

Annexe 10

Informations patient sur les Céphalées chroniques par abus médicamenteux

Qu'est-ce qu'une céphalée chronique avec abus médicamenteux ?

- Les céphalées chroniques quotidiennes sont une complication des migraines et des céphalées de tension.
- Les maux de tête initialement épisodiques se transforment en céphalées survenant tous les jours ou presque. On les nomme alors céphalées chroniques quotidiennes. Ces céphalées sont moins intenses, plus diffuses et sourdes que les céphalées initiales.
- Les facteurs favorisant la transformation des céphalées épisodiques en céphalées chroniques quotidiennes sont : l'existence d'un stress, d'une dépression, d'évènements de vie mal vécus... ; un traitement de fond et/ou de crise mal adapté aux céphalées épisodiques.
- Ces céphalées chroniques quotidiennes sont mal calmées par les traitements antalgiques et antimigraineux usuels et aboutissent à la prise excessive de médicaments pouvant conduire à un véritable abus médicamenteux.

Quelles sont les conséquences d'un abus médicamenteux ?

L'abus médicamenteux est :

- Un réel facteur d'entretien de ces céphalées.
- Un facteur de résistance aux traitements usuels antimigraineux.
- Il provoque donc un véritable cercle vicieux



Le traitement incontournable est le sevrage

Vous avez préparé le sevrage avec votre médecin

- Il est essentiel de comprendre le problème posé.
- Le sevrage s'effectue à domicile. Votre médecin vous accompagne dans une relation de confiance.
- Vous avez choisi le meilleur moment pour effectuer ce sevrage (périodes de disponibilités).
- Il est conseillé d'apprendre la relaxation avant le sevrage et de connaître les moyens physiques de gestion de la douleur (froid, massage des tempes, menthol...).

Le sevrage

- Il est essentiel de résister au besoin de prise d'antalgiques et/ou d'antimigraineux d'utiliser les moyens non médicamenteux de gestion de la douleur et du stress (relaxation, autres moyens).
- On peut observer les premiers jours une recrudescence des symptômes : céphalées et sensation de malaise (sueurs, nausées...). C'est le syndrome de sevrage.
- Cette céphalée ne doit pas être traitée par des médicaments mais peut être soulagée ou rendue supportable par des moyens non médicamenteux.
- Ces signes désagréables sont transitoires et disparaissent rapidement.

Objectifs du sevrage

- Après le sevrage, les céphalées chroniques quotidiennes disparaissent, faisant réapparaître vos céphalées initiales. Ces céphalées, redevenues épisodiques, sont de nouveau sensibles aux traitements de fond et de crise, même si ces traitements étaient inefficaces dans le passé.
- Un traitement adapté vous est alors proposé pour éviter les rechutes et vous aider à gérer vos crises.

LE SEVRAGE EST L'ARRÊT TOTAL TEMPORAIRE DES MÉDICAMENTS DE CRISES
(antalgiques et antimigraineux)

Choix du traitement de fond

- Votre médecin vous a prescrit un traitement de fond antimigraineux pour faciliter le sevrage.
- L'amitriptyline est médicament le plus couramment utilisé. Il fait partie de la famille des antidépresseurs et est prescrit dans certains types de douleurs comme les céphalées.
- C'est un antalgique, un antimigraineux et un régulateur de l'humeur.
- Ses effets secondaires principaux sont : une baisse de tension (il est important de garder le repos les premiers jours), des nausées, une sensation de bouche sèche, une tachycardie. Ces effets indésirables disparaissent ensuite totalement.
- Ce médicament pourra ensuite être prescrit comme traitement de fond de vos céphalées épisodiques.

Les moyens non médicamenteux

La relaxation

C'est un moyen de contrôle psychologique de la douleur et du stress. Le but est d'obtenir un état détendu et de bien-être se traduisant par un relâchement musculaire et une respiration calme. La relaxation porte sur la respiration, la détente musculaire, la visualisation d'images de détente. Le but est d'utiliser la relaxation dans la vie courante afin de gérer les tensions intérieures et le stress.

Autres moyens

- Application de froid, de chaud, de menthol.
- Massage des tempes douloureuses.

Tous ces moyens pourront être réutilisés ultérieurement lorsque les céphalées seront redevenues épisodiques

Des conseils pour éviter les rechutes

Après le sevrage, votre médecin vous a prescrit un traitement de fond pour vos céphalées ainsi qu'un traitement à prendre en cas de crise. Il est important de respecter les doses prescrites. Il vous a remis également un agenda céphalée sur lequel vous noterez la survenue des crises, les médicaments que vous prenez, ainsi que les événements que vous jugez en rapport avec la survenue des crises.

A l'issue du sevrage, il est conseillé de revoir régulièrement votre médecin pour faire le point.

Il est recommandé de consulter votre médecin dans les situations suivantes :

- Si vous avez plus de 2 crises de migraine par mois.
- Si vous prenez plus de 2 médicaments par semaine pour soulager vos céphalées (de tension ou migraineuses).
- Si vous avez des céphalées plusieurs jours de suite, non soulagées par vos médicaments habituels.
- Si vous constatez une modification de la présentation de vos céphalées habituelles.

