

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge

**Herausgeber:** Générations

**Band:** - (2014)

**Heft:** 53

**Artikel:** Migraine : à ne pas confondre avec céphalée!

**Autor:** Fattebert Karrab, Sandrine

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-831219>

### 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:** 01.02.2026

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

# Migraine: à ne pas confondre avec céphalée!

**Au quotidien, on utilise indifféremment l'un ou l'autre terme pour qualifier des maux de tête. A tort. Mais comment différencier ces deux troubles neurologiques et quand faut-il consulter? Réponses et conseils de spécialistes.**

**Q**ui n'a jamais souffert d'un violent mal de tête? Dans la plupart des cas, l'absorption d'un antalgique suffit à le dissiper. Mais si le mal évolue par grappes, dure plusieurs heures et se répète de trois à quatre fois par semaine, mieux vaut consulter, car il peut alors s'agir d'une migraine, nécessitant souvent une médication spécifique: les triptans, délivrés sur ordonnance. «On utilise souvent le terme de migraine pour qualifier une céphalée et vice-versa, explique le Dr Bernard Nater, médecin spécialiste en neurologie à Lausanne, alors que ce sont deux maux distincts.» Le corps médical lui-même ne les dissocie officiellement que depuis 1988.

Côté chiffres, la migraine est un trouble fréquent. «On estime que 12% de la population suisse comme européenne souffrent de migraine,

dont une majorité de femmes», précise le neurologue. Quant au processus exact de ce trouble, «ne me le demandez pas: on ne le connaît pas», déclare pour sa part la Dre Jocelyne Bloch, médecin adjoint et responsable du Programme de neurochirurgie stéréotaxique et fonctionnelle au CHUV à Lausanne.

Répétitive, la migraine se caractérise aussi par

une douleur d'intensité moyenne à forte. Elle tape dans la tête et se situe souvent du même côté ou en alternance. Un effort apparemment banal, comme monter les escaliers, aggrave la sensation de malaise, et cette pathologie s'accompagne de signes caractéristiques comme des nausées et/ou des vomissements,



Piotr Marcinski

ainsi qu'une indisposition à la lumière ou au bruit. Parfois, la crise est précédée de symptômes, regroupés sous l'appellation d'aura: vue troublée par des scintillements ou des stries lumineuses, fourmillements ou sensation de piqûre d'épingle, et même des troubles du langage. Elle touche les populations jeune et d'âge moyen, peut durer de nombreuses années avec un pic jusqu'à la quarantaine mais il est rare qu'elle se développe après 50 ans.

«A leur premier rendez-vous, beaucoup de patients sont inquiets parce qu'ils pensent être

atteints d'une autre maladie, comme une attaque cérébrale, témoigne le Dr Nater. Mais le diagnostic – qui implique un dialogue avec le patient et un examen clinique – est facile à établir.» Plutôt que de se morfondre, il est donc préférable de prendre rendez-vous. Le conseil est aussi valable en cas d'aggravation des crises ou lors de maux de tête inhabituels.

## Mieux vaut prévenir

Le stress, l'alimentation, le cycle hormonal, des émotions, variations de sommeil, week-end, surmenage et alcool:

les facteurs déclenchant sont nombreux. «On peut aider les patients à apprendre à gérer leur stress, à retrouver une hygiène de vie comme à ne pas sauter un repas. Mais on ne peut pas systématiquement éviter une crise.»

La majeure partie des migraineux se soigne à l'aide de cachets.

Et en cas d'attaque intempestive, quelles sont les solutions d'urgence? «On peut s'isoler, se protéger de la lumière, s'appliquer des compresses froides sur le visage. Certains boivent du Coca-Cola® ou du café, en raison de leur teneur en caféine..»

Sandrine Fattebert Karrab

## S'agit-il d'une migraine?

**La douleur augmente-t-elle lorsque vous vous baissez ou lorsque vous fournissez un effort physique?**

A. oui    B. non

**Etes-vous sujet à des nausées ou des vomissements lorsque vous avez des maux de tête?**

A. oui    B. non

**Pouvez-vous difficilement supporter la lumière forte lorsque vous avez des maux de tête?**

A. oui    B. non

**Etes-vous sensible au bruit lorsque vous avez des maux de tête?**

A. oui    B. non

**Souffrez-vous de troubles visuels, d'une sensation de fourmillements dans les bras et dans les jambes avant d'avoir mal à la tête?**

A. oui    B. non

### VOUS AVEZ UNE MAJORITÉ DE A?

Vos troubles indiquent probablement une migraine.

### VOUS AVEZ UNE MAJORITÉ DE B?

Le mal de tête peut avoir plusieurs origines corporelles ou psychiques. Des substances toxiques comme l'alcool, la nicotine, la caféine peuvent être des éléments déclencheurs, mais le stress, le surmenage, le mauvais air, la sensibilité aux changements de temps, le manque de sommeil, une forte tension nerveuse dans la nuque ou une mauvaise position du corps peuvent également jouer un rôle. Si vos maux de tête apparaissent régulièrement ou durent longtemps, votre médecin doit évaluer précisément quelles en sont les causes. Lui seul peut établir un diagnostic précis.

Source: [www.antidouleur.be](http://www.antidouleur.be)

## Nouveaux traitements

Si l'on souffre de migraine, la prise de triptans n'est pas toujours suffisante et entraîne, de surcroît, un risque de dépendance. Depuis plusieurs années, les médecins se penchent sur une solution non médicamenteuse: la pose d'électrodes sous-cutanées à l'arrière du crâne, pour stimuler les nerfs occipitaux.

En Suisse, cette pratique existe depuis quelques années déjà. «Les patients concernés sont rares, seuls ceux qui présentent des migraines chroniques résistantes aux traitement médicamenteux classiques peuvent être des candidats à ce traitement», précise d'emblée la Dr Jocelyne Bloch, médecin adjoint et responsable du Programme de neurochirurgie stéréotaxique et fonctionnelle au CHUV à Lausanne.

Alors que la stimulation occipitale traite avec une grande efficacité les céphalées en grappes, autre type de céphalée proche de la migraine, les résultats sont plus modérés pour les migraines chroniques classiques, avec un taux de réussite d'environ 60%.

Après la pose sous-cutanée d'électrodes, une phase-test d'une dizaine de jours permet d'évaluer leur effet. Si c'est le cas, les électrodes seront internalisées au cours d'une seconde intervention et reliées à un neurostimulateur placé dans la clavicule ou l'abdomen. A l'aide d'une télécommande, le patient peut alors varier l'intensité des électrodes en fonction de sa douleur.

S. F. K.