

Communiqué de presse
Lundi 1^{er} juin 2026

Journée mondiale de solidarité pour la migraine (21 juin)

Chaleur, bruit, lumière... pourquoi l'été est une période particulièrement difficile pour les personnes migraineuses

Alors que l'été évoque pour beaucoup les vacances, les sorties et les moments partagés, il constitue pour de nombreuses personnes migraineuses une période particulièrement éprouvante.

À l'occasion de la Journée mondiale de solidarité pour la migraine, l'Association La Voix des Migraîneux met en lumière, à partir de sa grande Enquête sur la qualité de vie des migraineux 2025¹, un focus sur l'impact de la maladie sur la vie sociale.

Isolement, sorties annulées, difficultés d'interaction avec l'entourage : en période estivale, chaleur, lumière, bruit et fatigue peuvent encore accentuer des difficultés déjà très présentes au quotidien.

À travers cette prise de parole, l'Association appelle à une meilleure reconnaissance de cette maladie neurologique parmi les plus invalidantes, ainsi qu'à une prise en charge plus adaptée.

- **Une maladie très handicapante au quotidien**

La migraine ne se résume pas à une simple douleur ponctuelle. Elle peut durer plusieurs jours et s'accompagner de **fatigue intense, troubles cognitifs, nausées, hypersensibilité au bruit, à la lumière ou encore aux odeurs.**

Des symptômes qui s'amplifient souvent avec l'été et qui peuvent gâcher les vacances et la vie familiale.

L'enquête montre en effet que, pour **91 % des répondants**, la migraine a un **impact majeur sur la qualité de leur vie.**

Elle affecte aussi la sphère familiale : **plus d'un répondant sur deux** ne parvient pas à assurer certaines tâches ménagères essentielles, et **48 % des parents** déclarent rencontrer des difficultés pour surveiller leurs enfants et être disponibles pour eux.

- **Une vie sociale fortement perturbée qui entraîne des émotions négatives**

Les résultats montrent à quel point la migraine isole, un sentiment plus fort encore l'été : les répondants déclarent en effet que **la migraine les a privés de sorties entre amis pour 72%, de sorties en famille pour 53%, de sorties au restaurant pour 46% et de sortie au cinéma pour 37%.**

34% déplorent ne **pas pouvoir aller dans une salle de sport.**

Au-delà des activités manquées, **la maladie pèse sur le lien social lui-même** : **65 %** déclarent avoir rencontré des difficultés pour interagir avec les autres au moins de temps en temps, **53 %** disent souffrir d'isolement, et **52 %** ont le sentiment d'être un poids pour leurs proches.

La migraine s'accompagne aussi d'une charge émotionnelle importante. **29 %** des répondants disent se sentir **très souvent** ou **tout le temps** inutile pour la société, et **14 %** déclarent recevoir très souvent ou en permanence des remarques désobligeantes ou négatives.

¹ Menée auprès de 1 095 personnes souffrant de migraine chronique

L'enquête met également en lumière une **forte détresse psychologique** chez une partie des malades, avec des **idées noires** rapportées par **16 %** des répondants très souvent ou tout le temps entre les crises, et par **52 %** pendant les crises.

- **Des troubles cognitifs invisibles, mais très pénalisants**

Au-delà de la douleur, l'enquête souligne le poids de symptômes encore trop peu pris en compte : **les troubles cognitifs**. Entre les crises, **54 %** des répondants disent souffrir très souvent ou tout le temps de **troubles de l'attention**, **48 %** de **problèmes de mémoire**, **34 %** de **difficultés d'organisation** et **29 %** de **difficultés d'interaction**.

Au plus fort de la crise, ces difficultés deviennent massives et contribuent fortement à l'isolement des patients.

« Pour beaucoup de personnes migraineuses, l'été n'est pas synonyme de répit. La chaleur, la lumière, le bruit peuvent aggraver les crises et rendre le quotidien encore plus difficile. Avec cette grande enquête sur la qualité de vie des migraineux 2025, nous voulons rappeler que la migraine est une maladie neurologique invalidante, encore trop souvent minimisée, et qu'il est urgent de mieux écouter les patients pour construire une prise en charge réellement adaptée et favoriser l'inclusion dans l'emploi et à l'école. »
déclare **Sabine Debremaeker, présidente de La Voix des Migraineux**

Pour en savoir plus, **ce reportage avec le témoignage de Morgane**, membre de l'association La Voix des Migraineux, sur [la vie quotidienne avec la migraine et la recherche](#)

Nombreux témoignages sur demande

A propos de la Voix des Migraineux

Créée en 2018 par quatre patientes migraineuses chroniques, l'Association est dirigée par Sabine Debremaeker. Elle rassemble une communauté de près de 40 000 migraineux francophones et échange régulièrement avec eux par mails ou par messages. 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 obtenir la reconnaissance du handicap que représente la maladie dans la vie de tous les jours. L'association œuvre activement pour obtenir le remboursement des nouveaux traitements anti-CGRP en France alors qu'ils sont disponibles dans 24 pays d'Europe. Elle s'implique aussi dans la recherche pour contribuer à une meilleure connaissance de la maladie.

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



Contact presse, demande d'interviews de Sabine Debremaeker ou de patients de l'association
Laurence de La Touche – laurence@agencethedesk.com – 06 09 11 11 32