La psychologie efficace contre les migraines de l'enfant

Compte Test - 2014-01-02 16:49:00 - Vu sur pharmacie.ma

La migraine chronique est considérée par l'OMS comme l'une des vingt premières causes d'invalidité dans le monde. Cette pathologie très douloureuse entraîne souvent les patients vers une escalade médicamenteuse. L'augmentation continue des prises et doses d'antalgiques pour obtenir le même effet finit par engendrer des migraines résistantes à tout traitement.

S'intéressant aux méthodes alternatives, des chercheurs du centre de la migraine de l'hôpital de Cincinnati (Ohio, Etats-Unis) ont cherché à comparer l'efficacité de deux prises en charge distinctes. Pendant un an, ils ont soumis 135 migraineux chroniques âgés de 10 à 17 ans au même traitement médicamenteux. Certains recevaient en plus des sessions d'éducation à la migraine, les autres, des séances de thérapie cognitivo-comportementale (TCC).

«L'éducation à la migraine consiste à apprendre aux parents et à l'enfant les mécanismes de la migraine et ses facteurs d'influence (sommeil, alimentation) afin de mieux comprendre et gérer sa prise en charge», explique le docteur Luigi Titomanlio, pédiatre et neurologue à l'hôpital Robert-Debré (Paris). «La thérapie cognitivo-comportementale va plus loin en mettant en place différentes techniques de gestion de la douleur comme l'hypnose, la relaxation, ou le rétrocontrôle [apprentissage de la relaxation musculaire], dans le but d'atténuer et prévenir les crises», poursuit-il.

Les résultats de l'étude publiée le 25 décembre sur le site du JAMA montrent une baisse plus importante du nombre d'épisodes migraineux dans le groupe ayant bénéficié de thérapie comportementale. Chez ces patients, on recensait 11,5 épisodes quotidiens de maux de tête en moins par mois, contre 6,8 pour le groupe ayant eu une simple éducation à la migraine.

«La thérapie comportementale présente un intérêt réel contre les maux de têtes chroniques car il est démontré scientifiquement que l'appréhension de la crise, qui fait que l'on se concentre sur la douleur, en amplifie l'intensité», rappelle le Dr Titomanlio. «Sans oublier qu'elle prévient l'abus de médicament antalgiques», ajoute le médecin dont le service hospitalier propose des séances à ces petits patients.