

Le conseil du Dr GROG



Anti-migraineux : choisissez le « sur-mesure » !

Pour raréfier les crises de migraines, une dizaine de médicaments sont disponibles sur le marché mais le choix du produit est surtout fonction des particularités du malade. Aucune des molécules dont l'efficacité a été démontrée n'a fait la preuve de sa supériorité par rapport aux autres. Le choix repose donc sur les risques liés au terrain personnel, les effets indésirables potentiels et les interactions avec les autres produits reçus par le patient. Inutile d'associer les médicaments anti-migraineux : ces associations n'améliorent pas l'efficacité du traitement et elles augmentent les risques.

Une fois le choix fait, commencez le traitement à dose faible et attendez au moins 3 mois pour juger de son efficacité sur la fréquence des crises. Tenez un « agenda des crises ».

Source : *Les migraines : peut-on en réduire la fréquence et la sévérité ? Bibliomed, n°462, 12 avril 2007.*



Le Dice du doc

AGENDA DES CRISES

Beaucoup de maladies chroniques se manifestent par crises. C'est le cas de la migraine, par exemple. Les crises de migraines apparaissent souvent dans des circonstances particulières : jeûne, sommeil trop prolongé ou réduit, stress et contrariétés, facteurs environnementaux, problèmes alimentaires, produits contenant de l'aspartam ou du glutamate de sodium, médicaments, période des règles, etc.).

Il y a en moyenne 5,5 facteurs favorisants par patient mais ils diffèrent d'un malade migraineux à l'autre. C'est donc le malade lui-même qui est le mieux placé pour identifier ce qui déclenche ses crises. Pour y parvenir, le mieux est de tenir un « agenda des crises » et d'y noter la date des crises, leur durée et leur intensité, les prises médicamenteuses et les petits événements particuliers survenus avant le début de la crise.

Rechercher ces facteurs favorisants est très utile car les exclure permet de réduire le nombre des crises chez 81% des patients.

Sources :

- *Les migraines : peut-on en réduire la fréquence et la sévérité ? Bibliomed, n°462, 12 avril 2007.*

- Pradalier A. *Club des migraineux. Informer et donner la parole. Concours Medical 1997;119:877-80.*

- Pryse-Phillips W et al. *Guidelines for non pharmacologic management of migraine in clinical practice. Can Med Ass J.*

Météo antibio

Risques :

- Inf respiratoire faible
- Gastro-entérite faible
- Allergie aux pollens forte

Sources : <http://www.grog.org>
<http://www.rnsa.asso.fr>

Pollens du 1^{er} mai : fête du bouleau !

Une semaine avant la fête du travail, c'est la fête du bouleau. L'explosion massive de tous les chatons de bouleau provoquera pour le week-end et la semaine à venir un risque allergique très élevé au nord d'une ligne Nice-Nantes. Partout ailleurs, le risque lié au bouleau sera faible voire localement moyen.

Les pollens de platanes sont aussi très abondants et provoqueront un risque allergique d'exposition moyen à très élevé au sud d'une ligne Metz-Nantes.

Les autres pollens d'arbres (charme, chêne, frêne, peuplier et saule) continueront à gêner plus ou moins les allergiques.

A noter les pollens de graminées déjà très abondants en Pays-de-la-Loire (risque 3/5) et en région Rhône-Alpes (risque 2/5) ainsi que sur la zone ouest du territoire.

Le beau temps chaud qui va persister ce week-end et le début de la semaine ne fera qu'aggraver les manifestations allergiques (conjonctivites, rhinites, toux, asthme). Les traitements prescrits doivent être scrupuleusement respectés.

Source : *Bulletin allergo-pollinique du RNSA, <http://www.pollens.fr/les-bulletins/bulletin-allergo-pollinique.php>*