



Choisir avec soin est la version francophone de la campagne nationale *Choosing Wisely Canada*. Cette campagne vise à encourager un dialogue entre le médecin et son patient afin de choisir les examens et les traitements les plus appropriés pour assurer des soins de qualité. La campagne *Choisir avec soin* reçoit le soutien de l'Association médicale du Québec, et les recommandations ci-dessous ont été établies par les associations nationales de médecins spécialistes.

Pour en savoir davantage et pour consulter tous les documents à l'intention des patients, visitez www.choisiravecsoin.org.
Participez au dialogue sur Twitter @ChoisirAvecSoin.

Utilisation d'antidouleurs pour soulager les maux de tête fréquents

N'en abusez pas!

Beaucoup de personnes souffrent de maux de tête graves fréquents, ou de migraines. Ce type de maux de tête doit être pris en charge de façon attentive, et il faut aussi se concentrer sur leur prévention. Parlez à votre médecin pour trouver des façons de prévenir et de traiter ces maux de tête.

- N'abusez pas des antidouleurs en vente libre. Si vous les prenez plus de deux fois par semaine, réduisez votre consommation.
- Évitez les médicaments prescrits qui contiennent des opioïdes ou du butalbital, sauf comme dernier recours.

C'est facile de prendre trop d'antidouleurs. Mais la surutilisation peut aggraver les maux de tête et causer d'autres problèmes médicaux. Voici pourquoi :

Les antidouleurs en vente libre peuvent avoir des effets secondaires dangereux.

L'aspirine, l'acétaminophène et l'ibuprofène fonctionnent généralement bien pour soulager les maux de tête si on ne les utilise pas souvent.

Mais si on utilise ces médicaments trop souvent, ils peuvent entraîner des effets secondaires graves. Bien que rarement, la prise d'acétaminophène, plusieurs jours d'affilée, s'est avérée capable de



causer des dommages au foie. Ces dommages peuvent se produire si on dépasse même seulement un peu la dose recommandée.

Ces médicaments peuvent également causer des problèmes de rein, bien que rarement. L'aspirine et l'ibuprofène peuvent parfois entraîner un saignement d'estomac.

Attention aux maux de tête causés par l'abus des médicaments!

Si l'on abuse d'antidouleurs pour soulager les maux de tête, ils peuvent perdre leur efficacité et augmenter encore plus la fréquence du problème. On appelle cet état « maux de tête par abus de médicaments ». Tous les médicaments utilisés pour traiter les crises individuelles de migraine peuvent causer les maux de tête par abus de médicaments si on les prend trop souvent. Mais attention aux

médicaments suivants reconnus pour entraîner ce type de maux de tête et pour nous rendre plus sensible à la douleur :

Médicaments de prescription :

- médicaments qui contiennent du butalbital (Fiorinal, Pronal, Trinal et marques génériques);
- médicaments antidouleurs opioïdes
 - codéine (Tylenol 3, autres marques et marques génériques)
 - hycodan (5 mg)
 - oxycodone (OxyContin, Percocet et autres marques)
 - morphine.

Certains antidouleurs peuvent entraîner une dépendance.

Les médicaments qui contiennent des opioïdes ou du butalbital peuvent donner envie de dormir. L'utilisation à long terme de ces médicaments peut causer une accoutumance ou une dépendance physique en plus de maux de tête par abus de médicaments.

Certaines personnes ont besoin de traitements pour soulager leurs maux de tête pendant plusieurs années, voir des décennies. Il faut prendre des médicaments capables de causer une dépendance seulement si les médicaments plus sécuritaires ne fonctionnent pas. Si vous devez prendre ces médicaments, demandez à votre médecin comment éviter la surutilisation et la dépendance.

Changer les habitudes de vie peut aider à soulager les maux de tête graves.

Pour prévenir les maux de tête ou réduire leur fréquence :

- Combattez le stress ou apprenez à le gérer plus efficacement.
- Buvez le moins d'alcool possible.
- Dormez assez, et couchez-vous et levez-vous à la même heure autant que possible.

Si vous continuez à avoir plus d'un mal de tête par semaine, vous pouvez examiner la possibilité de prendre un médicament préventif chaque jour.

Les médicaments de la classe des « triptans » sont souvent efficaces pour soulager la douleur pendant une crise de migraine. Ce médicament entraîne habituellement moins d'effets secondaires que d'autres médicaments sur ordonnance. Santé Canada a approuvé sept médicaments de la classe des triptans. Ces médicaments sont toutes disponibles sous la forme de marques génériques.

Conseils pour gérer la douleur des maux de tête

Gardez un journal de vos maux de tête.

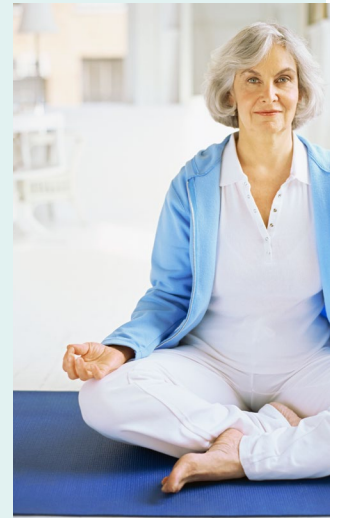
Notez les déclencheurs possibles (aliments, boissons, habitudes de sommeil ou autres causes possibles).

Réduisez les déclencheurs. Envisagez, par exemple, de porter des verres fumés pour réduire l'effet de la lumière vive.

Si vos règles entraînent généralement des migraines, demandez à votre médecin si la prise de naproxène sodique dans les jours entourant vos menstruations pourrait aider à prévenir les maux de tête.

Des changements simples peuvent parfois prévenir les maux de tête :

- Réduisez votre consommation d'alcool.
- Contrôlez votre stress par la méditation, la relaxation, la rétroaction et d'autres moyens.
- Ne sautez pas de repas.
- Essayez d'obtenir 7 à 8 heures de sommeil et de vous lever et de vous coucher autour de la même heure chaque jour. Ne regardez pas de télévision dans votre chambre et n'utilisez pas d'ordinateur au lit. Si vous ronflez, demandez à votre médecin si vous devriez passer un examen pour déterminer si vous avez l'apnée du sommeil.



Si vous devez utiliser des médicaments de prévention, commencez par des choix sécuritaires. Choisissez des médicaments dont l'efficacité a été démontrée. Plusieurs options sont disponibles selon votre profil médical et peuvent être discutées avec votre médecin.

Pour plus d'informations, visitez le site : www.migrainequebec.com.

© 2015 Consumers Union of United States, Inc., 101 Truman Ave., Yonkers, NY 10703-1057. Créé en collaboration avec la Société canadienne des céphalées (SCC) pour Choisir avec soin, en partenariat avec l'Association médicale canadienne. Des portions de ce rapport sont dérivées du document de la SCC « Les quatre examens et traitements sur lesquels les médecins et les patients devraient s'interroger ». Ce rapport ne doit pas remplacer les conseils d'un médecin. Ni l'Université de Toronto, ni l'Association médicale canadienne, ni la SCC, ni le Consumer Reports ne seront responsables d'erreurs ou d'omissions, quelles qu'elles soient, ou de toutes conséquences de celles-ci, ou de l'utilisation de toute information contenue dans ce rapport.