

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 39 (2009)  
**Heft:** 3

**Artikel:** La migraine, un vrai casse-tête  
**Autor:** Pidoux, Bernadette  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-828557>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 18.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# La migraine,

# un vrai

La migraine est une maladie capricieuse. Elle survient brusquement, se fait chronique, puis disparaît. Douloureuse et invalidante, elle n'est guère reconnue et le malade se sent incompris.

**L**a migraine a mauvaise réputation. On la confond encore trop souvent avec un mal de tête bénin, ou alors on soupçonne les migraineux d'être d'habiles manipulateurs, qui utilisent le prétexte de leur mal pour s'isoler ou pour se faire plaindre... D'ailleurs, n'est-ce pas en majorité, des femmes, ces petites natures, qui en souffrent?

Le tableau est à peine caricatural. Si la migraine a mauvaise presse, c'est qu'on est bien en peine d'en déterminer les causes aujourd'hui encore. De plus, la maladie est certes pénible à supporter, mais n'est pas mortelle pour autant! Tout cela laisse supposer qu'il n'y aurait pas d'urgence à faire des recherches dans ce domaine. La preuve: aucun nouveau médicament n'a fait son apparition depuis longtemps sur le marché.

Julien Bogousslavsky, neurologue à la Clinique Valmont-Genolier à Glion, reçoit des migraineux qui ont déjà consulté et essayé des traitements auprès d'un ou de plusieurs généralistes, avant d'aboutir un peu désespérés chez le spécialiste.

Shutterstock/Sandra G.

# casse-tête

«Il est toujours important de bien analyser de quoi il s'agit avec un nouveau patient, précise le neurologue. Chez les personnes âgées surtout, il faut distinguer une migraine d'un mal beaucoup plus dangereux comme une attaque cérébrale ou une tumeur au cerveau, qui ont les mêmes effets douloureux. Je préfère prescrire un examen, un IRM de trop que de passer à côté d'un tel diagnostic.»

## Héréditaire et féminine

La migraine se manifeste généralement dès l'enfance ou l'adolescence, mais pas obligatoirement, et touche plutôt les femmes (60% de femmes pour 40% d'hommes environ). Elle évolue de manière très variable d'un individu à l'autre. «Bonne nouvelle pour les aînées, résume le docteur Bogouslavsky, elle a tendance à disparaître chez un certain nombre de femmes, dès la ménopause.» A contrario, les migraineux âgés sont souvent des hommes, puisque le changement hormonal n'entre pas en ligne de compte pour eux.

A quoi ressemble donc une crise migraineuse ? «Il faut encore dire et répéter que l'intensité d'une migraine n'a rien à voir avec un banal mal de tête, martèle le neurologue. La douleur envahit souvent une moitié du crâne, avec une sensation pulsatile. Le malade se sent très faible.» Des phénomènes physiologiques particuliers s'y ajoutent pour certains : hypersensibilité au bruit, à la lumière, aux odeurs, qui semblent exacerbés. Des vomissements ou des nausées précèdent souvent l'épisode douloureux. D'autres personnes décrivent des problèmes visuels regroupés sous le nom d'aura : taches sombres, scintillements, vertiges et perte

## Paroles de migraineuse

Delphine Rey, professeur de sciences en France, a décrit avec beaucoup d'humour ses déboires de migraineuse. Derrière son style léger et ironique, c'est bien de l'incompréhension généralisée de son entourage qu'elle témoigne. Extrait d'un dialogue entre la jeune femme et son mari :

«Mais si tu connais les causes, pourquoi tu ne les élimines pas les unes après les autres ?

– Il m'est impossible d'éviter constamment le manque de sommeil, la chaleur,

le vent, le stress, les lumières vives, la fumée de cigarettes, l'hypoglycémie, les variations hormonales et les mauvaises positions en voiture ou en dormant. Et je ne parle pas du facteur génétique puisque vouloir le combattre revient à tenter d'arrêter la révolution de la Terre autour du Soleil.» Comment lui faire comprendre que je suis comme un coureur de haies se concentrant sur chaque barrière à franchir ? Dans cette situation, mon mari est un très mauvais

supporter. Le genre à enguirlander l'athlète à la première défaillance... J'ai souvent pensé à me coller sur le front un beau dessin de volcan en éruption, histoire de lui montrer ce qui se passait de l'autre côté de mon front. Je ne l'ai pas fait. J'aurai dû.» Florent se renfrogne : «Conclusion, tu dois vivre dans une bulle. – A mon grand regret ! – Au mien aussi !»

**Tiré de :** *Les Tribulations d'une Migraineuse*, Delphine Rey, Editions Anne Carrière.

qu'équilibre, raideur de la nuque, autant de signes précurseurs spécifiques à la migraine.

## Agir vite

«L'histoire du patient est un élément fondamental, c'est pourquoi on lui demande de tenir un journal précis des crises pour mieux cerner ses propres éléments déclencheurs.» L'hérédité entre également en ligne de compte, il y a de véritables familles de migraineux. L'alimentation joue aussi un rôle : le vin blanc ou rouge, des fromages forts, le chocolat, les aliments fermentés ou la caféine sont souvent au banc des accusés. «On connaît aussi la migraine du restaurant chinois, raconte le neurologue. La cuisine chinoise a re-

cours au glutamate, un exhausteur de goût, qui peut provoquer des crises chez certains individus. (...) La fréquence des crises varie considérablement d'une personne à une autre : on peut souffrir de migraines une fois par an ou plusieurs fois par semaine. Le traitement ponctuel en cas de crises limitées est basé sur des anti-inflammatoires», poursuit le neurologue. Mais comme le système digestif est perturbé, à cause des nausées, il faut absolument éviter les comprimés qui seront mal absorbés. Des suppositoires ou des injections sont plus indiquées. «Autre élément essentiel à connaître, insiste le médecin, il faut prendre ces médicaments dès les tout premiers symptômes et ne pas attendre que la douleur s'installe.» →



Des médicaments de la classe des *triptans* sont aussi prescrits, en spray nasal, pour contourner les problèmes gastriques. Les *triptans* provoquent une constriction des vaisseaux sanguins, puisque c'est ce phénomène qui est incriminé dans la migraine. Les effets secondaires des *triptans* ne sont pas toujours bien tolérés.

Pour des malades chroniques, des traitements à long terme à base de bêtabloquants ou d'antidépresseurs sont recommandés, mais ils comportent un risque pour les personnes âgées, car ils peuvent induire un glaucome ou des problèmes de prostate. Des anti-épileptiques donnent également de bons résultats dans certains cas.

## Hygiène de vie

Le Dr Bogousslavsky souligne que les migraineux ont besoin, sans doute plus que les autres, d'une régularité de sommeil et qu'ils devraient se protéger du stress... En cas de crise, instinctivement, le migraineux se place dans le noir et se couche pour essayer de dormir. L'état critique peut durer de quelques heures à plusieurs jours et laisse le malade épuisé.

Des médecines alternatives comme l'acupuncture, l'hypnose ou la relaxation apportent un soulagement chez certains. Il semblerait qu'un apport de magnésium soit bénéfique chez des migraineux qui en seraient carencés. En ce qui concerne les maux de tête en général, le neurologue rappelle qu'un anti-inflammatoire ou un ibuprofène sont bien plus efficaces que du Paracétamol. Une recommandation que le public ignore trop souvent.

Le généraliste est le médecin de premier recours en cas de céphalées, mais tous ne sont pas sensibles à la problématique de la migraine. Le neurologue reste le spécialiste des cas difficiles et récidivants. «La douleur des migraineux est peu reconnue et l'entourage qui pâtit aussi de cette situation manque souvent d'empathie», regrette le Dr Bogousslavsky. ■

## Nouvelles médicales



© iStockphoto/Alina Solovyova-Vincent

### Fruits rouges à effets protecteurs

Une consommation régulière de petits fruits aurait un effet protecteur sur le cœur, selon une étude finlandaise. Les polyphénols présents en grande quantité dans les myrtilles, fraises ou cassis agiraient favorablement sur le cholestérol et la pression sanguine, deux facteurs de risque des troubles cardiaques.

L'étude a été menée auprès de 72 personnes, âgées de 51 ans à 64 ans qui avaient un taux de sucre ou de cholestérol sanguin élevé, ou qui souffraient d'hypertension.

Selon les résultats, le taux de bon cholestérol a augmenté de 5% dans le groupe qui a consommé des baies, comparativement à une augmentation de 0,6 % dans le groupe qui n'en avait pas ingéré. Le taux de triglycérides et

de cholestérol total est toutefois demeuré inchangé. Les baies auraient aussi entraîné la réduction de la pression sanguine et ce, plus particulièrement chez les participants les plus hypertendus. Les auteurs de l'étude ont aussi observé une réduction de l'activation des plaquettes sanguines – associée à la coagulation et au risque de crise cardiaque – après la consommation de petits fruits rouges.

Durant huit semaines, la moitié des participants a consommé deux portions quotidiennes de myrtilles, nectar d'airelles, purée de fraises ou de cassis, jus de framboise ou d'arbouse. L'autre moitié avait mangé des aliments sans polyphénols, mais contenant une valeur énergétique équivalente.

### Hormones dangereuses pour le cerveau

Les traitements hormonaux prescrits aux femmes ménopausées accéléreraient la perte du tissu cérébral, selon une étude parue dans la revue américaine *Neurology*. Des IRM du cerveau effectuées sur 1400 participantes montrent une légère réduction du volume du cerveau. Cette altération toucherait deux zones cérébrales essentielles pour la mé-

moire et la réflexion. De précédents résultats montraient que le traitement par œstrogènes avec ou sans progestérone accroît le risque de démence et altère les facultés cognitives chez les femmes âgées de 65 ans et plus. Selon la responsable de cette étude, cela fournirait une explication à l'augmentation importante des cas de démence après la ménopause.