

Migraine : 7 signes présageant une crise migraineuse

Il existe des traitements pour calmer les migraines lorsqu'elles se déclarent, mais pour cela il faut les prendre au bon moment. Ainsi, il est indispensable de connaître les signes précurseurs de la crise. Sabine Debremaeker, migraineuse et présidente de l'association La Voix des migraineux, partage pour Medisite 7 signes d'une crise imminente.

Publié par [Gwendoline Gauven](#) mEDISITE

Article validé par [Sabine Debremaeker - Présidente de "La voix des migraineux"](#)

La migraine est considérée par l'Inserm comme **une maladie neurologique qui toucherait 15% de la population mondiale**. Cette dernière est souvent assimilée à tort **aux maux de têtes, également appelés céphalées**. Or, il s'agit bien de **deux troubles distincts**.

Sabine Debremaeker, présidente de l'association "*La Voix des migraineux*" et elle-même migraineuse depuis plus de 50 ans explique : **"Il est très important de savoir différencier un mal de tête d'une migraine**. Le mal de tête se propage dans toute la tête tandis que **la migraine se situe d'un seul côté dans 95% des cas**". Les deux n'ont pas non plus le même impact sur la vie quotidienne. Dans le cadre d'un mal de tête , **il est tout à fait possible de continuer ses activités**. En revanche, le mouvement aggrave la migraine, interrompant toute activité. De plus, le mal de tête souvent est passager au contraire de [la migraine qui dure longtemps](#), **"entre 4h et 72h"**, précise la présidente de "*La voix des migraineux*".

"Cela peut être dur de les différencier. Parfois, des **personnes migraineuses sont aussi sujettes aux maux de têtes** et il est alors difficile de savoir à quoi l'on a affaire. **Cela rend la prise de traitement difficile**", détaille-t-elle. En effet, il existe des [solutions pour calmer les douleurs d'une crise migraineuse](#).

Migraine : comment calmer une crise de douleur ?

Comme l'explique Sabine Debremaeker, il est possible de calmer une crise de douleur avant qu'elle ne se déclenche grâce à quelques astuces. Elle cite notamment le fait de **manger un encas, de prendre l'air, ou de boire quelque chose** : "en fonction des personnes, cela peut par exemple être un coca". Lorsque vous sentez la crise arriver, il existe également [des traitements permettant de la calmer](#). Ces derniers doivent être pris non seulement pour apaiser la douleur, mais aussi pour **éviter que les crises ne deviennent trop fréquentes**. Cependant, il ne doit pas être pris à n'importe quel moment, **il faut bien cerner le moment où la crise arrive pour l'ingérer**.

“Il est important de ne **pas prendre le traitement trop tôt, ni trop tard**”, explique Sabine Debremaeker. En effet, **prendre le médicament avant la crise est néfaste**. Cela **augmentera la fréquence des migraines**. Cependant, prendre le traitement trop tard, lorsque la crise est déjà déclarée, **n'aura aucun impact sur les douleurs migraineuses** et rendra [l'usage du médicament](#) inutile.

Il convient donc de savoir **détecter les signes précurseurs d'une migraine afin de le prendre au bon moment et d'éviter la crise**. Pour cela, la directrice de l'association partage les **sept signes précurseurs d'une crise migraineuse imminente**.

Un sentiment de fatigue

1/7

Une **sensation d'épuisement et des bâillements fréquents** sont, pour Sabine Debremaeker, des **signes d'une future crise de migraine**. “Des bâillements, pas un ou deux, **mais très répétés sont des signes de crise migraineuse**”, précise la présidente de l'association.

Des fringales

2/7

“Il peut s'agir de **fringales salées, sucrées, ou d'aliments gras**”, explique Sabine Debremaeker. Elle ajoute : “Les gens pensent souvent que manger ce genre d'aliments conduit à une migraine. Mais c'est l'inverse, **si vous avez ces envies, c'est que la crise est déjà là**”.

Des nausées ou vomissements

3/7

Ressentir des nausées, ou des envies de vomissement peut également être un signe.

Des sautes d'humeur

4/7

L'experte en migraine explique que les personnes en proie à des crises migraineuses **peuvent avoir un comportement altéré et des sautes d'humeur.**

Des difficultés de concentration

5/7

Dans le cadre d'une crise, la personne migraineuse **peut avoir des difficultés à se concentrer.**

Une envie fréquente d'uriner

6/7

La présidente de "La voix des migraineux" explique d'une **envie fréquente d'aller aux toilettes** peut signifier l'apapriton d'une crise.

Une sensibilité au bruit et à la lumière

7/7

Ressentir une grande sensibilité à la lumière et au bruit est également le signe d'une crise imminente selon Sabine Debremaeker.

Sources

Merci à Sabine Debremaeker, présidente de l'association La Voix des migraineux

<https://www.lavoixdesmigraineux.fr>

<https://www.inserm.fr/dossier/migraine/>

Migraine : 12 symptômes à connaître

Lorsqu'elles sont fréquentes et sévères, les crises de migraine peuvent avoir un impact important sur la vie sociale et professionnelle des personnes qui en souffrent. Le point sur les symptômes les plus courants de la maladie migraineuse... et ses traitements.

Publié par [Pauline Capmas-Delarue](#) Medisite

La **migraine** est une maladie neurologique qui se traduit par des [maux de tête pulsatiles et invalidants](#), survenant par crises. Elle concerne environ **15 % de la population** mondiale : 20 % des femmes et 10 % des hommes. Néanmoins, les céphalées ne sont pas le seul signe caractéristique de ce trouble. D'autres symptômes ont tendance à les accompagner. Medisite vous les liste, en images.

Crise migraineuse : les facteurs favorisants

“La douleur de la crise migraineuse est secondaire à une **dilatation des vaisseaux cérébraux**, notamment des artères des méninges”, elle-même causée par une **stimulation nerveuse**, précise le site de [l'Assurance Maladie](#). Cette maladie est liée à une prédisposition génétique, néanmoins, [plusieurs facteurs peuvent déclencher les crises](#), qui varient d'un individu à l'autre. À savoir :

- le stress ;
- un changement de rythme de vie : contrariété ou relaxation soudaine, repas sauté ou plus riche que d'ordinaire, excès ou manque de sommeil...;
- la consommation de boissons et aliments excitants : charcuterie, café, alcool, [chocolat](#)...;
- le tabagisme ;
- des facteurs sensoriels : bruit, odeurs prononcées, lumières clignotantes...;
- des facteurs hormonaux, tels que la baisse du taux d'œstrogènes à la fin du cycle menstruel ;
- la chute brutale de la pression atmosphérique avant une averse.

Migraine : quels traitements ?

Il convient de distinguer le traitement de la [crise migraineuse](#) qui vise à soulager la douleur et le traitement de fond dont l'objectif est de réduire la fréquence des crises.

Le traitement de la crise de migraine

“En cas de crise légère à modérée, **l'aspirine**, le **paracétamol**, ou **l'ibuprofène** peuvent suffire”, indique le [Vidal.fr](#). “En cas de crise sévère d'emblée ou non soulagée par les anti-inflammatoires non stéroïdiens, il existe des traitements spécifiques : les **triptans** et les dérivés de **l'ergot de seigle**”. Dans tous les cas, ces médicaments doivent être pris le plus tôt possible, dès la survenue des symptômes.

Le site d'information médicale recommande de tenir un **agenda des crises** pendant six mois, qui pourra être utilisé par votre médecin traitant pour adapter la prise en charge. Notez-y “la date de survenue de la migraine, sa

durée, l'intensité de la douleur et les médicaments utilisés pour soulager la crise”.

Le traitement de fond de la maladie migraineuse

Le traitement de fond de la maladie migraineuse repose, en premier lieu, sur l'identification des **facteurs déclenchant** les crises, afin de [les éliminer](#). Si les crises sont fréquentes et très intenses, un traitement **médicamenteux** peut aussi être prescrit pour améliorer la qualité de vie des patients. Il peut comprendre des bêtabloquants, un antidépresseur, un antiépileptique, des antimigraineux spécifiques et des anticorps monoclonaux.

Découvrez sans tarder les différents **symptômes de la migraine**. Si vous vous reconnaissez dans cette description, parlez-en à votre médecin.

Mal de tête pulsatile

1/12

La crise migraineuse se caractérise par une douleur d'intensité variable, toujours pulsatile, qui se manifeste le plus souvent d'un seul côté de la tête. Elle progresse rapidement et atteint son paroxysme en deux à quatre heures, et aggravée par les mouvements de la tête et les activités quotidiennes.

Nausées et/ou vomissements

2/12

La migraine peut s'accompagner de nausées et/ou de vomissements. Selon les données de l'American Migraine Study II, une enquête menée auprès de 3 700 Américains migraineux, 73 % d'entre eux souffrent de nausées et 29 % de vomissements.

Pâleur du visage

3/12

Pendant la crise migraineuse, le visage a tendance à pâlir.

Phonophobie

4/12

Le patient migraineux éprouve des difficultés à supporter le bruit, durant les crises.

Photophobie

5/12

La crise migraineuse rend également plus sensible à la lumière. Le patient doit alors s'isoler dans le calme et dans la pénombre pour moins souffrir.

Nuque raide et douloureuse

6/12

“Beaucoup de gens diront : ma nuque devietn raide et ensuite j’ai mal à la tête. Eh bien c’est probablement le stade précoce de la migraine”, décrypte le Dr Edmund Messina, directeur médical de la Michigan Headache Clinic, à East Lansing (Etats-Unis), interrogé par Health.com. Il précise qu’une douleur lancinante à l’arrière du cou peut aussi survenir juste après la crise migraineuse. En outre, une enquête de la National Headache Foundation a montré que 38 % des patients migraineux ont « toujours » des douleurs au cou et 31 % ont « fréquemment » des douleurs au cou pendant les migraines.

Troubles ophtalmiques (auras)

7/12

Certaines personnes souffrent de migraines avec auras - ou migraines ophtalmiques. Elles peuvent alors voir des points lumineux, une petite ligne irrégulière avec des hachures croisées, des taches colorées... mais aussi avoir une vision floue ou même perdre une partie de leur champ de vision, le temps de la crise. Les auras durent généralement de quelques minutes à une heure et sont suivies d’une période d’accalmie avant que la douleur ne s’installe.

Troubles sensitifs (fourmillements et engourdissements)

8/12

Les auras peuvent aussi être sensorielles. Ainsi, la migraine avec aura peut se traduire par des picotements, souvent d'un côté du corps, se déplaçant du bout des doigts au bras et sur le visage. “La crise de migraine avec aura est trois fois moins fréquente que la migraine sans aura. Bien qu’impressionnante, elle n’est pas plus grave qu’une migraine classique”, précise le site de l’Assurance maladie.

Problèmes de langage

9/12

La crise migraineuse peut aussi entraîner des troubles de l’élocution, essentiellement une difficulté à trouver ses mots.

Vertiges et troubles de l’équilibre

10/12

La migraine peut occasionner des troubles de l’équilibre et des vertiges.

Vision double

La migraine de type basilaire peut provoquer des étourdissements, une vision double ou même une perte de vision.

Troubles du sommeil

Les personnes qui souffrent de migraines ont tendance à se réveiller fatiguées ou éprouvent des difficultés à s'endormir. Elles sont globalement plus susceptibles de souffrir d'insomnies - d'autant plus si les crises douloureuses surviennent la nuit. Or, c'est souvent le début d'un cercle vicieux, puisque le manque de sommeil peut lui-même déclencher des migraines.

Sources

Migraine : les symptômes, les facteurs déclenchants, l'évolution, Ameli.fr, 31 janvier 2020.

Comment traiter la migraine ?, Vidal.fr, 1 juillet 2021.

Migraine, une maladie de mieux en mieux connue, Inserm, 25 septembre 2020.

18 Signs You're Having a Migraine, Health.com, 9 mars 2020.

.....