) • Propranolol (Inderal)	• Nadolol (Corgard) • Métoprolol (Lopressor) • Propranolol (Inderal)
Stratégie relative aux médicaments antiépileptiques : ⁎	• Topiramate (Topamax)	• Topiramate (Topamax)
Il faut généralement que 2 ou 3 traitements préventifs oraux échouent avant que l'assurance ne les couvre ou payer de sa poche.		
Stratégie toxine :		• Toxine botulinique de type A (Botox)
Stratégie anti-CGRP (mAbs, gépants) †	• Atogepant (Qulipta) • Érénumab (Aimovig) • Éptinezumab (Vyepti) • Frémanezumab (Ajovy) • Galcanézumab (Emgality)	• Atogepant (Qulipta) • Érénumab (Aimovig) • Éptinezumab (Vyepti) • Frémanezumab (Ajovy) • Galcanézumab (Emgality)

Grossesse : que faire ? Les nouvelles recommandations de la Société canadienne des céphalées suggèrent d'éviter, si possible, la prophylaxie médicamenteuse contre la migraine pendant la grossesse et l'allaitement. Cependant, il s'agit d'une décision individuelle, et de nombreux experts recommandent quand même ou poursuivent les traitements pendant cette période. Le propranolol est considéré comme l'option la plus sûre, avec des alternatives comme l'amitriptyline et la toxine botulinique de type A.

Consultez votre professionnel de la santé pour discuter de la meilleure approche et envisagez être dirigé vers un spécialiste des maux de tête pour obtenir des conseils.

† Prudence pour celles qui prévoient une grossesse dans les 6 prochains mois ou qui allaitent.

⁎ Recommandation de traitement faible, mais peut néanmoins être utile chez les personnes pour qui d'autres options sont contre-indiquées et qui doivent satisfaire aux critères d'assurance pour obtenir la toxine ou les anti-CGRP

Δ Les recommandations 2024/2012 de la Société canadienne des céphalées ne recommandaient pas ces traitements préventifs pour la migraine chronique, mais l'absence de preuves ne constitue pas une contre-indication à leur utilisation. L'avis des experts suggère qu'ils pourraient être utiles. Les cliniciens doivent faire preuve de jugement professionnel et tenir compte de la situation particulière de chaque patient.

Migraine
Guide de discussion

Migraine™ Canada

4. Dispositifs de neuromodulation :

Les dispositifs offrent une option thérapeutique non pharmacologique aux personnes souffrant de migraine, notamment celles qui ne tolèrent pas ou ne répondent pas bien aux médicaments. Ces dispositifs de neuromodulation stimulent des nerfs ou des voies cérébrales spécifiques, comme le nerf trijumeau ou le nerf vague, afin de perturber la signalisation de la douleur liée à la migraine. L'étude du fonctionnement de chaque dispositif permet d'adapter le traitement au type de migraine, à sa fréquence et à la réponse individuelle, contribuant ainsi à une prise en charge plus personnalisée et efficace.

Les appareils suivants sont disponibles au Canada :

Type d'appareil	Produit	Comment ça fonctionne
Neurostimulateur supraorbitaire transcutané	Céfaly	Neurostimulation des nerfs trijumeaux du front et des tempes pour envoyer des signaux au cerveau afin d'aider à réduire la douleur et la fréquence des migraines.
Stimulateur non invasif du nerf vague	Gammacore	Un appareil portatif utilisé pour stimuler le nerf vague dans le cou. Utilisé pour le traitement de crise et préventif.
Stimulation nerveuse électrique transcutanée (TENS)	Dr. Ho NOW ®, Digitens ®	Utilisation d'impulsions de courant électrique produites par des stimulateurs portables pour traiter la douleur.

5. Explorer d'autres options de traitement

Il existe de nombreuses options thérapeutiques pour réduire les symptômes de la migraine. Il est important de consulter votre médecin traitant avant d'essayer un nouveau traitement, car tous les traitements ne sont pas sûrs ni adaptés à tous, surtout si vous souffrez d'autres problèmes de santé

Certains traitements alternatifs et complémentaires comprennent :

- Physiothérapie
- Ergothérapie
- Acupression et acupuncture
- Thérapie cognitivo-comportementale (TCC)
- Techniques de pleine conscience et de relaxation
- Biofeedback

Prenez le temps de vous renseigner sur les options qui s'offrent à vous et de réfléchir à ce qui vous conviendrait le mieux.

Votre médecin traitant peut vous guider pour faire des choix éclairés et en toute sécurité.

Migraine
Guide de discussion

Migraine™ Canada

Plan de traitement **Date:** _____

Un plan de traitement personnalisé avec des objectifs clairs est essentiel pour la prise en charge de la migraine. Il permet de suivre l'évolution de la maladie, d'orienter les décisions thérapeutiques et d'améliorer le contrôle des symptômes et la qualité de vie globale. Nous vous recommandons de faire ceci :

- Notez ce que vous faites actuellement et ce que vous prévoyez d'essayer.
- Indiquez comment utiliser chaque traitement et combien de temps il doit être utilisé.
- Pensez aux autres problèmes de santé que vous avez et demandez-vous si ces traitements peuvent vous aider.
- Tenez un journal pour suivre la fréquence à laquelle vous avez des maux de tête et leur gravité.

N'oubliez pas qu'il n'existe pas de traitement universel contre la migraine. Ce qui fonctionne pour quelqu'un d'autre peut ne pas fonctionner pour vous. Restez positif et persévérez. Avec votre équipe soignante, vous pouvez explorer les nombreuses options thérapeutiques disponibles et trouver celle qui vous convient le mieux pour gérer votre migraine.

Autogestion :

Traitements de crises :

Traitements préventifs :

Traitements alternatifs :

Après votre rendez-vous

Vous devriez maintenant avoir un plan ! N'oubliez pas de prendre rendez-vous pour votre suivi.

Tenez un journal des maux de tête pour surveiller l'impact de votre plan de traitement sur la réduction de la fréquence et de la gravité de votre migraine.

Questions de discussion supplémentaires

- **Passez en revue ces exemples de questions avant le rendez-vous pour planifier ce que vous souhaitez discuter avec votre médecin traitant :**
  - Comment va ma santé mentale ? Devrais-je envisager un soutien (par exemple, une thérapie?)
  - Quel est mon réseau de soutien lorsque je souffre d'une migraine et que j'ai besoin de soins? Pensez à votre famille, à vos amis et à des professionnels.
  - Est-ce que je prends autre chose pour soulager ma douleur? De l'alcool, du cannabis, d'autres drogues? Est-ce que je souhaite surveiller ou réduire ma consommation?
  - Ai-je besoin d'un plan de traitement de secours si mon traitement de crise ne fonctionne pas? Quand dois-je me rendre à l'hôpital ?
  - Quels traitements sont accessibles et couverts dans ma province?
  - Les prestations d'assurance couvrent-elles mes soins ou dois-je payer de ma poche?
  - Combien de temps dois-je essayer un médicament et quelle est la prochaine étape si le médicament échoue?
  - Quand est-ce que je planifie mon prochain rendez-vous?(3 semaines si l'essai d'un nouveau traitement est recommandé)
  - Quand envisageons-nous une orientation vers un neurologue/spécialiste des céphalées (recommandé pour une thérapie combinée ou si la migraine est chronique ou réfractaire)?

Besoin de plus de ressources ?

Migraine Canada offre des informations, des ressources et du soutien aux personnes souffrant de migraine. Visitez notre site web pour en savoir plus et accéder à nos ressources, notamment :

- webinaires mensuels
- groupes de soutien virtuels
- informations supplémentaires sur les déclencheurs, les symptômes et les approches de traitement
- et plus encore !

J'ai reçu récemment un diagnostic de migraine

Je suis gravement touché par la migraine

AVERTISSEMENT : Les recommandations fournies dans ce document reflètent l'avis d'experts et visent à offrir des conseils généraux. Elles ne sont pas exhaustives et ne constituent pas des recommandations médicales spécifiques à chaque cas. Consultez les monographies de produit pour obtenir des informations précises sur la prescription et les contre-indications de chaque médicament mentionné. Les informations présentées ici ne remplacent pas une évaluation et une consultation médicale personnalisées.