



MIGRAINE & COVID-19 : CONSEILS D'EXPERTS

Je souffre de migraines : suis-je une personne à risque vis-à-vis de l'infection virale ?

La maladie migraineuse **n'est pas considérée comme un facteur de risque**, en particulier de développer une forme grave de l'infection virale.

J'ai appris que l'infection virale peut se manifester par une céphalée : que dois-je en penser ?

Une céphalée liée à l'infection virale survient dans 6 à 13% des cas, mais **pratiquement toujours avec plusieurs autres symptômes, qui ne sont pas des symptômes accompagnant habituellement une crise migraineuse**, et qui orientent rapidement le médecin vers le diagnostic d'infection virale. De façon exceptionnelle, l'infection virale peut se manifester par une céphalée isolée : dans ce cas, cette céphalée est inhabituelle et ne ressemble pas à une crise migraineuse. **En cas de doute, prenez un avis médical.**

Quels conseils d'hygiène de vie pour un migraineux ?

La période de confinement modifie nos habitudes. Certaines personnes auront peut-être moins de crises de migraine lorsque celles-ci sont par exemple liées aux changements de rythme (comme le week-end). Par contre, d'autres facteurs favorisants, comme le stress ou l'anxiété, risquent d'être toujours présents, parfois de façon plus marquée.



Cette période particulière est l'occasion de s'initier aux techniques de gestion du stress, qu'il s'agisse d'une **activité physique régulière et adaptée** (en respectant les règles de confinement), la **relaxation, la sophrologie, l'hypnose, la méditation,**

et bien d'autres. De nombreux tutoriels professionnels sont disponibles sur Internet : c'est le moment de s'y mettre et de s'y tenir après le confinement !



Ce document a été rédigé par Dr Xavier MOISSET, neurologue, CHU de Clermont-Ferrand et Dr Gérard MICK, neurologue, CHU Grenoble Alpes.

Durant cette période particulière de profonde modification de la vie sociale et source d'inquiétude, de difficulté d'accès à votre médecin traitant ou spécialiste, **vous vous posez peut-être des questions à propos de votre maladie migraineuse ou de votre traitement, ou concernant votre protection contre l'infection virale.**

Que dois-je faire avec mes médicaments antimigraineux ?

En cas de crise de migraine, **prenez les traitements prescrits par votre médecin dès le début des crises**, et n'attendez pas ! **Évitez de prendre des traitements de la crise trop souvent**, afin que la migraine ne se transforme pas en céphalée quotidienne ne répondant plus ou plus assez au traitement ! **Si vous prenez un traitement préventif, poursuivez-le sans changement**, en respectant les horaires habituels de prises.



Respectez votre rythme habituel de sommeil, le rythme de vos repas, et les rythmes des activités que vous pouvez poursuivre : la régularité des rythmes de vie est un facteur d'atténuation de la maladie migraineuse.



Conservez un bon équilibre alimentaire : soyez prudent avec l'alcool ; éviter les repas trop riches en sucres ou en graisses ; hydratez-vous régulièrement.

Sachez consacrer un temps quotidien à la détente ; faites des pauses entre les diverses activités ; utilisez les techniques de relaxation ou de méditation.