

## Edito

En ce mois de fêtes et de réjouissances amicales et familiales, le journal de l'Ifits livre un numéro centré sur la migraine. Pathologie connue et vécue par tous et à tout âge, la migraine n'en demeure pas moins mystérieuse car ses origines sont multiples, ses effets nombreux et son traitement peut aller du médicamenteux à l'hypnose, en passant par l'aléatoire et le remède de grand-mère ! Venez donc approfondir à travers ce numéro, tout à fait sérieusement, mais sans prise de tête, vos connaissances sur le sujet !

## ACTUS DE L'IFITS

### Projet architectural : centre de documentation

Le 29 novembre 2022, l'Ifits a déposé auprès de la Mairie de Neuilly-sur-Marne le permis de construire ayant trait à la modernisation et à l'extension de son centre de documentation.



Futur centre de documentation. Représenté par Olivier Plou.

Ce projet, dont le coût de l'opération se monte à 1,62 million d'euros, consiste en :

- La modernisation et l'agrandissement du centre de documentation avec la création d'une extension de 161m<sup>2</sup> : on trouvera dans ce futur centre une offre documentaire largement enrichie, deux salles isolées pour les travaux de groupe, plus de places assises pour accueillir élèves et étudiants (environ 50 places)
- L'agrandissement de l'espace multimédia à partir de la modernisation du petit amphithéâtre (89,8m<sup>2</sup>)
- La création d'une salle de reprographie à destination des étudiants (salle jouxtant à la fois le CDI et la salle multimédia)
- La création d'une véritable infirmerie

Les travaux devraient démarrer courant 2023 pour s'étendre sur 10 à 12 mois. Durant ce laps de temps, le centre de documentation déménagera en salle 9, dans la partie arrière du bâtiment principal.

Parallèlement à ce projet, une opération pour augmenter le nombre de places pour les vélos sera menée afin d'aboutir à un parc de 205 places dans les années à venir.

## Réfrigérateurs connectés : Foodles



Depuis le 30 août dernier, un nouveau système de restauration est en place au sein de l'Ifits : à la place d'un self-service classique, il a été installé deux réfrigérateurs connectés.

Pour accéder aux différents plats, la procédure consiste à télécharger l'application « Foodles » (nom de la société mettant en place cette solution) sur son téléphone portable puis de créer un compte utilisateur. Une fois ce

compte créé, et alimenté, il est possible d'accéder aux produits contenus dans les réfrigérateurs grâce à un QR code, généré sur son téléphone, qu'il suffit de scanner au niveau du laser inséré dans la porte de la machine.

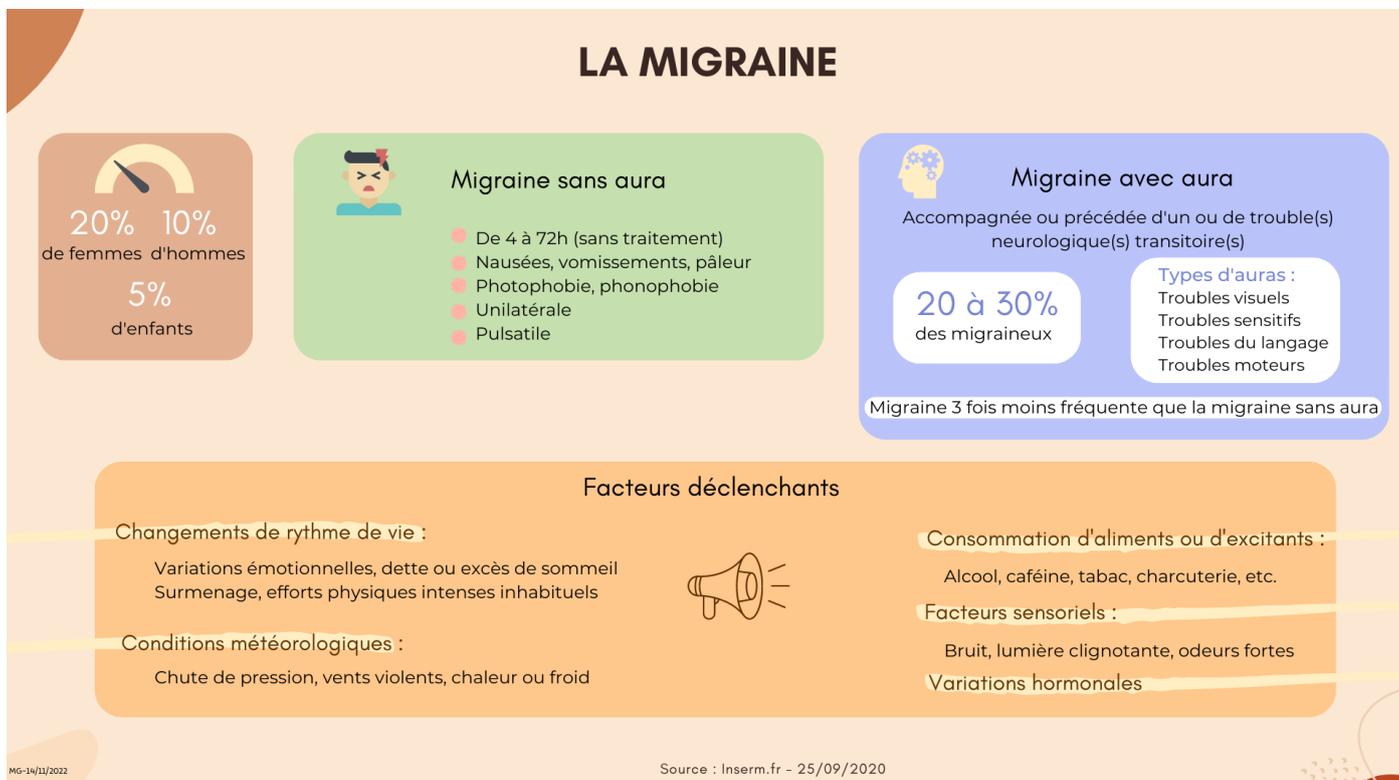
Le montant des plats retirés est automatiquement débité du compte de l'utilisateur.

Outre le coût de location de ces machines modernes et connectées, l'Ifits prend en charge 30% du prix de vente de chaque plat consommé par les étudiants, élèves et personnels de l'institut.

# DOSSIER : LA MIGRAINE

## Définition

La migraine est « une pathologie chronique se manifestant par des crises récurrentes de céphalées avec des périodes sans symptômes. Elle fait partie des céphalées primaires, comme les céphalées de tension (communément appelées « maux de tête ») pour lesquelles il n'est pas retrouvé d'affection causale par opposition aux céphalées secondaires (symptomatiques d'une cause ORL, infectieuse, etc.) » (*L'Infirmière*, n°24, septembre 2022).



## Témoignages

« **J**e suis migraineux depuis mon adolescence et, à l'époque, mes crises étaient irrégulières et d'intensité variable. Je ne m'en suis alors pas inquiété. Les principales causes étaient les écrans surtout (cinéma et télévision) et pour faire passer mes migraines je prenais des anti-inflammatoires (Nurofen®) quand je le pouvais, sinon je dormais et je prenais du Doliprane®. Certaines céphalées pouvaient être si violentes que j'en avais, parfois, des vomissements. Depuis 2019, la fréquence et l'intensité de mes crises se sont intensifiées dues à une accumulation de causes : le manque de repos au quotidien, le travail de nuit à l'hôpital depuis 10 ans, le stress dû à la situation sanitaire et d'autres encore. J'ai un traitement de fond depuis 3 mois car les anti-inflammatoires que l'on m'a prescrits n'étaient plus suffisants pour faire passer mes céphalées. Malgré quelques faiblesses dues au changement de rythme nuit/jour, cela va beaucoup mieux aujourd'hui. »

Cédric - Élève AP

« **J**e m'appelle Samantha, j'ai 19 ans et depuis mes 5 ans je souffre de crises de migraines. Elles sont génétiques côté paternel et ne sont pas ophtalmiques. Je suis suivie par un neurologue sur Paris que je vois, à peu près, 1 fois par an. Mes migraines sont assez aléatoires, je peux en avoir 1 par mois comme 2 par semaine. Elles surviennent suite à un stress, une contrariété, une longue journée, et lorsque je suis

concentrée pendant longtemps. J'ai un traitement à prendre en cas de crise, je prends soit de la Lamaline® si c'est le tout début sinon du Profemir® et de l'Imigrane® quand la crise a déjà débuté. Dans ma vie, au quotidien, si je n'ai pas de crise ça ne m'handicape en rien. Par contre, si j'ai une migraine je ne peux rien faire, ma tête tourne, je vois flou, je vomis, je ne peux ni entendre de bruit, ni voir de la lumière. Il faut que je prenne mon

traitement et il faut absolument que je dorme. Si la migraine arrive le soir, il est très difficile pour moi d'aller à l'école ou travailler le lendemain. Nous avons essayé un traitement de fond quand j'avais 10 ans mais sans résultats satisfaisants. Depuis le mois de septembre, j'en fait à peu près 2 par semaine ce qui me fatigue énormément. Voilà, j'espère que mon témoignage pourra vous aider et en aider d'autre. »

Étudiante IDE22

## « **M**igraineuse depuis l'adolescence, j'ai appris à détecter les signes précurseurs.

Lorsque je suis en crise, je reste dans un endroit calme, frais et obscur ou avec une lumière tamisée. J'ai un traitement de fond et en cas de violentes migraines j'ai un autre traitement.

Je suis suivie par le centre des céphalées à Lariboisière APHP, rue Amboise Paré dans le 10<sup>e</sup> arrondissement de Paris.

Comme je travaille souvent avec un écran (ordinateur, tablette ou téléphone à mon domicile), j'ai une protection sur mes écrans qui soulage la fatigue oculaire, qui peut déclencher parfois des migraines. Une crise varie entre 3 à 7 jours pour moi. J'utilise également de l'huile essentielle de menthe poivrée. Au travail, la migraine peut être un véritable handicap lorsque l'environnement est trop bruyant, alors, je me mouille à l'eau froide

les avant-bras jusqu'aux coudes et je masse les extrémités de chaque doigts, cela me soulage pendant 3 heures environ le temps d'un CM ou TD. »

*Formatrice*



**L'algie vasculaire de la face** est « définie par une douleur faciale unilatérale accompagnée de signes dysautonomiques. Elle évolue par épisodes, sur une année, comprenant plusieurs crises douloureuses au cours d'une journée. » (*L'Aide-soignante*, n°238, juin-juillet 2022).

*Des mots pour témoigner des Maux de tête*

## « **D**ouleur sournoise et insidieuse qui vient brusquement bouleverser votre vie quotidienne.

Il est précisément 1h30 du matin et cela va durer trois longues heures pendant 10 jours, toujours à la même heure. Douleur aigue lancinante qui me saisit au niveau des tempes, se répand au niveau de la mâchoire jusqu'aux vomissements. Il me faut du froid, vite une poche de glace sur la tempe, hyperventilation, antalgique de palier 2, antiémétique. Je déambule, m'assois, me relève, m'allonge. Quel enfer !

Comment, dans quelques heures, je vais pouvoir assumer ma journée de travail ?

Voici le quotidien d'une personne souffrant d'Algie Vasculaire de la Face (AVF).

Entre consultation chez le dentiste, scanner et IRM cérébral, traitements par bêtabloquant, Sumatriptan®, etc. pendant plus de 30 ans, j'ai souffert de «migraines»

jusqu'au jour où **mon médecin m'a dit** : « **vous souffrez d'Algie Vasculaire de Face** ».

Depuis la prescription d'un vasodilatateur (Vérapamil®), je souffre de manière sporadique.

J'ai toujours l'angoisse qu'une crise apparaisse mettant un frein à mes activités quotidiennes. C'est pourquoi je me déplace toujours avec «ma trousse de secours», c'est-à-dire un anti-inflammatoire et un antiémétique.

J'ai parfois une aura (signe annonciateur) et je me dis : « Aller, ça va recommencer. »

Depuis quatre ans, l'Algie Vasculaire de la Face semble m'avoir oublié.

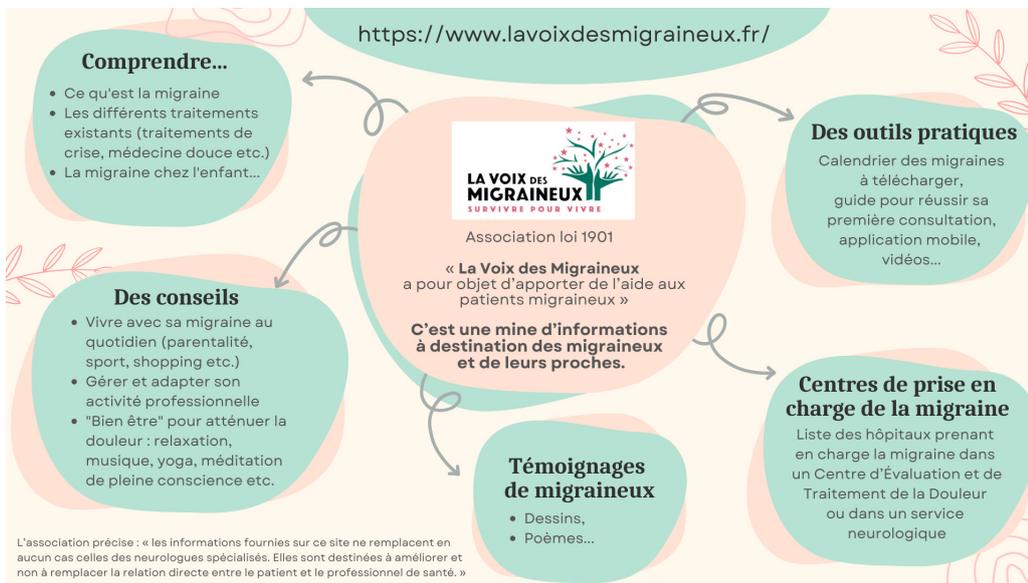
Pour comprendre le quotidien des personnes souffrant de l'AVF, je vous conseille la lecture :

*La vie est un sport individuel* de Christophe Thoreau. »

*Professionnel GIP Ifits*

## Être professionnel de la petite enfance et migraineux : se préserver en limitant les surstimulations sensorielles

Sources de surstimulation	 <b>En crèche</b> 	 <b>À l'hôpital</b> 
 <b>AUDITIVE :</b> Pleurs ++, superposition de bruits	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ L'utilisation du <b>langage des signes</b> permet à l'enfant de s'exprimer, ce qui diminue significativement ses pleurs,</li> <li>✓ Ne pas mettre de la <b>musique</b> / des comptines en continu (bruit de fond),</li> <li>✓ Parler aux enfants en <b>voix chuchotée</b>,</li> <li>✓ Réaliser des activités en <b>petit groupe</b>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Respecter le <b>sommeil</b> de l'enfant (regrouper les soins) &amp; prévenir la <b>douleur</b> limite les pleurs,</li> <li>✓ Régler le volume et les <b>limites d'alarmes</b> de scope correctement,</li> <li>✓ Faire réparer les <b>chariots</b> bruyants,</li> <li>✓ Ne pas faire les <b>transmissions</b> dans le brouhaha, ne pas claquer les <b>portes</b>...</li> </ul>
 <b>VISUELLE :</b> Lumière artificielle	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Favoriser la <b>lumière du jour</b></li> <li>✓ Éviter l'excès de luminosité et limiter l'utilisation des <b>écrans</b></li> </ul>	
 <b>OLFACTIVE :</b> Odeur des couches	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Vider régulièrement les <b>poubelles</b></li> <li>✓ Ne pas utiliser de désodorisants et diffuseurs de <b>parfum</b> qui saturent l'atmosphère</li> <li>✓ Aérer la pièce régulièrement</li> </ul>	



**47 %**  
des personnes migraineuses manquent 1 jour ou plus de travail par mois

**63 %**  
des personnes migraineuses renoncent à des sorties familiales

Haute Autorité de Santé, septembre 2017

## Jeu questions/réponses

**1. Etymologiquement, le mot migraine vient du grec « hémikrania », « krania » signifiant « crâne » et « hēmi » signifiant :**

- a. Honni      c. Demi  
b. Ramolli    d. Humeur

**2. Parmi les expressions argotiques suivantes, laquelle ne signifie pas « avoir la migraine » ?**

- a. Avoir le cigare plein de gomme  
b. Avoir des mouches devant les yeux  
c. Avoir la coloquinte en bringue  
d. Avoir les abeilles

**3. Pour décrire un état migraineux à cause d'une chaleur intense, qui a écrit : « Je ne sentais plus que les cymbales du soleil sur mon front et, indistinctement, le glaive éclatant jailli du couteau toujours en face de moi. Cette épée brûlante rongait mes cils et fouillait mes yeux douloureux. »**

- a. John Steinbeck, dans les *Raisons de la Colère*  
b. Victor Hugo, dans les *Misérables*  
c. Dino Buzzati, dans le *Désert des Tartares*  
d. Albert Camus, dans *L'Étranger*

**4. Quel célèbre tableau fut peint alors que son auteur avait la migraine ?**

- a. *La persistance de la mémoire* de Salvador Dalí  
b. *Le radeau de la Méduse* de Géricault  
c. *La nuit étoilée* de Vincent Van Gogh  
d. *Impression, soleil levant* de Claude Monet

**5. Parmi les 4 mots suivants, lequel est un synonyme de « migraine » ?**

- a. Hémicranie    b. Décranie    c. Malcrâne    d. Choucrâne

**6. Guy de Maupassant, le magnifique écrivain normand de la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, souffrait d'abominable maux de tête. Il décrit cet état dans son récit de voyage intitulé « Sur l'eau » (1888) de la façon suivante : « La migraine, l'horrible mal, la migraine qui torture comme aucun supplice ne l'a pu faire, qui broie la tête, rend fou, égare les idées et disperse la mémoire ainsi qu'une poussière au vent, la migraine m'avait saisi et je dus m'étendre dans ma couchette... »**

- a. "... un linge glacé sur le front."    c. "...un flacon d'éther sous les narines"  
b. "... une pipe d'opium à la bouche."    d. "... un verre d'absinthe à la main."

**7. L'aspirine est un des moyens les plus communs de lutter contre la migraine. Au commencement de son usage, en 1899, elle était disponible sous forme :**

- a. De plaquette à découper    c. De pastille saveur mentholée  
b. De cataplasme    d. De poudre

**8. Dans le film *L'Aile ou la cuisse*, Coluche prend une aspirine effervescente qu'il dissout dans :**

- a. Son diabolo menthe, puis le verre déborde  
b. Son verre de vin rouge, puis il touille avec sa cuillère  
c. Sa pinte de bière, puis il touille avec son doigt  
d. Son potage, puis il ajoute du sel et des croutons de pain

## Lectures à disposition au centre de documentation



Thoreau, C. (2018). *La vie est un sport individuel. L'algie vasculaire de la face, voyage au coeur de la douleur extrême.* Fauves Éditions.



Lexique : Séréni, C. (2021). *Les mots de la migraine.* Cerf.



Wattrelos, D. (2022). *Mes maux en couleurs. Et mon combat pour le bonheur.* Leduc Éditions.

Dossier : Belin, N., Lucas, C., Donnet, A., & Le Tutour, M. (2022). La migraine, une pathologie chronique. *L'infirmière*, (24), 16-23.

**1. Réponse c.** Demi. Hémikrania signifiant « moitié du crâne ».

**2. Réponse d.** Avoir les abeilles : cela signifie être énervé.

**3. Réponse d.** Albert Camus dans *L'Étranger*.

**4. Réponse a.** *La persistance de la mémoire* de Salvador Dalí

Le peintre l'explique lui-même dans son autobiographie « La vie secrète de Salvador Dalí » : « Cela se passa un soir de fatigue. J'avais une migraine, malaise extrêmement rare chez moi. Nous devions aller au cinéma avec des amis et au dernier moment je décidai de rester à la maison. Gala sortirait avec eux et moi je me coucherais tôt. Nous avions terminé notre dîner avec un excellent camembert et lorsque je fus seul, je restai un moment accoudé à la table, réfléchissant aux problèmes philosophiques posés par le 'super-mou' de ce fromage coulant. Je me levai et me rendis dans mon atelier pour donner, selon mon habitude, un dernier coup d'œil à mon travail. Le tableau que j'étais en train de peindre représentait un paysage des environs de Port Lligat dont les rochers semblaient éclairés par une lumière transparente de fin de jour. Au premier plan, j'avais esquissé un olivier coupé et sans feuilles. Ce paysage devait servir de toile de fond à quelque idée, mais laquelle ? Il me fallait une image surprenante et je ne la trouvais pas. J'allais éteindre la lumière et sortir, lorsque je 'vis' littéralement la solution : deux montres molles dont l'une pendrait lamentablement à la branche de l'olivier. Malgré ma migraine, je préparai ma palette et me mis à l'œuvre. Deux heures après, lorsque Gala revint du cinéma, le tableau qui devait être l'un de mes plus célèbres, était achevé. »

**5. Réponse a.** Hémicranie.

**6. Réponse c.** « ... un flacon d'éther sous les narines. »

**7. Réponse d.** L'aspirine était disponible sous forme de poudre.

**8. Réponse b.** Coluche dépose son cachet d'aspirine dans son verre de vin rouge, puis il touille avec sa cuillère à soupe.