

5^{ème} Sommet Francophone de la migraine (20 septembre)

Des chiffres chocs sur les répercussions de la migraine sur la qualité de vie

- Nouvelle étude réalisée auprès de 1095 migraîneux au cours de l'été 2025
- Troubles cognitifs et migraine : un symptôme peu évoqué qui touche plus de 8 patients sur 10
- La Voix des Migraîneux se bat pour briser le silence et faire mieux reconnaître l'ensemble des impacts de la maladie sur la vie des patients.

Sommet Francophone de la Migraine (100% digital, interactif et gratuit)

Samedi 20 septembre 2025 à 16h

à suivre en direct sur ce [lien](#)

Derrière la douleur, la migraine cache un fardeau bien plus large et plus tragique : isolement social, épuisement, sentiment de culpabilité, mais aussi troubles cognitifs. Autant de réalités que révèle une enquête exclusive menée par l'association La Voix des Migraîneux¹. Appuyés par les analyses de neurologues, ces résultats montrent que la migraine ne touche pas seulement le corps, mais aussi la pensée, les émotions et les liens sociaux. Cette maladie invisible concerne plus de 10 millions de personnes en France mais reste encore trop peu reconnue dans son impact. L'association La Voix des Migraîneux souhaite briser le silence.

La migraine est l'une des maladies les plus invalidantes au monde et touche près de 15% de la population adulte avec une nette prédominance féminine.

« Chaque patient vit avec un « seuil migraîneux », une sorte de niveau de tolérance qui, une fois franchi, déclenche la crise. Fatigue, stress, environnement bruyant ou lumineux, variations hormonales* ou même un simple manque d'hydratation... autant de facteurs qui, isolés ou cumulés, peuvent précipiter l'épisode » explique le Dr Matthieu Rutgers, neurologue à Bruxelles.

*Le rôle des hormones sur le déclenchement de la migraine

La migraine reste associée à une forte disparité hommes/femmes : **3 femmes migraîneuses pour 1 homme**. Cette différence apparaît à la puberté et culmine autour de 30-40 ans, en lien étroit avec les **fluctuations des hormones féminines** (oestrogènes) expliquant la migraine au moment des règles, son amélioration fréquente pendant la grossesse, ou après la ménopause.

« Les oestrogènes interviennent dans les mécanismes cérébraux de la migraine : activation de certaines zones du tronc cérébral, propagation du courant électrique responsable de l'aura, sensibilisation du système nerveux et modulation de neurotransmetteurs impliqués dans la douleur (comme le CGRP).

Des hormones comme la **prolactine** ou l'**ocytocine** jouent aussi un rôle dans la modulation de la douleur ; à l'inverse, la **testostérone** pourrait avoir des effets protecteurs. Ces connaissances ouvrent des pistes thérapeutiques prometteuses, notamment en ciblant la prolactine ou en explorant l'usage de l'ocytocine en traitement » explique le Dr Virginie Corand, neurologue, membre de la Société française d'Étude des Migraines et Céphalées.

L'imprévisibilité de la migraine pèse lourdement sur la qualité de vie. Elle contraint les patients à adapter en permanence leurs habitudes, à renoncer à certaines activités, et nourrit une culpabilité constante face à leurs proches ou leurs collègues. « La migraine reste une affection mal comprise, même parfois par le corps médical. Cette méconnaissance entretient la stigmatisation », souligne le Dr Rutgers.

¹ Enquête réalisée auprès de 1095 migraîneux chroniques en juin et juillet 2025

Pour mesurer cet impact sur le quotidien des patients, La Voix des Migraineux a réalisé en juin et juillet 2025, la **2ème édition d'une grande enquête nationale** (5 ans après la 1ère édition) auprès de **1095 migraineux chroniques et sévères** dont 64% déclarent plus de 8 jours de crise par mois. Et dans la majorité des cas, même sous traitement, ces crises durent **plus de 2 heures et parfois plusieurs jours...**

Des répercussions majeures sur la qualité de vie

L'étude montre en effet que la maladie envahit toutes les dimensions de leur vie, au point de rendre difficilement vivable leur quotidien :

- **La vie familiale et sociale :** La migraine impose des renoncements constants. **9 patients sur 10** déclarent avoir été **privés d'activités sociales au cours des six derniers mois**. Sortir entre amis, participer à une fête de famille ou même aller au restaurant deviennent autant de défis. **91 % des personnes interrogées disent avoir régulièrement des difficultés à surveiller leurs enfants ou à être disponibles pour eux.**

La maladie entraîne également une dépendance accrue envers les proches et **une culpabilité de « faire subir » son imprévisibilité** : **près de 8 patients sur 10** avouent en souffrir vis-à-vis de leur conjoint ou de leur famille.

- **L'état psychologique et émotionnel :** La migraine fragilise aussi profondément le moral. **84 % des patients évoquent un épuisement fréquent ou permanent**, et **plus de la moitié** disent se sentir parfois « inutiles à la société ». **38% avouent subir des remarques désobligeantes ou négatives** d'un ou plusieurs proches sur leurs migraines, ce qui renforce l'impact sur leur moral.

La détresse émotionnelle est tangible : **plus d'1 migraineux sur 2 (52 %) déclare avoir eu des idées suicidaires pendant leurs crises** et **43 % en dehors**, signe d'un impact psychologique extrême et durable.

Des troubles cognitifs importants

Les troubles cognitifs sont une autre conséquence majeure de la maladie, pourtant peu évoquée. La migraine ne se limite pas à la douleur, elle s'invite dans la pensée, la parole et les relations quotidiennes.

L'enquête de La Voix des Migraineux révèle en effet que **86 % des patients déclarent rencontrer des difficultés d'attention et 81% des problèmes de mémoire.** Ces troubles cognitifs persistants se traduisent aussi par **des difficultés de concentration, un langage parfois perturbé** et des **interactions brouillées.**

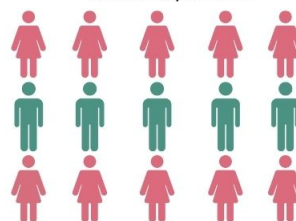
Ces symptômes invisibles apparaissent parfois comme des signaux annonciateurs d'une crise, mais ils peuvent aussi persister bien au-delà, brouillant durablement la concentration et la prise de décision. Ces symptômes persistent entre les crises pour environ un tiers des patients, ce qui **affecte durablement la vie professionnelle et sociale.**



20 septembre 2025
5^e Sommet Francophone de la Migraine

La vie quotidienne des migraineux sévères et chroniques

15 % de la population française touchée sévèrement
dont 2 femmes pour 1 homme



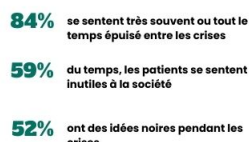
Impact sur la vie familiale



Impact sur la vie sociale



Impacts sur le moral



Impacts cognitifs



Leur perception de la migraine au quotidien



Lien entre migraine et troubles cognitifs

Par le Dr Olivia Begasse de Dhaem, neurologue spécialisée dans les céphalées à Stamford (Connecticut) et vice-présidente du Global Patient Advocacy Coalition for Headache

A-t-on mis en évidence ce lien entre migraine et troubles cognitifs ?

Le défi majeur réside dans la détection de ces troubles cognitifs. Ces troubles varient en fonction des phases de la migraine. Pour l'instant, la plupart des tests cognitifs régulièrement utilisés en clinique ne détectent pas les difficultés cognitives décrites par les patients. Une étude de l'équipe du Dr Seng en mai 2025 a utilisé une appli iPhone pour tester 19 personnes, cinq fois par jour pendant plusieurs semaines. Elle a montré que la mémoire et l'attention (inhibition cognitive) baissent lors des céphalées. De futures recherches doivent affiner ces tests et explorer l'effet des différentes phases de migraine et des traitements.

Par quels mécanismes la migraine affecte-t-elle les capacités cognitives ?

Plusieurs mécanismes pourraient expliquer le lien migraine-cognition : tout d'abord, la douleur mobilise des ressources cérébrales communes aux tâches cognitives, réduisant leurs performances ; des études montrent une activité cérébrale altérée pendant le prodrome et des différences structurelles dans des zones clés (hippocampe, cortex orbitofrontal) ; enfin, l'aura et la migraine chronique pourraient s'accompagner d'un moindre drainage lymphatique.

L'impact est-il encore plus lourd chez les enfants et adolescents migraineux ?

Chez les jeunes, la migraine est souvent sous-estimée, retardant diagnostic et traitement, ce qui aggrave la maladie et affecte la scolarité et la qualité de vie. Absences, isolement social et imprévisibilité des crises nuisent aux apprentissages et au développement. Il faut environ **trois fois plus de temps pour étudier lors d'une crise migraineuse** ! Des actions de sensibilisation à l'école sont donc indispensables pour améliorer la prise en charge et soutenir ces élèves.

Le risque de déclarer la maladie d'Alzheimer est-il plus élevé chez les migraineux ?

Onze études ont montré qu'il n'y avait pas de lien entre la migraine et un risque de développer la maladie d'Alzheimer, certaines ont même suggéré que la migraine serait protectrice. En ce qui concerne les trois études qui suggèreraient une association, celle-ci serait plus marquée chez les femmes et les personnes qui ont de l'aura migraineuse. Nous avons besoin de plus de données pour étudier la question d'un risque possible pour ceux qui ont la migraine chronique. En ce qui concerne les hyperintensifications de la substance blanche liées à la migraine parfois observées par IRM, elles ne présentent pas de risques cognitifs et sont différentes de celles dues à d'autres conditions telles que neurovasculaires.

Vers une reconnaissance de l'impact de la migraine sur la qualité de vie des patients ?

Avec cette étude, *La Voix des Migraineux* souhaite briser le silence autour d'un handicap invisible qui fragilise le quotidien de **plus de 10 millions de personnes en France**.

Reconnaître l'impact de la migraine, ce n'est pas seulement mieux comprendre la douleur : c'est donner aux patients la place, l'écoute et le soutien qu'ils méritent, et rappeler l'urgence d'une prise en charge adaptée et d'une véritable reconnaissance sociétale.

« *La migraine reste une maladie invisible et toujours mal comprise, alors qu'elle bouleverse profondément la vie de millions de personnes. Il est urgent de la reconnaître comme un handicap à part entière afin d'en finir avec la stigmatisation et de permettre une prise en charge adaptée. Sans cette reconnaissance, trop de patients continueront à subir en silence ses impacts sur leur santé, leur famille, leur scolarité et leur vie professionnelle.* » alerte **Sabine Debremaecker, Présidente de La VDM.**

A propos de la Voix des Migraineux

Créée en 2018 par quatre patientes migraineuses chroniques, l'Association est dirigée par Sabine Debremaecker. Elle rassemble une communauté de près de 32 000 migraineux francophones et échange régulièrement avec plus de 30 000 malades. Ses objectifs ? Soutenir les patients dans la gestion de leur pathologie et dans sa compréhension, améliorer sa prise en charge mais aussi sensibiliser le grand public et agir pour une prise en charge adaptée, la reconnaissance du handicap ainsi que l'inclusion dans l'emploi et à l'école. L'association œuvre activement pour obtenir le remboursement des nouveaux traitements anti-CGRP en France alors qu'ils sont disponibles dans 25 pays d'Europe sur 27.

Elle a publié une étude en avril 2025 « Overview of migraine care, impact of the disease, and patient experience in France through patient voices: a cross-sectional and participatory survey study » dans *The Journal of Headache and Pain* (<https://thejournalofheadacheandpain.biomedcentral.com/articles/10.1186/s10194-025-02018-y>)

<https://www.lavoixdesmigraineux.fr/>



Contact presse : Laurence de La Touche – laurence@agencethedesk.com – 06 09 11 11 32