



Vous souffrez de maux de tête ou de migraine?

Certaines personnes qui souffrent de maux de tête plutôt douloureux pensent parfois qu'elles souffrent d'une migraine, mais est-ce le cas?

Qu'est-ce qui constitue une migraine exactement?

Le terme « mal de tête » a une définition large qui englobe la migraine. La migraine est un sous-ensemble de maux de tête et elle se présente sous diverses formes.

La migraine cause une douleur intense ou des élancements qui sont généralement situés d'un côté de la tête. Elle peut être accompagnée de nausées, de vomissements ou de diarrhée, d'une sensibilité accrue à la lumière, au son ou aux odeurs et peut empêcher la personne de fonctionner normalement pendant plus de trois jours.

Sans l'être toujours, la migraine est souvent provoquée par une aura. Une aura peut prendre de nombreuses formes et ne dure en général que quelques minutes avant l'apparition d'une douleur à la tête se traduisant par une crise de migraine.

Aura

- Perturbations visuelles - angles morts, lumières clignotantes, vision en zigzag, etc.
- Confusion
- Incapacité à articuler
- Problèmes de coordination
- Sensation d'épingles et d'aiguilles ou de picotements sur le côté affecté

Certaines personnes peuvent avoir une prédisposition aux migraines simplement en raison de la génétique. Cependant, d'autres facteurs comme le stress, les changements hormonaux, les troubles du sommeil, l'alimentation et les facteurs environnementaux jouent tous un rôle. Il ne s'agit généralement pas d'un seul facteur qui déclenche une migraine, mais plutôt l'ensemble de multiples facteurs qui amènent l'individu vers le territoire migraineux.

Il peut être utile de tenir un journal des douleurs à la tête, car cela peut contribuer à déterminer ce qui déclenche une migraine et donc aider l'individu à mieux gérer son environnement pour éviter une attaque débilitante.

Comme pour bien d'autres choses, un mode de vie équilibré vous aidera : mangez une alimentation saine et équilibrée à intervalles réguliers et restez hydraté. Faites de l'exercice régulièrement et dormez suffisamment longtemps.

La méditation, le yoga et d'autres thérapies pour réduire le stress et l'anxiété se sont révélés utiles pour certaines personnes. Si vous souffrez de raideurs au niveau de la nuque et des épaules, les massages, la physiothérapie ou l'acupuncture pourraient être bénéfiques.

Travailler en consultation avec votre médecin est votre meilleur plan d'action. Votre médecin pourra vous orienter vers des thérapies plus complexes, notamment la pharmacothérapie pour gérer la douleur et la thérapie cognitivo-comportementale pour gérer la maladie dans son ensemble.