

On me dit que j'abuse des médicaments aigus... mais j'en ai besoin. Que doi-je faire ?

« J'ai passé des années à faire face à des crises de migraine, et ces dernières années, leur fréquence a augmenté. J'ai commencé à utiliser davantage de triptans. Ils étaient de moins en moins efficaces, et maintenant je dois ajouter du Tylenol et de l'Advil. Mon médecin m'a conseillé d'être prudent... J'ai peur de perdre mon emploi si je continue à manquer du travail, donc je me soigne dès que je sens la douleur arriver. »



Comprimés pris

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31					

1 à 8

Zone Sécuritaire

Traiter tôt



Comprimés pris

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31					

9 à 12

À risque

Surveillance, envisager la prévention



Comprimés pris

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31					

> 10 à 15

Surconsommation

Considérer le sevrage et la prévention

UN CERCLE VICIEUX

La chimie du cerveau migraineux réagit à la prise régulière de médicaments aigus en abaissant son seuil et en devenant encore plus sensible aux attaques.

- La céphalée par surconsommation médicamenteuse (CSCM) a été observée par les médecins à mesure que les traitements contre la migraine devenaient largement utilisés.
- Les médecins ont également observé que l'arrêt de la prise (le célèbre sevrage) était parfois très efficace.

QUELLE EST LA LIMITE?

- Le nombre de jours par mois de prise est plus important que le nombre de pilules
- Les opioïdes et les barbituriques comportent plus de risques
- Tenez un journal de maux de tête pour clarifier la situation
- **NOTE** : Les gépants ne provoquent pas de céphalée par surconsommation médicamenteuse

INDICES POUR LA CSCM

- Les médicaments aigus sont moins efficaces Vous vous réveillez la nuit et avez besoin de médicaments aigus
- Vous coupez vos pilules en deux pour en avoir suffisamment
- Vous traitez "au cas où un mal de tête pourrait commencer"

Pendant des années, on pensait que les traitements préventifs de la migraine ne fonctionnaient pas en cas de surconsommation. Nous savons maintenant que ce n'est pas vrai. Discutez avec votre professionnel de la santé pour évaluer vos options.

Traitement préventif: Avez-vous des options ?

- Un traitement préventif peut fonctionner suffisamment bien pour vous permettre de réduire la prise de médicaments aigus, et un sevrage n'est pas nécessaire
- Le topiramate, le Botox, les anticorps CGRP et les gépants peuvent tous être efficaces même en présence de surconsommation

Comment élaborer un plan de sevrage des médicaments aigus

- Préparez-vous à le faire et comprenez le plan
- Des médicaments de transition peuvent être utilisés pour soulager la douleur pendant le sevrage
- Parfois, un congé médical peut être bénéfique
- Prévoyez un soutien supplémentaire pendant le sevrage

Parfois, il est préférable d'essayer un traitement préventif tout en évaluant la nécessité d'un sevrage complet. Chaque personne est différente.

Points à prendre en compte avant d'établir un plan

- Combien de médicaments aigus vous utilisez
- Depuis combien de temps la situation dure
- La gravité des crises
- L'utilisation d'opioïdes et de barbituriques
- Le nombre de traitements préventifs essayés ou en cours
- D'autres problèmes de douleur nécessitant des médicaments
- Votre humeur et vos niveaux d'énergie
- L'anxiété et la peur de la prochaine crise
- Votre réseau de soutien et votre situation professionnelle
- Les mécanismes de gestion autres que les médicaments



Est-ce que ça va marcher ? Pronostic du sevrage

10%	30%	30%	30%
Impossible de mener à bien le sevrage	Le sevrage est terminé mais il n'y a pas d'amélioration	Légère amélioration	Amélioration majeure