

Feliu Titus : "Il faut récupérer les méthodes non pharmacologiques pour traiter la migraine"

La migraine a de fortes répercussions sur la qualité de vie des personnes, voilà pourquoi il est courant que celles qui en souffrent aient recours à tout l'arsenal pharmacologique à leur portée. Cependant, cette consommation abusive de médicaments fait en sorte que cette affection devienne chronique.



Migraine

Ruiz de la Torre, Titus, Climent et Albarracín, au siège du COF. (Enrique Mezquita)

Source : *Valencia Correo Farmacéutico* - Selon Feliu Titus, Membre d'honneur de la *Sociedad Española de Neurología* et directeur de l'*Unidad de Cefaleas* du centre médical Neurodex, l'une des voies pour éviter cette situation consiste à "récupérer les méthodes classiques et élémentaires qui se sont révélées être efficaces dans le passé". "Il ne s'agit pas de renoncer aux médicaments – nuance-t-il- mais d'en faire un usage rationnel".

Le pouvoir de la pression



Migraine

Ruiz de la Torre, Titus, et Albarracín, au siège du COF. (Enrique Mezquita)

Au cours d'une conférence, qui s'est déroulée au *Colegio Oficial de Farmacéuticos* de Valence ,consacrée aux méthodes non pharmacologiques pour lutter contre la migraine, , l'expert a souligné l'efficacité de la **pression exercée sur les tempes** et de l'application de froid sur la zone. En effet, il est très fréquent qu'une crise de migraine débute par un battement douloureux au niveau de l'artère temporale, que ce soit de manière unilatérale, bilatérale ou alternativement. Voilà pourquoi "une simple pression locale exercée à l'aide de diadèmes spécialement conçus à cet effet peut soulager la douleur et, dans de nombreux cas, cela suffit pour que la crise disparaisse **sans devoir avoir recours aux médicaments**".

De la même manière, l'application de froid permet de réduire la taille de l'artère grâce à son effet vasoconstricteur et, par conséquent, de faire baisser la pression. Par ailleurs, il ajoute que "si la situation socioprofessionnelle le permet, le repos et l'isolement sont très efficaces".

Le spécialiste fait remarquer que ces méthodes "doivent toujours être appliquées " et qu'il ne faut avoir recours aux médicaments que dans les cas où "ces remèdes ne sont pas suffisants ou lorsque, pour des raisons d'ordre professionnel ou de responsabilité, une personne a besoin de pouvoir contrôler immédiatement la situation". Hormis Titus, Elena Ruiz de la Torre, présidente de l'*Asociación Española de Pacientes con Cefaleas*, Javier Climent, président du COF, et Encarna Albarracín, coordinatrice des associations des malades de Valence ont également assisté à cette conférence.

Enrique Mezquita.