

Quand la tête fait des siennes

On a parfois l'impression de la perdre en tombant amoureux ou de se la creuser au travail... Mais quoi qu'il en soit, on a toujours la tête bien sur les épaules! Et on le réalise d'autant plus lorsqu'elle fait mal. Les médicaments contre les maux de tête agissent alors vite, mais ils n'interviennent pas sur l'origine des douleurs.

Le «circuit Panadol» est la voie la plus courte entre l'entrée du magasin et la caisse. Quand un client a l'impression que son crâne va exploser, il a tout sauf envie de se lancer dans un entretien de conseil approfondi. Il préfère rentrer directement chez lui avec un médicament efficace et se coucher au calme en attendant que la tempête qui fait rage dans sa tête s'apaise enfin. Mais lorsque les maux de tête deviennent récurrents, les analgésiques ne sont pas une solution appropriée. Au lieu d'avalier chaque semaine quantité de comprimés, mieux vaut chercher courageusement les origines du problème.

Une douleur perfide

Tout le monde connaît ces douleurs qui peuvent parfois nous prendre la tête. Mais chacun les perçoit différemment. De fait, il existe près de 200 types de maux de tête différents. Ces douleurs ne sont généralement pas provoquées par des accidents mais par des dysfonctionnements du système nerveux végétatif. Lequel régule automatiquement les fonctions vitales des organes internes. Par exemple le cœur et la circulation sanguine, la respiration, le métabolisme, l'équilibre hydrique et certaines fonctions sexuelles. Le système végétatif travaille inlassablement, même durant les phases de sommeil ou en état d'inconscience. Confronté à un danger mortel, il réagit aussi immédiatement. Pour preuve, si quelqu'un a peur d'emprunter une ruelle obscure le soir, souffre de vertige ou panique avant un examen, il sentira aussitôt son cœur se mettre à battre la chamade, la sueur l'inonder et ses mains devenir moites. Certains se sentent mal, au bord de la nausée, d'autres souffrent de diarrhée. Ou, justement, de maux de tête.

Le système nerveux végétatif réagit toujours lorsque la pression intérieure ou les stimuli extérieurs deviennent trop importants. Il peut donc s'agir d'un système d'alarme propre à l'organisme: il émet des signaux pour prévenir de l'imminence d'un danger. La sensation de la peur nous protège ainsi de moult dangers. Faire semblant de rien, fanfaronner et serrer les dents peut tromper l'entourage. Mais pas le système nerveux végétatif. On a beau se persuader qu'on est brave et courageux... le corps réagit au danger à notre insu. Tant mieux, car ces fonctions d'alarme propre à l'organisme représentent une protection contre les maladies sérieuses qui peuvent

apparaître lorsque les pressions extérieures perdurent.

Les maux de tête peuvent mettre ceux qui en souffrent tellement K.-O. qu'il ne leur reste plus qu'à s'allonger et à se reposer. La médecine ne sait pas encore exactement pourquoi le système nerveux végétatif réagit en «produisant» des maux de tête. Les médecins supposent cependant que ce phénomène est dû à une modification de l'irrigation sanguine dans le cerveau. Elle provoquerait une légère inflammation qui influencerait les douleurs. Enfin, il ne faut pas négliger l'importance des prédispositions héréditaires.

Les différentes formes de maux de tête

Plus de la moitié des maux de tête sont des **céphalées de tension**. On utilise aussi parfois les appellations de céphalée de stress, céphalée psychogène, céphalée par contraction musculaire ou encore céphalée psychomyogène. Ce type de céphalées se caractérise par l'impression que la douleur forme comme un casque sur la tête. La douleur se manifeste des deux côtés (bilatérale) et est généralement moins violente qu'en cas de migraine. Les céphalées de tension ne s'accompagnent généralement pas de nausées ni de vomissements.

La **migraine**, en revanche, se caractérise par des céphalées épisodiques, pulsatiles et qui ne touchent qu'un hémicrâne (unilatérales). Elle s'accompagne en général de signes végétatifs tels que nausées, vomissements, hypersensibilité à la lumière (photophobie) ou au bruit (phonophobie). Des signes prémonitoires se manifestent généralement un jour avant la crise: irritabilité, sautes d'humeur, inappétence, boulimie, etc. Chez 20 % des patients, les céphalées sont aussi précédées de dysfonctionnements neurologiques tels que des troubles visuels, réduction du champ de vision, faiblesses motrices ou troubles de la perception (migraine avec aura). Les troubles augmentent généralement pendant cinq à vingt minutes puis perdurent trente à soixante minutes. Ce n'est qu'ensuite que débute la phase effective de céphalée. Elle peut aussi bien s'arrêter après une demi-heure que persister pendant plus de trois jours. Pendant la crise, les activités physiques et les efforts sont insupportables. En Suisse, on estime que près d'un million de personnes souffrent de migraine – dont une majorité de femmes, âgées de 25 à 45 ans.

Les céphalées en grappes (cluster headache) sont beaucoup plus rares et concernent plutôt les hommes d'âge moyen ou avancé, et plus particulièrement les fumeurs. Les céphalées en grappes se caractérisent par la localisation des douleurs: elles débutent au niveau de la tempe et de l'œil et ne touchent donc qu'une partie de la face et du crâne – elles se situent invariablement du même côté. L'intensité des douleurs, qui se manifestent soudainement, augmente rapidement et atteint son paroxysme en 20 minutes. Les douleurs disparaissent généralement complètement après une à deux heures. Il n'est pas rare que les céphalées se manifestent toujours à la même heure de la journée ou de la nuit. Les crises surviennent souvent «en grappes», autrement dit par série, pendant plusieurs jours ou semaines avant de disparaître pendant quelques mois.

Les **céphalées causées par des médicaments** sont relativement fréquentes. Elles se manifestent par des douleurs diffuses, pulsatiles ou des pressions sourdes. Elles sont provoquées par la prise quotidienne ou quasi quotidienne de médicaments contre la migraine ou analgésiques. Si vous suspectez une telle sorte de céphalée chez un client, conseillez-lui d'aller immédiatement consulter un médecin pour qu'il entame un sevrage ambulatoire ou stationnaire. A noter que changer de médicaments ne sert à rien.

Thérapie des céphalées

Quand l'orage gronde dans la tête, les analgésiques sont de véritables bouées de sauvetage. La société allemande pour l'étude des maux de tête recommande les principes actifs qui suivent pour le traitement des céphalées – les médicaments ne doivent pas être pris plus de six à dix fois par mois.

Autotraitement des céphalées de tension:

Les médicaments de 1^{er} choix sont:

Doses uniques avec 1000 mg d'acide acétylsalicylique (max. 6 x 500 mg par jour)

Doses uniques avec 400 mg d'ibuprofène
2^e option:

Doses uniques avec 1000 mg de paracétamol (max. 4 g par jour)

Autotraitement des troubles migraineux avec ou sans aura

Les médicaments de 1^{er} choix sont:

Doses uniques avec 400 mg d'ibuprofène

Doses uniques avec 1000 mg d'acide acétylsalicylique (max. 6 x 500 mg par jour)

Doses uniques avec 1000 mg de paracétamol (max. 4 g par jour)

Les facteurs qui déclenchent les migraines sont certains aliments, des modifications du rythme de sommeil, le stress ou l'absence de stress pendant le week-end, des problèmes de digestion ou des changements hormonaux. Mais comme toutes les personnes concernées sont différentes et réagissent donc de manière différente, il est judicieux de leur recommander de tenir un «journal de la douleur». Il permet de tirer des parallèles entre les crises et les influences extérieures pour déterminer quels sont les facteurs qui déclenchent les céphalées. Un document ad hoc est disponible sur www.vitagate24.ch.

Bien que les analgésiques constituent le premier choix thérapeutique et que leur utilisation se justifie, les drogueries peuvent se profiler avec leur large assortiment de médicaments naturels. Selon les médecines naturelles, les maux de tête peuvent s'accompagner de troubles digestifs. Et être provoqués par un manque d'hydratation, des champs électromagnétiques, des situations pesantes au travail ou dans la vie privée ou encore des tensions intérieures pour lesquelles le quotidien n'offre aucun dérivatif. Impossible d'aborder tous ces thèmes en magasin. Il existe cependant des compléments et alternatives rapides aux analgésiques:

Céphalée et posture. Les clients devraient chercher à déterminer ce qui provoque leurs douleurs, surtout en cas de céphalées chroniques. Il s'agit souvent, notamment, de tensions musculaires. Elles-mêmes provoquées par une mauvaise posture au travail, un coussin inadapté, un stress constant, une légère déviation de la colonne cervicale ou encore des tensions intérieures.

Céphalée et manque d'hydratation. Les personnes qui souffrent de céphalées admettent souvent ne pas boire suffisamment. Si le corps n'est pas assez hydraté, cela peut avoir des conséquences sur les voies nerveuses et le cerveau. Pour déterminer si les troubles proviennent effectivement d'un manque d'hydratation, les personnes concernées devraient boire entre un demi-litre et un litre d'eau dès que les douleurs se manifestent. On recommande aux adultes de boire 1,5 à 2 litres par jour. Ces quantités peuvent tripler chez les personnes qui transpirent abondamment ou font beaucoup d'exercice.

Test de la céphalée de tension

Vos maux de tête durent entre 30 minutes et 7 jours

Vos maux de tête présentent au moins deux des caractéristiques suivantes:

- douleurs des deux côtés de la tête (bilatérales);
- douleurs sourdes;
- n'entravent pas ou peu vos activités habituelles;
- ne s'aggravent pas pendant l'activité physique, peuvent même s'atténuer.

Une des caractéristiques suivantes doit correspondre:

- pas de nausées, pas de vomissements;
- tout au plus une sensibilité à la lumière ou au bruit.

Test de la migraine

Vous avez déjà eu au moins **cinq crises** qui durent entre 4 heures et 3 jours;

Vos maux de tête présentent au moins deux des caractéristiques suivantes:

- douleurs d'un seul côté de la tête (unilatérales);
- douleurs pulsatiles;
- entravent considérablement ou empêchent vos activités habituelles;
- s'aggravent pendant l'activité physique.

Une des caractéristiques suivantes au moins doit correspondre:

- nausées, éventuellement vomissements;
- hypersensibilité à la lumière et au bruit.

Céphalée et homéopathie. «Dans 70 % des cas, on peut utiliser des complexes homéopathiques», assure Carlo Odermatt, homéopathe et responsable de formation chez Similasan SA. Notamment avec **Gelsemium D12**. Il est efficace pour les céphalées accompagnées ou précédées de tensions nerveuses. Les douleurs commencent à l'arrière de la tête et s'étendent progressivement vers l'avant. Gelsemium est le remède principal pour les céphalées dues au foehn. Un autre classique est **Hepar sulfuris D12**. Il convient aux personnes qui sont très sensibles au froid et dont les maux de tête apparaissent ou empirent lorsque souffle un vent froid. Les personnes sont hypersensibles et irritables pendant les crises. **Iris versicolor** est un médicament efficace contre les «migraines du week-end», autrement dit qui se manifestent chez les personnes qui travaillent beaucoup intellectuellement pendant la semaine et qui souffrent de maux de tête pendant le week-end (phase de détente). Les crises sont alors souvent précédées de troubles de la vision et s'accompagnent de forts vomissements. **Kalium carbonicum** s'utilise pour différents types de céphalées. Il est particulièrement indiqué pour les personnes très consciencieuses et raisonnables. Elles ont tendance à

accumuler de l'eau dans les tissus et sont très sensibles au froid. Les composants de **Meteo** agissent sur tous les troubles (outre les céphalées, aussi les déprimés, les douleurs musculaires, les vertiges ou les contractions musculaires) qui empirent par temps froid et venteux. **Aconitum napellus**, est le principal remède pour les troubles qui surviennent après exposition à un vent froid et sec (bise, climatisation).

Causticum Hahnemanni aide les gens qui se sentent mal quand le temps est sec – ils préfèrent la pluie. **Nux vomica** agit également chez les personnes sensibles au temps sec et froid. Enfin, **Rhus toxicodendron** est recommandé aux patients qui souffrent du froid, de l'humidité et des courants d'air.

Céphalée et spagyrie. Lors du mélange des essences spagyriques, on tient compte de toutes les origines possibles des maux de tête. Les facteurs hormonaux, le sang, la digestion, l'activité hépatobiliaire, l'estomac et les reins. Les questions du spécialiste permettent de préparer le médicament adéquat. Les questions permettent aussi au client de mieux cerner ses troubles. Il ne se focalise plus seulement sur ses maux de tête mais prend conscience de ses autres symptômes corporels. Les principaux composants sont Lavandula, Iris Versicolore et Gelsemium. Ils ont tous des effets équilibrants sur le système nerveux.

Céphalée et biochimie. Le «sept chaud», **Magnesium phosphoricum** est un antispasmodique sans pareil. Il est particulièrement indiqué en cas de céphalées avec spasmes.

Tous les clients ne sont pas disposés à essayer des médicaments anti-douleurs personnalisés ou à rechercher les origines probables de leurs maux de tête. Il faut l'accepter. Car il ne faut pas oublier qu'ils ont tous peur de la prochaine crise. L'envie d'expérimenter de nouveaux produits a des limites. Il est cependant important de leur indiquer quelles alternatives ils pourraient choisir. Vous pouvez leur communiquer ces informations sur papier, dans le cadre d'une conférence ou par une remarque lancée presque par hasard par le personnel de vente. Ce sera peut-être le premier pas vers un avenir sans douleurs. En passant de la réflexion à l'action.

Sabine Humi / trad: cs

Céphalées primaires

- Migraines
- Céphalées de tension
- Céphalées en grappes et autres céphalées trigémino-autonomes - autres céphalées primaires

Céphalées secondaires

- Elles sont causées par:
 - un traumatisme crânien ou du rachis cervical;
 - un trouble vasculaire cérébral ou cervical;
 - une anomalie intracrânienne non vasculaire;
 - une substance ou son sevrage;
 - une infection
 - un trouble de l'homéostasie
- des affections du crâne, du cou, des yeux, des oreilles, du nez, des sinus, des dents, de la bouche ou d'autres structures du visage ou du crâne;
- une dépression ou d'autres affections psychiatriques.

Névralgies crâniennes, algies faciales centrales et primaires et autres céphalées

- Névralgies crâniennes et causes centrales d'algies faciales
 - Autres céphalées, névralgies crâniennes, algies faciales centrales ou primaires
- Source: www.headache.ch

Nouvelle indication pour la liste D

«Céphalées de type migraineux»: Algifor-L est la première préparation à l'ibuprofène à pouvoir utiliser cette indication en Suisse. Il y a toujours différentes possibilités d'expliquer le déclenchement d'une migraine. Mais on estime aujourd'hui que dans les phases initiales de la migraine, la douleur est provoquée par une inflammation neurogène des vaisseaux sanguins du cerveau et des méninges externes. L'ibuprofène, substance qui inhibe bien les inflammations et qui est relativement sûre, devrait pouvoir stopper l'inflammation dans la phase initiale. Raison pour laquelle cette préparation à l'ibuprofène est la première à avoir reçu l'autorisation de Swissmedic pour les indications de «céphalées de type migraineux». *fk*

Sur internet

- www.headache.ch
- www.i-h-s.org
- www.sgkn.ch
- www.nomig.ch

Informations complémentaires

Michel Dib «Apprivoiser la migraine», Edition du Huitième, ISBN 9782914119993, Fr. 26.60
Marie-Germaine Bousser: «Migraines et céphalées», Doin, 2005, ISBN 2704011834, Fr. 155.–
Randolph Evans, Ninan Mathew: «Manuel des céphalées», Maloine, 2003, ISBN 2224027435, Fr. 62.–