

# La migraine chez la femme

## Mieux comprendre



**Cycle menstruel, grossesse et ménopause influencent bel et bien les crises de migraine. Vous trouverez ici des réponses à quelques questions souvent posées à ce sujet.**

### Combien de femmes sont atteintes de la migraine ?

Environ 1 femme adulte sur 7 est atteinte de la migraine. De 2 à 3 fois plus de femmes que d'hommes en sont touchés, ce qui explique probablement le fait que la migraine peut être perçue comme une maladie féminine. Notez qu'avant la puberté, autant de garçons que de filles ont la migraine.

### Pourquoi les femmes ont plus souvent la migraine ?

C'est en partie à cause du cycle menstruel. La quantité d'hormones (œstrogènes et progestérone) dans le sang varie durant le cycle. Ceci est un déclencheur assez fréquent de crises de migraine. Les hormones contribueraient aux migraines de différentes façons.

### Est-ce que les crises de migraine sont liées aux menstruations ?

La plupart des femmes ont des crises de migraine à divers moments de leur cycle menstruel. Certaines en ont seulement un peu avant ou au début de leurs menstruations. Dans ce cas, c'est la chute d'hormones juste avant les menstruations qui provoquerait les crises.

### Est-ce que les contraceptifs oraux peuvent aggraver la migraine ?

Les contraceptifs oraux (la pilule) aggravent parfois les crises de migraine. Si vous avez des auras (aussi appelées migraines ophtalmiques), vous ne devriez pas prendre la pilule. Les auras sont des symptômes qui arrivent juste avant les crises de migraine : par exemple, voir des lignes brisées, des points lumineux, des couleurs vives ou des éclairs. Si vous êtes dans cette situation, parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien.

### Est-ce que je devrais changer de contraceptif oral ?

En général, il n'est pas recommandé de changer de contraceptif oral pour mieux contrôler la migraine.

Les crises de migraine liées aux menstruations peuvent toutefois s'améliorer en prenant la pilule en continu, c'est-à-dire sans arrêt. Cela fait en sorte que les règles sont supprimées. Certaines femmes ont moins de crises lorsqu'elles arrêtent de prendre la pilule.



## Est-ce possible de soigner les crises de migraine durant une grossesse?

Oui. Vous avez peut-être déjà entendu dire qu'il n'y a rien à faire pour contrôler les crises durant la grossesse, mais c'est faux. Cependant, il est vrai que certains médicaments sont contre-indiqués durant la grossesse. Si vous planifiez une grossesse, discutez-en avec votre médecin.

## Est-ce que la migraine change durant une grossesse?

La majorité des femmes ont moins de crises de migraine à partir du 4<sup>e</sup> mois de leur grossesse. Surtout celles qui avaient des crises très liées à leur cycle menstruel avant d'être enceintes. D'autres femmes ont autant de crises pendant leur grossesse qu'avant.

## Est-ce que la migraine peut disparaître après la ménopause?

Vous avez de bonnes chances que les crises soient moins fortes et moins fréquentes après la ménopause, si elles sont liées à vos règles et si elles ont beaucoup diminué durant vos grossesses. Certaines femmes n'ont plus du tout de crises.

Cependant, la période qui entoure la ménopause est souvent plus difficile pour la gestion de la migraine, ceci à cause des variations hormonales et des bouffées de chaleur qui rendent le sommeil difficile.

## Traite-t-on les femmes et les hommes qui ont la migraine de la même façon?

En général, oui. La majorité des traitements sont utilisés autant pour les hommes que pour les femmes.

Évidemment, les crises liées aux menstruations concernent la femme. Certains traitements sont adaptés à cette situation.



### RESSOURCES UTILES

Migraine Canada (en anglais) :  
> [migrainecanada.org](http://migrainecanada.org)

Le site Migraine Québec :  
> [migrainequebec.com](http://migrainequebec.com)

Calendrier canadien des migraines :  
Une application pour gérer vos migraines et leur traitement.  
> [App store](#)  
> [Google play](#)

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site  
[chumontreal.qc.ca/fiches-sante](http://chumontreal.qc.ca/fiches-sante)

*Ce document a été élaboré en collaboration avec Migraine Québec*

*Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.*

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal  
[chumontreal.qc.ca](http://chumontreal.qc.ca)