

# LES MIGRAINES\*



## DEFINITION

La migraine est une céphalée ou mal de tête souvent pulsatile survenant par crises. Elle est parfois accompagnée de nausées ou d'une intolérance au bruit ou à la lumière. Chez certains patients, la crise est précédée de signes annonciateurs appelés "aura".

La migraine est fréquente et retentit sur la qualité de vie. Son origine est liée à des facteurs génétiques complexes associés à des facteurs environnementaux. Il s'agit d'une maladie à vie, qui altère considérablement la qualité de vie des personnes atteintes.

La migraine concerne à ce jour 12,5% de la population.

## AIDES MOBILISABLES

- Adaptation de l'organisation de travail (pauses aménagées, adaptation de planification...)
- Mobilité si possible vers un poste ou environnement moins bruyant
- Aménagement du poste de travail (réglage du matériel, adaptation de la luminosité...)
- Accompagnement de la psychologue et travail etc...

**Aides mobilisables** réservées aux travailleurs handicapés dans les limites des conditions et du budget de l'accord relatif à l'insertion et au maintien dans l'emploi des travailleurs handicapés en accord avec la médecine du travail (liste d'aide non exhaustive)

## FACTEURS DECLENCHANTS

- Le changement de rythme de vie (stress, contrariété, relaxation soudaine, excès ou manque de sommeil)
- Certaines consommations (chocolat, tabac, café, alcool)
- Facteurs sensoriels : le bruit, certaines odeurs, des lumières clignotantes
- Facteurs hormonaux (essentiellement chez la femme)
- Conditions météorologiques

## CONSEQUENCES

- La douleur : maux de crânes aigus
- Les nausées et vomissements
- Difficultés à supporter la lumière et le bruit
- Troubles visuels, sensitifs et de langage
- Troubles de l'équilibre ou vertiges

## CONSEIL DE L'EXPERT

« Même s'il s'agit d'une maladie dite bénigne, le retentissement sur la vie socio-professionnelle peut-être majeur. Aux mesures de prévention globales (alimentation, activité sportive) s'ajoutent les mesures d'éviction des facteurs déclenchants (généraux tels que l'alcool, le tabac, le stress, ou plus spécifiques tels que certains aliments). De nombreux traitements existent, d'autant plus efficaces lorsqu'ils sont pris rapidement dès l'apparition des premiers signes »

*Médecin du travail - ACMS*



## LE CAS DE MARC

Dans l'épisode BD n°1 des aventures de Marc & Andy, nous découvrons que Marc est sujet aux migraines, et souffre de maux de tête générés par les perturbations d'Andy. Après de nombreuses péripéties Marc se décide à **déclarer son handicap**. La Mission handicap peut alors l'accompagner avec l'appui de la médecine du travail et d'un ergonome. Marc bénéficie **d'un aménagement de poste**, se traduisant par la mise en place **d'un temps de pause aménagé**. Marc peut ainsi limiter les prises de tête avec Andy et mieux vivre au quotidien en boutique.

## SOURCES\*\*

- Assurance Maladie. Migraine [en ligne]. Ameli-sante, mise à jour le 27 mars 2015 [consulté le 27 juillet 2015]. Disponible sur : <http://www.ameli-sante.fr/migraine.html>
- Migraines [en ligne]. Doctissimo.fr [consulté en août 2015]. Disponible : <http://www.doctissimo.fr/html/dossiers/migraine.htm>
- Assurance maladie. Migraines [en ligne] Ameli.- Santé.fr [consulté en août 2015]. Disponible : <http://www.ameli-sante.fr/migraine.html>



\*Les fiches Maladies sont des fiches informatives qui ne peuvent être considérées comme exhaustives et qui en conséquence doivent faire l'objet de vérifications. En aucun cas, ces informations ne peuvent se substituer à un avis médical.

\*\* les liens hypertextes menant vers d'autres sites ne sont pas mis à jour de façon continue. Il est possible qu'un lien devienne introuvable. Veuillez alors utiliser les outils de recherche pour retrouver l'information désirée.