

MIGRAINE CANADA :

GÉRER VOTRE MIGRAINE PENDANT LE RAMADAN

M. Wasif Hussain, MBBS, FRCPC



Contexte

En 2025, le Ramadan commencera troisième semaine de Février (selon le calendrier lunaire).

Le jeûne pendant le Ramadan est l'un des cinq piliers de l'Islam. Musulmans jeûnent avant l'aube jusqu'au coucher du soleil ou à la fin du crépuscule. Au Canada cette année, les jeûnes varieront d'environ 8 à 12 heures. Le jeûne implique généralement aucune consommation de nourriture, boisson ou quoi que ce soit par voie orale, y compris les médicaments.

Des études récentes ont montré que les personnes souffrant de migraine qui jeûnaient pendant le mois de Ramadan avaient une aggravation de leurs migraines par rapport au Chaâbane (le mois précédent). Une étude menée au Koweït a montré une augmentation moyenne de 6,9 à 10,4 jours de migraine¹ et une autre étude menée en Égypte a montré une augmentation moyenne de 3 à 4 jours de migraine. Cette deuxième étude a également montré que la plupart des migraines survenaient au cours des 10 premiers jours du Ramadan, et particulièrement le premier jour, avec 53 % des participants ayant une migraine le premier jour de jeûne.² On estime que les principales raisons de cette augmentation sont les changements soudains dans les médicaments, la caféine, l'hydratation, l'alimentation et le sommeil. Cela expliquerait également pourquoi les migraines sont plus fréquentes au cours des 10 premiers jours du mois, à mesure que votre corps et votre cerveau s'adaptent à ces changements.

Stratégies d'atténuation

Il est essentiel que les patients qui observent le Ramadan entament tôt des discussions avec leur médecin. Un plan de prise en charge spécialisé devrait être créé pour les patients en gardant à l'esprit leur mode de vie et leurs comorbidités. Il est important de considérer les effets du sevrage de caféine, de la perturbation du sommeil, de l'alimentation, et de la déshydratation sur les crises de migraine, et donner des moyens appropriés pour traiter ces problèmes.

Prendre des médicaments

Une discussion avec votre médecin est recommandée pour planifier la prise des médicaments en fonction des heures de jeûne. En règle générale, les médicaments préventifs quotidiens peuvent être pris avec le repas avant l'aube. Les médicaments sédatifs (par exemple Amitriptyline) doivent être pris la nuit. Deux fois par jour, les médicaments seraient pris avant l'aube et à l'iftar (repas pour rompre le jeûne). Il ne sera probablement pas possible de prendre des médicaments 3 fois par jour. Au besoin, des médicaments oraux comme les AINS, les triptans ou les gépants rompraient le jeûne, tout comme les sprays nasaux de triptan. Cependant, si nécessaire, des injections (par exemple triptans sous-cutanés ou kétorolac) ne rompront pas votre jeûne.

Tout médicament injectable (c'est-à-dire sous-cutané, intramusculaire ou intraveineux) ne constitue pas une rupture du jeûne et peut donc toujours être utilisé si nécessaire pendant un jeûne. Cela inclurait tous les anticorps monoclonaux CGRP. Si vos injections de Botox ou de blocage nerveux tombent pendant le Ramadan, cela peut toujours être fait et ne rompra pas votre jeûne. Un bloc du ganglion sphénopalatin (SPG) romprait cependant votre jeûne.

Caféine

Les personnes souffrant de migraine ont souvent des maux de tête déclenchés par des changements soudains des niveaux de caféine. Il est recommandé de commencer un sevrage lent de la caféine.

Un exemple d'horaire pour quelqu'un qui boit 2 tasses de café ou de thé par jour :

Semaine 1 – alternez entre 1 tasse et 2 tasses par jour.

Semaine 2 – 1 tasse par jour.

Semaine 3 – alternez 1 tasse et du café décaféiné ou des thés sans caféine.

Semaine 4 – Café décaféiné ou thés sans caféine en alternance avec aucune caféine.

Si l'ensemble de ce processus n'est pas possible, il est également raisonnable d'envisager un peu de caféine lors de votre repas avant l'aube.

N'oubliez pas : le thé vert contient également de grandes quantités de caféine !

Hydratation

Assurez-vous de boire beaucoup d'eau lors de votre repas avant l'aube, à l'iftar et pendant les veillées/prières nocturnes. Évitez les boissons sucrées comme les jus et privilégiiez les boissons contenant de l'eau ou des électrolytes.



MIGRAINE CANADA : GÉRER VOTRE MIGRAINE PENDANT LE RAMADAN

M. Wasif Hussain, MBBS, FRCPC



Diète

De nombreuses cultures intègrent leurs aliments préférés dans la tradition du Ramadan. Malheureusement, bon nombre de ces aliments contiennent des aliments riches en sucres et en glucides raffinés et sont souvent frits ou fortement transformés. De grands changements dans le taux de sucre sanguin peuvent déclencher des migraines. Nous vous recommandons d'éviter ce type d'aliments et d'essayer d'avoir une alimentation plus saine et équilibrée. Une diète préférable comprendrait des aliments énergétiques à libération lente (riches en protéines et glucides à grains entiers) comme la viande, le poisson, les œufs, les noix, les lentilles, les haricots, l'avoine, le pain de blé entier et le riz brun.

Dormir

Il est courant d'avoir des horaires de sommeil considérablement modifiés pendant le Ramadan. Cela inclut de se réveiller tôt pour le repas avant l'aube, de faire une sieste l'après-midi et de se coucher tard pour la veillée/la prière nocturne. Un changement soudain peut entraîner le déclenchement de migraines. Nous vous recommandons de modifier progressivement votre horaire de sommeil avant le Ramadan pour vous habituer aux changements attendus.

Une façon d'envisager de le faire est simplement d'avancer votre réveil de 5 à 10 minutes tous les quelques jours pour vous adapter aux heures de réveil plus précoces et de commencer à intégrer de courtes siestes dans l'après-midi si tel est votre plan pendant le Ramadan.

Importance de tenir un journal des maux de tête

On peut utiliser le Calendrier canadien des migraines (offert sur le site de Migraine Canada) pour suivre les crises de migraine à l'aide de cette version adaptée de l'échelle du feu de circulation pour mesurer l'invalidité causée par les maux de tête⁵.

VERT = Maux de tête légers, où le patient peut « faire sa journée » – Continuez le jeûne et utilisez des mesures conservatrices.

JAUNE = Maux de tête modérés, où le patient doit « ralentir » – Utilisez des mesures conservatrices; s'il est encore tôt dans le jeûne et que le mal de tête s'aggrave, vous devrez peut-être rompre le jeûne, prendre des médicaments et vous reposer.

ROUGE = Maux de tête sévères, où le patient doit « S'ARRÊTER » – Arrêtez le jeûne. Il faut rompre son jeûne et prendre les médicaments appropriés.

Il est important de noter les jours de migraine et les déclencheurs afin de comprendre s'il y a des patterns.

Que faire lorsqu'une migraine survient pendant le jeûne

Si on vous a prescrit des traitements injectables abortifs/aigus pour votre migraine, il est préférable de traiter dès les premiers signes et cela ne rompra pas votre jeûne. Les médicaments oraux interrompraient votre jeûne.

Sinon, de nombreux autres outils peuvent être utilisés. De nombreux patients considèrent que les préparations topiques, notamment l'huile de menthe poivrée appliquée à la racine des cheveux, constituent un moyen efficace d'atténuer une crise de migraine.

Certains utiliseront de la glace ou des compresses chauffantes sur le cou ou la tête. Il existe également des stimulateurs nerveux qui peuvent être utilisés sur le front ou sur le cou. Le sommeil est toujours un bon traitement contre la migraine, mais ce n'est pas toujours possible.

Si le mal de tête est suffisamment grave et qu'il est peu probable que vous puissiez terminer le jeûne malgré l'utilisation de ces mesures conservatrices, il est permis de rompre votre jeûne prématûrement avec de la nourriture, de l'hydratation et des médicaments oraux. Vous pourrez toujours vous rattraper plus tard.

Si vous souffrez de migraine chronique ou de migraine persistante quotidienne, il peut être utile de discuter avec votre médecin pour savoir s'il est raisonnable de ne pas jeûner jusqu'à ce que vos maux de tête soient mieux contrôlés. Les jeûnes pourront alors être rattrapés à un moment où vos maux de tête sont mieux maîtrisés. Si vous êtes susceptible de souffrir de migraines sévères et persistantes dans un avenir prévisible, vous pouvez plutôt payer la fidya (aumône compensatoire). Veuillez consulter un érudit local ou un imam en collaboration avec votre médecin pour obtenir des conseils sur des scénarios plus complexes.



RAMADAN KAREEM

Références :

1. Al-Hashel JY, Abokalawa F, Toma R, Algubari A, Ahmed SF. Worsening of migraine headache with fasting Ramadan. *Clin Neurol Neurosurg.* 2021 Oct;209:106899. doi: 10.1016/j.clineuro.2021.106899. Epub 2021 Aug 20. PMID: 34464831.
2. Ragab AH, Kishk NA, Hassan A, Yacoub O, El Ghoneimy L, Elmazny A, Elsawy EH, Mekkawy D, Othman AS, Rizk HI, Mohammad ME, Shehata HS, Shalaby N, Magdy R. Changes in migraine characteristics over 30 days of Ramadan fasting: A prospective study. *Headache.* 2021 Nov;61(10):1493-1498. doi: 10.1111/head.14231. Epub 2021 Nov 2. PMID: 34726767.
3. 1. Awada A, al Jumah M. The first-of-Ramadan headache. *Headache.* 1999 Jul-Aug;39(7):490-3. doi: 10.1046/j.1526-4610.1999.3907490.x.
4. 2. Abu-Salameh, I., Plakht, Y. & Ifergane, G. Migraine exacerbation during Ramadan fasting. *J Headache Pain* 11, 513–517 (2010). <https://doi.org/10.1007/s10194-010-0242-z>
5. 3. Lagman-Bartolome MA, Lay C. The Traffic Light of Headache: Simplifying Acute Migraine Management for Physicians and Patients Using the Canadian Headache Society Guidelines. *Headache.* 2019 Feb;59(2):250-252. doi: 10.1111/head.13428. Epub 2018 Oct 27. PMID: 30367814.