

# Quels sont les facteurs déclenchant de la crise de migraine ?

## MIGRAINE

Publié le 10 novembre 2017

La crise de migraine peut être déclenchée par certaines situations.  
Ces facteurs déclenchants peuvent se modifier chez le même individu tout au long de la vie.

Souvent c'est le cumul de plusieurs facteurs déclenchants qui va aboutir au déclenchement de la crise de migraine.

Chez la femme, un des facteurs les plus importants est la variation des hormones : chez les adultes, il y a plus de femmes que d'hommes migraineux ; la migraine peut démarrer chez l'adolescente lors de l'apparition des premières règles ; certaines femmes n'ont des crises de migraine que pendant la survenue de leurs règles ; cependant, la plupart des femmes ont une crise pendant leurs règles, mais également d'autres crises qui n'ont pas de lien avec cette période.

Enfin, beaucoup de migraineux ont des crises liées aux changements de rythme, que ce soit au niveau de leurs activités personnelles ou professionnelles (migraine du WE), de leur rythme de sommeil (manque de sommeil ou excès de sommeil), de leur rythme de repas (modifications des horaires de repas ou sauter un repas, jeûne, ..) ou de la qualité des repas (repas plus riche).

Les modifications de l'environnement qu'elles soient au niveau des émotions (émotions agréables ou désagréables) ou des sens (odeurs, luminosité, ...) peuvent également être des facteurs déclenchants de crise de migraine.

Il est important de rappeler que le facteur déclenchant n'est pas la cause de la migraine.

Il s'agit simplement d'un facteur qui agit chez un sujet prédisposé, cette prédisposition rendant le migraineux plus vulnérable aux facteurs déclenchants dont le dénominateur commun est le changement d'état.