

Principes essentiels : comment utiliser les traitements de crises pour obtenir de meilleurs résultats

Principe	Pourquoi	Comment
Traitement précoce ou lorsque les symptômes sont légers	Un traitement précoce augmente les chances de succès. Plus la crise de migraine progresse, plus l'efficacité du traitement de crise diminue rapidement.	Reconnaître le début de la crise (premiers symptômes, prodrome, aura). Aborder les raisons du délai dans la prise de médicament (c.-à-d. déni, peur, coût).
Combiner différents médicaments	Les AINS, les triptans et les gépants ont des mécanismes d'action différents	Essayer des combinaisons et observer les résultats. Toujours vérifier auprès de son fournisseur de soins si la combinaison est sûre.
Choisir la voie d'administration en fonction des symptômes	Les médicaments ont différents modes d'administration. Si des nausées ou des vomissements affectent votre traitement, envisagez des injectables, des vaporisateurs nasaux, des comprimés solubles ou des suppositoires. Lors d'escalade rapide des crises, envisagez une poudre soluble, des vaporisateurs nasaux ou des injectables. Discutez-en avec votre professionnel de la santé.	Vaporisateurs nasaux : zolmitriptan (préféré), sumatriptan. Comprimé soluble: rizatriptan, zolmitriptan Poudre soluble: diclofénac en poudre de potassium Suppositoires : AINS. Injectables : sumatriptan, Kétorolac
Traitement sur mesure	La gravité de la crise peut varier. Différents types de crises peuvent nécessiter des approches différentes.	Explorer les options et les combinaisons (superposition de traitements) pour différents types de crises. Essayer d'apprendre à prédire quel traitement est le meilleur pour quelle crise.
Ne pas lâcher et envisager d'autres options	Il n'y a aucun moyen de prédire quel traitement fonctionnera. Ils travaillent tous différemment pour traiter la migraine.	Discuter d'un plan avec son médecin. Regarder les options à essayer. Ayez un plan et n'abandonnez pas!
Utiliser un journal des maux de tête pour suivre ses migraines	Il est plus facile de prendre des décisions grâce à une base de référence claire et des informations détaillées.	Choisissez votre outil de journal (c.-à-d. l'application Canadian Migraine Tracker , les modèles papier) et utilisez-le systématiquement pour consigner vos observations sur le site. Apportez vos résultats à vos rendez-vous.
Au-delà des médicaments	Chaque approche compte	Par exemple : la chaleur, le froid (glace), rouleau à bille avec huile essentielle de menthe, aromathérapie, lunettes, méditation, repos, TENS, etc.

SI VOUS PRENEZ UN TRAITEMENT POUR PLUS DE 8 À 10 JOURS DE MIGRAINE PAR MOIS, PARLEZ-EN AVEC VOTRE MÉDECIN

- L'utilisation fréquente de médicaments pour crise peut entraîner plus de crises
- Si vous comptez sur un traitement de crise 8 jours ou plus par mois, vous devrez probablement envisager de commencer ou d'optimiser un traitement de fond
- Les gépants ne causent pas de maux de tête de surconsommation de médicaments

Autres options moins courantes (parlez-en avec votre médecin)

Dihydroergotamine (DHE)	Vaporisateur nasal Migranal 2 mg. Injection sous-cutanée flacon de 1 mg	L'absorption par vaporisateur nasal n'est pas très fiable. L'utilisation nasale répétée peut irriter la muqueuse nasale. L'utilisation sous-cutanée est compliquée pour les patients et habituellement prescrite par des spécialistes de maux de tête
Appareils de neuromodulation	Cefaly, Gamma Core , (Nerivio et eNeura pas encore disponible au Canada)	La neuromodulation est sûre et efficace. Les appareils ne sont actuellement pas couverts par l'assurance.
Analgésiques combinés	Toute combinaison d'acétaminophène/aspirine/caféine/codéine /barbituriques	De nombreuses options existent, certaines vendues sans ordonnance. Le risque de maux de tête causés par la surutilisation de médicaments est élevé avec ces composés. La codéine doit être évitée dans la mesure du possible.

LES OPIOÏDES DOIVENT ÊTRE ÉVITÉS.

Les opioïdes ne devraient JAMAIS être une option de première ligne ou de soins primaires. Il y a un risque élevé de dépendance et d'aggravation de la fréquence des migraines au fil du temps. Discuter avec un spécialiste des maux de tête après avoir essayé d'autres options plus sûres.



LA CONSOMMATION DE CANNABIS RESTE CONTROVERSÉE

En raison de preuves contradictoires et de l'absence de dosage standardisé, le cannabis n'est pas recommandé comme traitement efficace de la migraine.

Classe de médicaments	Médicaments	Dosage pour adultes** en l'absence de contre-indication	Dose maximale quotidienne
Acétaminophène	Acétaminophène (Tylenol)	1000 mg	4000 mg = 8 comprimés de 500 mg
Médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens AINS	Comprimé d'acide acétylsalicylique (Aspirine) ou effervescent	500 mg à 1000 mg toutes les 4 à 6 heures	4000 mg = 8 comprimés de 500 mg
	Diclofénac poudre de potassium (Cambia)	50 mg	150 mg
	Comprimé de potassium diclofénac	50 mg	150 mg
	Ibuprofène	400 mg toutes les 4 heures	2400 mg = 6 comprimés de 400 mg
	Indométacine	Comprimés de 25, 50, 100 mg. Suppositoires de 50, 100 mg	200 mg
	Kétorolac	10 mg en comprimés, 30 mg en injection intramusculaire (flacon)	40 mg pris oralement, 120 mg sous forme injectable
	Naproxène et Naproxène sodique	500 mg/550 mg deux fois par jour	1100 mg
Triptans (10 doses au maximum par mois)	Almotriptan (Axert)	Comprimés de 6,25 et 12,5 mg	Pour tous les triptans à l'exception de l'élétriptan, 2 doses sont autorisées sur une période de 24 h.
	Eletriptan (Relpax)	Comprimés 20 mg et 40 mg.	
	Frovatriptan (Frova)	Comprimés de 2,5 mg	
	Naratriptan (Amerge)	Comprimés de 1 et 2,5 mg	
	Rizatriptan (Maxalt)	Comprimés et comprimés se dissolvant de 5 mg et 10 mg	Selon l'étiquetage du produit canadien, l'élétriptan 40 mg est limité à une dose/24 h, mais la plupart des experts permettront 2 doses. La deuxième dose peut être prise 2 h après la première pour l'almotriptan, l'élétriptan, le rizatriptan, le sumatriptan et le zolmitriptan, et 4 h après la première pour le frovatriptan et le naratriptan.
	Sumatriptan (Imitrex)	Comprimés de 50, 100 mg. 20 mg en vaporisateur nasal, 6 mg en injection SC	
	Zolmitriptan (Zomig)	Comprimés/comprimés se dissolvant de 2,5 mg Vaporisateur nasal de 2,5 mg et 5 mg	
Combinaison	Sumatriptan + Naproxène (Suvexx)	Comprimés de 85 mg/500 mg	2 comprimés
Gépants (16 doses au maximum par mois)	Ubrogéant (Ubrelvy)	Comprimés de 50 mg et 100 mg	200mg Peut être répété après ≥2 heures jusqu'à un maximum de 200 mg/24 heures.
	Rimegéant (Nurtec)	Comprimés se dissolvant de 75 mg	75 mg Ne peut être pris qu'une fois par période de 24 heures.
Anti-nausée	Diméhydrinate (Gravol)	50 mg et 100 mg par voie orale (liquide ou à croquer) Suppositoires de 25 mg et 100 mg	400 mg
	Métoclopramide (Métonie)	Comprimés de 10 mg	60 mg
	Prochlorpérazine (Stémétil)	Comprimés de 10 mg	40 mg
	Ondansétron (Zofran)	Comprimés de 4 mg et 8 mg/comprimé à dissoudre/film	32 mg

Les régimes d'assurance médicaments privés et publics peuvent couvrir le coût de ces médicaments. Ils nécessitent généralement des formulaires spécifiques et des conditions préalables aux médicaments pour l'approbation. Parlez directement à votre fournisseur de médicaments pour connaître ces détails.