

# Sortir de l'enfer de la migraine

**Caroline Barraud a vécu l'enfer des céphalées** durant plus de dix ans. L'adolescente de Romanel-sur-Lausanne et sa maman Marianne nous parlent de ce mal injuste, aujourd'hui vaincu.



Caroline Barraud éprouve «un grand sentiment de liberté» depuis qu'elle ne souffre plus de violentes migraines. De quoi redonner le sourire à sa maman Marianne.

Un dimanche. Le 21 novembre 1993. Marianne et Ben Barraud fêtent l'anniversaire de leur fils Laurent. Caroline, leur fille, tout juste 1 an, fait la sieste. Une sieste qui dure depuis trop longtemps. «Je suis allée voir dans sa chambre. Elle ne se réveillait plus, raconte la maman. Et puis, elle a vomi de la bile.» Affolement général, direction le CHUV! Le bébé est perfusé et refait surface deux heures plus tard, heureusement sans séquelle. Mais aussi sans que l'on sache ce qui s'était produit.

C'est le début de douze ans d'horreur, de désarroi. Comme plus de 10% de la population suisse, environ trois femmes pour un homme, la petite Caroline a été victime de migraines. Dans les pays occidentaux, on estime que les céphalées touchent 5 à 10% des enfants. «Avant qu'elle ne puisse parler, ma fille est tombée deux fois dans le coma. La douleur était trop forte! Mon mari et moi la conduisons tout le temps aux urgences. C'est d'ailleurs à l'hôpital que Caroline a appris à marcher.»

Des migraines chaque mois, et entre deux crises, l'angoisse que ça recommence. IRM, scanner, électroencéphalogramme, examens cardiologiques. Les spécialistes ont tout vérifié. Leur diagnostic: migraines avec vertiges paroxystiques. «En grandissant, je me disais souvent: pourquoi moi et pas les autres?» se remémore Caroline, 14 ans, qui éprouve aujourd'hui «un grand sentiment de liberté». Depuis que la torture récurrente a disparu. Depuis janvier 2006, date à laquelle elle a consulté un médecin chinois.

### Les essais

«Je ne suis pas une fan des médecines parallèles, assure la mère, Marianne Barraud. Après cinq minutes d'auscultation, le docteur a dia-

gnostiqué une lésion aux cervicales et m'a annoncé avec assurance qu'il était capable de la guérir. Je suis restée sceptique.» Caroline de renchérir: «Je me suis demandé s'il savait ce qu'il faisait!»

Complices, mère et fille n'en étaient pas moins pleines d'espoir. Le praticien propose l'acupuncture. Cris scandalisés de l'adolescente qui a la phobie des aiguilles depuis qu'elle a dû subir des perfusions à répétition. Le médecin chinois choisira donc l'application de ventouses, en association avec des massages Tuina (technique de frottement avec les poings) et l'aide de la phytothérapie. La jeune Caroline n'a

*«A 5-6 ans, je me tapais la tête contre les murs, le mal n'étant plus supportable.»*

pas connu de rechute depuis dix mois. Un miracle! Il faut préciser qu'il ne s'agissait pas d'un coup d'essai. Avant de se retrouver entre les mains d'un médecin chinois, la jeune fille a rencontré de nombreux spécialistes.

Les neurologues ont proposé toutes sortes d'analgésiques. Des sprays, des comprimés à avaler, des pastilles à sucer. Autant de solutions qui atténuent la douleur mais ne soignent pas. «Les médecins du CHUV se sont toujours bien occupés de Caroline. Ce que je leur reproche, c'est de ne pas avoir cherché la cause des maux de ma fille. On l'a juste bourrée de médicaments.» Les Barraud ont essayé de la soumettre à la chiropraxie et à l'hypnose. Son alimentation a été contrôlée par des allergologues. Sans aucun espoir d'amélioration tangible. On a

même suggéré que la migraineuse diminue ses activités sportives. «Petite, ma fille pratiquait le roller, le vélo, adorait grimper aux arbres. Une vraie casse-cou qui ne regardait jamais les poupées. Je ne pouvais quand même pas l'empêcher de se dépenser!»

### Les soupçons

Une doctoresse est allée jusqu'à imaginer que l'enfant était empoisonnée par sa famille. «Cette femme posait des questions sans arrêt. Sur notre vie, notre appartement, notre pharmacie, nos plantes, se souvient la maman avec écœurement. J'ai vécu ça comme du harcèlement. A la maison, nous en venions à nous soupçonner entre nous! Nous nous espionnions les uns les autres.»

Et la petite Caroline continuait de souffrir. Les premiers symptômes se manifestaient le matin au réveil: une pâleur excessive, un état général de fatigue. Ensuite des vertiges. «Je voyais triple et flou, commente l'adolescente. Partout où je regardais, une lumière verte défilait. Le sol bougeait comme un bateau qui tangue.» A 5-6 ans, la migraineuse se tapait même la tête contre les murs, le mal n'étant plus supportable. Cela pouvait durer trois ou quatre jours. Pour atteindre les toilettes, elle était obligée de se déplacer à quatre pattes. Dans la nuit de sa chambre, l'enfant n'acceptait que la compagnie des animaux domestiques. Chats, chien, cochons d'Inde. «Dès qu'ils sentaient que la migraine commençait, ils venaient me reconforter.»

Caroline a raté de nombreuses heures d'école et a failli terminer en échec scolaire à cause de ses céphalées. «Mais je n'ai jamais redoublé!» clame-t-elle. En fin de migraine, le troisième ou quatrième jour, elle se rendait par-

### Paroles d'expert



#### Dr Bernard Nater

Spécialiste FMH en neurologie. Il s'occupe depuis de nombreuses années de la consultation des céphalées au service de neurologie du CHUV à Lausanne.

#### Quelles sont les limites de la science en matière de migraine?

La science a fait d'importants progrès dans la compréhension des mécanismes complexes de la migraine, ce qui a permis d'améliorer significativement son traitement. Cependant, elle reste incapable de guérir la migraine.

#### Alors que penser des «miracles» accomplis par

#### certaines médecines parallèles?

Dans le traitement de la migraine, je donne la préférence aux médicaments qui ont prouvé leur efficacité. Bien entendu, une bonne hygiène de vie est à recommander. Il peut aussi être indiqué d'associer des traitements médicamenteux à d'autres méthodes comme les techniques de relaxation, l'autohypnose, l'acupuncture et parfois la psychothérapie. Par contre, je demeure méfiant face aux médecines parallèles qui promettent des miracles.

#### Quels traitements proposez-vous aux enfants et adolescents?

Dans ce groupe d'âge, je prescris généralement du paracétamol ou des anti-inflammatoires. Je

favorise aussi les traitements non médicamenteux comme la relaxation, les techniques de gestion du stress et le biofeedback (apprendre à détecter et à influencer les signaux du corps lors de l'apparition du stress). Les triptans, qui sont des anti-migraineux spécifiques, constituent un important progrès. Mais leur efficacité n'a pas été démontrée chez les enfants de moins de 12 ans.

#### Des découvertes récentes sont-elles à souligner?

Rien qui aurait modifié radicalement la façon de traiter. Certains antiépileptiques constituent un traitement assez nouveau dans la prévention des migraines.



Lorsqu'elle avait une crise, Caroline trouvait du réconfort auprès de ses animaux de compagnie et auprès de «Simba», son lion en peluche.

fois en classe, uniquement pour écouter. Il lui était impossible de lire, encore moins d'écrire. Les professeurs étaient prévenus. Cependant, il arrivait qu'ils doutent du bien-fondé des absences. «Moi, j'ai toujours eu confiance en ma fille, affirme Marianne Barraud. Avec mon mari, nous

temps durant trois ans, pour des séances de maintien. Ce qui n'empêche pas Caroline Barraud de rester prudente. «Que je parte en camp ou en vacances, j'ai toujours des médicaments sur moi.»

Virginie Jobé

Photos Yann André/Strates

lui avons fait jurer de ne jamais simuler une migraine pour courber l'école.» Et Caroline de souligner: «Je n'ai jamais fait semblant. J'ai vite compris que ça pouvait être dangereux pour moi.»

Aujourd'hui en huitième année, l'adolescente rêve d'obtenir son diplôme de vétérinaire. Elle galope sur son cheval *Gasco* trois fois par semaine, s'occupe de la «ménagerie» de l'appartement et prend des cours de dessin. Son médecin chinois ne la reverra que deux fois en automne et deux fois au prin-

## S'informer

Il est très important de prendre les migraines au sérieux. Elles sont de plusieurs types et de nombreux traitements existent. L'automédication peut s'avérer dangereuse et contre-indiquée. Il ne faut pas hésiter à consulter un médecin. Et cela dès le plus jeune âge.

### Livres:

- Migraine*, Dr Oliver Sacks, Editions du Seuil, 1996
- La migraine*, Dr André Pradalier, Editions Odile Jacob, 2004
- Guérir la migraine*, Dr Marc Schwob, Editions Robert Laffont, 2005

### Internet:

- Liens en rapport avec la migraine
- [www.migraine-action.ch](http://www.migraine-action.ch)
- [www.nomig.ch/fr/index.htm](http://www.nomig.ch/fr/index.htm)
- [www.headache.ch](http://www.headache.ch)
- [www.migraene.ch/content/migraene/fr.html](http://www.migraene.ch/content/migraene/fr.html)
- [www.dolor.ch/html/dol992f.htm](http://www.dolor.ch/html/dol992f.htm)
- Liens en rapport avec la médecine chinoise
- [www.acu.ch](http://www.acu.ch)
- [www.sinosante.ch](http://www.sinosante.ch)

Publicité

# Tout pour que ça colle!

**50%**



~~19.-~~ **9.50**

**Tout l'assortiment de pistolets à colle thermofusible MIOCOLL**

Par ex.  
Pistolet à colle thermofusible, 6630.107, **Fr. 14.50 au lieu de 29.-**  
Pistolet à colle thermofusible, à gaz, mini, 6630.003, **Fr. 34.- au lieu de 68.-**

**SUPERPRIX**



~~48.-~~ **48.-**

**Set économe d'eau Aquaclac Combi**

Pour économiser l'eau sans renoncer au confort. Longueur 175 cm. Chrome mat. Jusqu'à épuisement du stock



~~78.-~~ **39.-**

**Tube lumineux Lightline, 18 m**

Tube flexible transparent en matière synthétique, avec 18 clips de fixation. Lightline, 9 m, en bleu, rouge, jaune, vert et transparent, 6130.500-504, **Fr. 29.- au lieu de 48.-**

**20%**



~~5.50~~ **4.40**

**Tout l'assortiment de sticks de thermocollage MIOCOLL**

Pour les pistolets à colle thermofusible. 100 mm, 6630.335, **Fr. 4.- au lieu de 5.-**  
Or, 6630.341, **Fr. 4.40 au lieu de 5.50**  
200 mm, 6630.365, **Fr. 6.80 au lieu de 8.50**

~~228.-~~ **98.-**

**Siège de W.-C. design**

Ultrabrillant, en Duroplast, avec lunette «soft touch». Motif rose, **Fr. 98.- au lieu de 168.-**  
Lucky Star avec pierres Swarovski, **Fr. 98.- au lieu de 228.-**

~~99.-~~ **79.-**

(TAR incl.)

**Visseuse à accumulateur BOSCH IXO avec boîte de Noël**

3,6 V, technologie au lithium-ion, Power-Light pour éclairer le plan de travail, 12 embouts supplémentaires. Jusqu'à épuisement du stock

Actions valables jusqu'au 4.12.06, sauf indication contraire.

\* TAR: taxe anticipée de recyclage

[www.doit-garden-migros.ch](http://www.doit-garden-migros.ch)

**MIGROS Service**

Garantie de produit, livraison à domicile, montage / service à domicile, élimination/recyclage, service d'entretien, produits sur mesure.

**DO IT+ GARDEN**

**MIGROS**

**2 ANS DE GARANTIE**