# NOTICE

ANSM - Mis à jour le : 09/03/2023

## Dénomination du médicament

**IBUPROFENE CRISTERS CONSEIL 400 mg, comprimé pelliculé**
**Ibuprofène**

## Encadré

**Veuillez lire attentivement cette notice avant de prendre ce médicament car elle contient des informations importantes pour vous.**
Vous devez toujours de prendre ce médicament en suivant scrupuleusement les informations fournies dans cette notice ou par votre médecin ou votre pharmacien.

· Gardez cette notice. Vous pourriez avoir besoin de la relire.

· Adressez-vous à votre pharmacien pour tout conseil ou information.

· Si vous ressentez un quelconque effet indésirable, parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien. Ceci s'applique aussi à tout effet indésirable qui ne serait pas mentionné dans cette notice. Voir rubrique 4.

· Vous devez vous adresser à votre médecin si vous ne ressentez aucune amélioration ou si vous vous sentez moins bien après 3 jours de fièvre ou 5 jours de douleur.

## Que contient cette notice ?


1. Qu'est-ce qu'IBUPROFENE CRISTERS CONSEIL 400 mg, comprimé pelliculé et dans quels cas est-il utilisé ?
2. Quelles sont les informations à connaître avant de prendre IBUPROFENE CRISTERS CONSEIL 400 mg, comprimé pelliculé ?
3. Comment de prendre IBUPROFENE CRISTERS CONSEIL 400 mg, comprimé pelliculé ?
4. Quels sont les effets indésirables éventuels ?
5. Comment conserver IBUPROFENE CRISTERS CONSEIL 400 mg, comprimé pelliculé ?
6. Contenu de l'emballage et autres informations.


## 1. QU'EST-CE QUE IBUPROFENE CRISTERS CONSEIL 400 mg, comprimé pelliculé ET DANS QUELS CAS EST-IL UTILISE ?

Classe pharmacothérapeutique : anti-inflammatoires et antirhumatismaux, non stéroïdiens ; dérivés de l'acide propionique - code ATC : M01AE01.

IBUPROFENE CRISTERS CONSEIL contient de l'ibuprofène sous la forme de lysinate d'ibuprofène. L'ibuprofène appartient à une classe de médicaments appelés anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS). Ces médicaments soulagent en modifiant la réponse du corps à la douleur, au gonflement et à une température élevée.

IBUPROFENE CRISTERS CONSEIL 400 mg comprimés pelliculés sont utilisés chez les adultes.

IBUPROFENE CRISTERS CONSEIL est indiqué pour le soulagement symptomatique des douleurs légères à modérées telles que maux de tête, migraines, douleurs dentaires, douleurs musculaires, douleurs menstruelles, douleurs rhumatismales, mal de dos, névralgie et symptômes du rhume et de la grippe.

Il est également utilisé pour le soulagement symptomatique de la fièvre.

## 2. QUELLES SONT LES INFORMATIONS A CONNAITRE AVANT de prendre IBUPROFENE CRISTERS CONSEIL 400 mg, comprimé pelliculé ?

**Ne prenez jamais IBUPROFENE CRISTERS CONSEIL 400 mg, comprimé pelliculé :**

· si vous êtes allergique à l'ibuprofène ou à l'un des autres composants contenus dans ce médicament mentionnés dans la rubrique 6 ;

· si vous avez des antécédents d'hémorragies ou de perforations gastro-intestinales, associés à un traitement antérieur par d'autres AINS ;

· si vous souffrez d'un ulcère gastroduodénal (ulcère de l'estomac ou du duodénum) ou d'une hémorragie active, ou si vous avez des antécédents d'ulcère gastroduodénal ou de saignements récurrents ;

· si vous avez des antécédents de réactions allergiques (par ex. asthme, rhinite, angiœdème ou urticaire) associées à l'utilisation d'acide acétylsalicylique ou d'autres AINS ;

· si vous souffrez de problèmes de foie, de rein ou cardiaques sévères ;

· si vous présentez des modifications de la coagulation (avec une tendance à saigner davantage), des hémorragies au niveau du cerveau ou d'autres hémorragies actives ;

· si vous présentez une déshydratation significative (causée par des vomissements, une diarrhée ou un apport hydrique insuffisant) ;

· si vous êtes dans les trois derniers mois de la grossesse (voir également « Grossesse, allaitement et fertilité »).

**Avertissements et précautions**
Adressez-vous à votre médecin ou pharmacien avant de prendre IBUPROFENE CRISTERS CONSEIL :

· si vous souffrez de problèmes cardiaques, y compris insuffisance cardiaque et angor (douleurs thoraciques), ou si vous avez eu une crise cardiaque, un pontage coronarien, une maladie artérielle périphérique (mauvaise circulation dans les jambes ou les pieds à cause d'artères rétrécies ou bloquées), ou tout type d'accident vasculaire cérébral (y compris « mini-AVC » ou accident ischémique transitoire [AIT]) ;

· si vous présentez une tension artérielle élevée (hypertension artérielle), un diabète, un cholestérol élevé, un antécédent familial de maladie cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral, ou si vous fumez ;

· si vous présentez une infection ; voir la rubrique « Infections » ci-dessous.

Veuillez discuter du traitement avec votre médecin ou pharmacien avant de prendre IBUPROFENE CRISTERS CONSEIL si vous présentez :

· des antécédents d'hypertension artérielle ou d'insuffisance cardiaque congestive ;

· une cardiopathie ischémique avérée (problèmes cardiaques causés par un rétrécissement des artères du cœur) ;

· une maladie artérielle périphérique (réduction du débit sanguin vers les membres) et/ou maladie cérébrovasculaire (débit sanguin dans le cerveau) ;

· une rectocolite hémorragique, une maladie de Crohn ;

· un lupus érythémateux disséminé (maladie auto-immune) ou une maladie mixte du tissu conjonctif.

Les anti-inflammatoires ou analgésiques tels que l'ibuprofène pourraient être associés à un risque légèrement accru de crise cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral, en particulier en cas d'utilisation de doses élevées. Ne dépassez pas la dose et la durée de traitement recommandées.

Les patients âgés ont une tendance accrue à présenter des effets secondaires associés aux AINS, en particulier des hémorragies et des perforations gastro-intestinales potentiellement fatales. Ces patients doivent débuter le traitement à la plus faible dose efficace possible. La co-administration d'agents protecteurs (par ex. misoprostol ou inhibiteurs de la pompe à protons) doit être envisagée chez ces patients.

Consultez un médecin si vous prenez d'autres médicaments susceptibles d'augmenter le risque d'ulcère ou d'hémorragie, tels que corticoïdes, anticoagulants (comme la warfarine), inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine (antidépresseurs) ou agents antiplaquettaires comme l'acide acétylsalicylique.

En cas d'hémorragie ou d'ulcération gastro-intestinale, vous devez arrêter de prendre de l'ibuprofène.

Au début du traitement, comme avec les autres AINS, vous devez prendre l'ibuprofène avec prudence en cas de déshydratation importante.

Utilisez l'ibuprofène avec prudence si vous avez des problèmes de rein, de cœur ou de foie, car la fonction rénale peut diminuer.

Vous devez arrêter l'ibuprofène dès les premiers signes d'éruption cutanée, de lésions des muqueuses ou d'autres manifestations de réactions allergiques, surtout en début de traitement.

Un bronchospasme peut survenir chez les patients souffrant d'asthme bronchique ou de maladie allergique.

La survenue d'effets secondaires peut être minimisée en prenant la dose la plus faible possible pendant la durée de traitement la plus courte nécessaire, au soulagement des symptômes.

**Réactions cutanées**

De graves réactions cutanées ont été signalées en association avec le traitement par ibuprofène. Vous devez arrêter de prendre de l'ibuprofène et consulter immédiatement un médecin si vous présentez une éruption cutanée, des lésions des muqueuses, des ampoules ou d'autres signes d'allergie, car cela peut être les premiers signes d'une réaction cutanée très grave. Voir rubrique 4.

**Infections**

L'ibuprofène peut cacher des signes d'infection tels que la fièvre et la douleur. Il est donc possible que l'ibuprofène retarde le traitement approprié de l'infection, ce qui peut entraîner un risque accru de complications. Cela a été observé dans des cas de pneumonie causée par des bactéries et des infections cutanées bactériennes liées à la varicelle. Si vous prenez ce médicament alors que vous avez une infection et que les symptômes de l'infection persistent ou s'aggravent, consultez immédiatement un médecin.

**Enfants et adolescents**

Sans objet.

**Autres médicaments et IBUPROFENE CRISTERS CONSEIL 400 mg, comprimé pelliculé**

Informez votre médecin ou pharmacien si vous prenez, avez récemment pris ou pourriez prendre tout autre médicament. En particulier, consultez votre médecin ou pharmacien si vous prenez l'un des médicaments suivants :

· Anti-inflammatoires et analgésiques non stéroïdiens et glucocorticoïdes (médicaments contenant de la cortisone ou des substances apparentées à la cortisone).

Ne prenez pas ces médicaments en même temps en raison de l'effet additif potentiel.

· Anticoagulants (médicaments qui empêchent la coagulation du sang, par ex. acide acétylsalicylique, warfarine ou ticlopidine).

· Médicaments utilisés pour traiter l'hypertension artérielle (inhibiteurs de l'ECA tels que le captopril, bêtabloquants tels que les médicaments à base d'aténolol ou antagonistes du récepteur de l'angiotensine II tels que le losartan).

Si vous souffrez de problèmes rénaux, l'utilisation de ces médicaments avec l'ibuprofène peut contribuer à la détérioration de la fonction rénale, y compris la possibilité d'une insuffisance rénale aiguë, qui est généralement réversible. L'ibuprofène devra donc être pris avec prudence, en particulier chez les patients âgés.

· Inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine (médicaments utilisés pour traiter la dépression).

· Lithium (médicament utilisé pour traiter les troubles mentaux).

· Méthotrexate (médicament utilisé dans le traitement du cancer ou des rhumatismes).

· Ciclosporine et tacrolimus (médicaments immunosuppresseurs).

· Mifépristone (médicament utilisé pour interrompre la grossesse).

· Zidovudine (médicament utilisé pour traiter le VIH).

· Aminoglycosides et quinolones (antibiotiques).

· Cholestyramine (médicament utilisé pour réduire le cholestérol).

· Ginkgo biloba.

· Inhibiteurs du CYP2C9 (médicaments antifongiques).

· Antidiabétiques oraux (sulfonylurées).

· Phénytoïne (médicament utilisé pour traiter l'épilepsie).

· Probénécide ou sulfinpyrazone (médicaments contre la goutte).

Certains autres médicaments peuvent également avoir un impact sur ou être impactés par le traitement par ibuprofène. Vous devez donc toujours demander conseil à votre médecin ou pharmacien avant de prendre IBUPROFENE CRISTERS CONSEIL avec d'autres médicaments.

**IBUPROFENE CRISTERS CONSEIL avec des aliments, des boissons et de l'alcool**

Ne buvez pas d'alcool lorsque vous prenez IBUPROFENE CRISTERS CONSEIL.

**Grossesse, allaitement et fertilité**

Si vous êtes enceinte ou que vous allaitez, si vous pensez être enceinte ou planifiez une grossesse, demandez conseil à votre médecin ou pharmacien avant de prendre ce médicament.

Ne prenez pas ce médicament pendant les 6 premiers mois de grossesse, sauf si cela est strictement nécessaire.

Ne prenez pas ce médicament pendant les 3 derniers mois de grossesse.

L'ibuprofène est détecté dans le lait maternel à de très faibles concentrations et il est peu probable qu'il ait des effets néfastes sur les nourrissons. Aucun effet nocif sur les nourrissons n'étant connu à ce jour, il n'est généralement pas nécessaire d'interrompre l'allaitement lors d'une utilisation à court terme de l'ibuprofène aux doses recommandées.

L'administration d'ibuprofène diminue la fertilité féminine. Il est donc déconseillé de prendre ce médicament si vous planifiez une grossesse. Si vous avez des difficultés à devenir enceinte ou si la possibilité d'une infertilité est envisagée, vous devez arrêter de prendre de l'ibuprofène.

**Conduite de véhicules et utilisation de machines**

Lorsque l'ibuprofène est utilisé à la dose recommandée pendant une courte période, la capacité à conduire des véhicules et à utiliser des machines n'est pas affectée.

## 3. COMMENT prendre IBUPROFENE CRISTERS CONSEIL 400 mg, comprimé pelliculé ?

Veillez à toujours prendre ce médicament en suivant exactement les indications de votre médecin ou pharmacien. Vérifiez auprès de votre médecin ou pharmacien en cas de doute.

Prenez ce médicament par voie orale, de préférence après un repas, avec un verre d'eau.

La dose minimale efficace doit être utilisée pendant la durée la plus courte nécessaire pour soulager les symptômes. En cas d'infection, consultez immédiatement un médecin si les symptômes (tels que fièvre et douleur) persistent ou s'aggravent (voir rubrique 2).

La dose recommandée est de :

**Utilisation chez les adultes**

La dose initiale est de 1 comprimé (400 mg) ; elle doit si nécessaire être répétée toutes les 6 heures.

Ne dépassez pas 3 comprimés (1 200 mg) en 24 heures.

**Enfants et adolescents**

IBUPROFENE CRISTERS CONSEIL 400 mg ne doit pas être utilisé chez les enfants et les adolescents.

Pour les adolescents à partir de 40 kg (plus de 12 ans), le médicament ibuprofène 200 mg est recommandé.

N'utilisez pas de doses supérieures à celles recommandées ou pendant plus de 3 jours consécutifs contre la fièvre et la migraine, sauf sur indication du médecin.

En cas de douleur, ne prenez pas ce médicament pendant plus de 5 jours, sauf sur prescription médicale, car une douleur sévère et prolongée peut nécessiter un examen et un traitement médicaux.

**Utilisation chez les patients souffrant de problèmes rénaux ou hépatiques**

Consultez votre médecin avant d'utiliser IBUPROFENE CRISTERS CONSEIL.

**Si vous avez pris plus de IBUPROFENE CRISTERS CONSEIL 400 mg, comprimé pelliculé que vous n'auriez dû**

Si vous avez pris plus d'IBUPROFENE CRISTERS CONSEIL que vous n'auriez dû, ou si des enfants ont pris ce médicament par accident, contactez toujours un médecin ou l'hôpital le plus proche pour obtenir un avis sur le risque et des conseils sur les mesures à prendre.

Les symptômes peuvent comprendre des nausées, des douleurs à l'estomac, des vomissements (éventuellement accompagnés de traces de sang), des maux de tête, des bourdonnements d'oreilles, de la confusion et des tremblements des yeux. À hautes doses, des cas de somnolence, de douleurs thoraciques, de palpitations, de perte de conscience, de convulsions (principalement chez les enfants), de faiblesse et de vertiges, de présence de sang dans les urines, de sensation de froid dans le corps et de problèmes respiratoires ont été signalés.

**Si vous oubliez de prendre IBUPROFENE CRISTERS CONSEIL 400 mg, comprimé pelliculé**

Ne prenez pas de dose double pour compenser la dose que vous avez oublié de prendre.

Si vous avez d'autres questions sur l'utilisation de ce médicament, demandez plus d'informations à votre médecin ou à votre pharmacien.

## 4. QUELS SONT LES EFFETS INDESIRABLES EVENTUELS ?

Comme tous les médicaments, ce médicament peut provoquer des effets indésirables, mais ils ne surviennent pas systématiquement chez tout le monde.

Les effets indésirables énumérés ci-dessous ont été observés dans le cadre d'un traitement de courte durée par ibuprofène pour une douleur ou une fièvre légère à modérée. D'autres effets indésirables peuvent survenir dans le cadre du traitement d'autres indications ou lors d'une utilisation à long terme.

**Arrêtez de prendre ce médicament et consultez immédiatement un médecin si vous présentez les effets indésirables très rares suivants :**

- Hémorragie ou perforation gastro-intestinale, selles noires et goudronneuses, vomissement de sang.
- Réactions d'hypersensibilité sévères, notamment gonflement du visage, gonflement de la langue, œdème du pharynx, difficulté à respirer, rythme cardiaque rapide et tension artérielle basse (anaphylaxie, angiœdème ou choc sévère).
- Réactions cutanées sévères (notamment réactions bulleuses, y compris syndrome de Stevens-Johnson, érythème polymorphe et nécrolyse épidermique toxique).
- Insuffisance rénale aiguë.
- Méningite aseptique.

**Autres effets indésirables :**

**Peu fréquents** : pouvant affecter jusqu'à 1 patient sur 100

- Urticaire, prurit et éruption cutanée.
- Maux de tête.

· Douleurs d'estomac, nausées et indigestion.

**Rares** : pouvant affecter jusqu'à 1 patient sur 1 000

· Diarrhée, flatulence, constipation et vomissements.

**Très rares** : pouvant affecter jusqu'à 1 patient sur 10 000

· Troubles sanguins, diminution de l'hémoglobine.

· Ulcères au niveau de l'estomac ou des intestins, ulcération de la bouche et gastrite.

· Problèmes de foie.

**Fréquence indéterminée** : la fréquence ne peut être estimée sur la base des données disponibles

· Insuffisance cardiaque et gonflement (rétention de liquide).

· Tension artérielle élevée.

· Réactivité des voies respiratoires, y compris asthme, bronchospasme ou difficultés respiratoires.

· Exacerbation de la colite et de la maladie de Crohn.

· Éruption cutanée rouge, écailleuse et étendue avec des bosses sous la peau et des cloques principalement localisées au niveau des plis cutanés, du tronc et des extrémités supérieures, accompagnée de fièvre en début de traitement (pustulose exanthématique aiguë généralisée). Si vous présentez ces symptômes, arrêtez d'utiliser IBUPROFENE CRISTERS CONSEIL et consultez immédiatement un médecin. Voir également la rubrique 2.

· Une réaction cutanée sévère, connue sous le nom de syndrome DRESS, peut se produire. Les symptômes sont notamment les suivants : éruption cutanée, fièvre, gonflement des ganglions lymphatiques et augmentation des éosinophiles (un type de globules blancs).

**Déclaration des effets secondaires**

Si vous ressentez un quelconque effet indésirable, parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien. Ceci s'applique aussi à tout effet indésirable qui ne serait pas mentionné dans cette notice. Vous pouvez également déclarer les effets indésirables directement *via* le système national de déclaration : Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) et réseau des Centres Régionaux de Pharmacovigilance - Site internet : https://signalement.social-sante.gouv.fr/

En signalant les effets indésirables, vous contribuez à fournir davantage d'informations sur la sécurité du médicament.

## 5. COMMENT CONSERVER IBUPROFENE CRISTERS CONSEIL 400 mg, comprimé pelliculé ?

Tenir hors de la vue et de la portée des enfants.

N'utilisez pas ce médicament après la date de péremption indiquée sur l'étiquette et la boîte après EXP. La date de péremption fait référence au dernier jour de ce mois.

Ne jetez aucun médicament au tout-à-l'égout ni avec les ordures ménagères. Demandez à votre pharmacien d'éliminer les médicaments que vous n'utilisez plus. Ces mesures contribueront à protéger l'environnement.

## 6. CONTENU DE L'EMBALLAGE ET AUTRES INFORMATIONS

### Ce que contient IBUPROFENE CRISTERS CONSEIL 400 mg, comprimé pelliculé

· La substance active est l'ibuprofène. Chaque comprimé pelliculé contient 400 mg d'ibuprofène (équivalant à 684 mg de lysinate d'ibuprofène).

· Les autres composants sont :

*Noyau du comprimé* : cellulose microcristalline PH102, crospovidone (type A), copovidone (Plasdone S-630), talc purifié, stéarate de magnésium.

*Pelliculage* : Opadry II blanc 85F18422 (alcool polyvinylique, partiellement hydrolysé, dioxyde de titane, macrogol 4 000, talc purifié).

### Qu'est-ce que IBUPROFENE CRISTERS CONSEIL 400 mg, comprimé pelliculé et contenu de l'emballage extérieur

Comprimés pelliculés, en forme de gélules, biconvexes, de couleur blanche à pratiquement blanche, lisses sur les deux faces, avec un noyau de dimensions 19x10 mm.

Plaquettes opaques (PVC/PVDC/Aluminium) disponibles en boîtes de 2, 4, 6, 8, 10, 12 ou 15 comprimés.

Toutes les présentations peuvent ne pas être commercialisées.

### Titulaire de l'autorisation de mise sur le marché

**CRISTERS**
22 QUAI GALLIENI
92150 suresnes

### Exploitant de l'autorisation de mise sur le marché

**CRISTERS**
22 QUAI GALLIENI
92150 suresnes

### Fabricant

**MEDOCHEMIE LTD (FACTORY AZ)**
2 RUE MICHAEL ERAKLEOUS
AGIOS ATHANASSIOS INDUSTRIAL AREA
AGIOS ATHANASSIOS
4101 LIMASSOL

CHYPRE

## Noms du médicament dans les Etats membres de l'Espace Economique Européen

**Ce médicament est autorisé dans les Etats membres de l'Espace Economique Européen sous les noms suivants : Conformément à la réglementation en vigueur.**

[À compléter ultérieurement par le titulaire]

## La dernière date à laquelle cette notice a été révisée est :

[à compléter ultérieurement par le titulaire]

**{mois AAAA}.**

## Autres

Des informations détaillées sur ce médicament sont disponibles sur le site Internet de l'ANSM (France).

**CONSEILS D'ÉDUCATION SANITAIRE :**

**« QUE FAIRE EN CAS DE FIEVRE » :**

La température normale du corps est variable d'un individu à l'autre et comprise entre 36,5°C et 37,5°C. Une élévation de plus de 0,8°C est considérée comme une fièvre.

**Chez l'adulte :** si les troubles qu'elle entraîne sont trop gênants, vous pouvez prendre un médicament qui contient de l'ibuprofène en respectant les posologies indiquées.

Avec ce médicament, la fièvre doit baisser rapidement. Néanmoins :

- si d'autres signes apparaissent (comme une éruption cutanée),
- si la fièvre persiste plus de 3 jours ou si elle s'aggrave,
- si les maux de tête deviennent violents, ou en cas de vomissements,

**CONSULTEZ IMMEDIATEMENT VOTRE MEDECIN.**

**« QUE FAIRE EN CAS DE DOULEUR » :**

- En l'absence d'amélioration au bout :
  - 5 jours de traitement chez l'adulte,
- Si la douleur revient régulièrement,
- Si elle s'accompagne de fièvre,
- Si elle vous réveille la nuit,

**CONSULTEZ IMMEDIATEMENT VOTRE MEDECIN.**

**« QUE FAIRE EN CAS DE MIGRAINE » :**

Qu'est-ce que la migraine ?

La migraine est une maladie qui se traduit par des maux de tête de forte intensité, survenant par crises, durant de 4 à 72 heures et pouvant se répéter plusieurs fois par mois. Elle peut parfois être précédée de signes visuels et/ou sensoriels appelés aura (impression de luminosité ou de scintillement du champ visuel, illusion qu'une mouche semble traverser le champ visuel...).

**Migraine ou mal de tête ?**

Par abus de langage on parle souvent de migraine à la place d'un simple mal de tête (céphalée). Les questions suivantes peuvent vous aider à identifier si vous êtes migraineux. Vous pouvez le remplir seul ou avec l'aide de votre pharmacien.

1. Votre mal de tête évolue par crises de quelques heures à 3 jours (sans traitement).
Entre les crises, vous ne souffrez pas de la tête. Oui ☐ Non ☐
2. Vous avez présenté au moins 5 crises dans votre vie. Oui ☐ Non ☐
3. Votre mal de tête a au moins 2 des caractéristiques suivantes : Oui ☐ Non ☐

- localisé à un côté de la tête,
- pulsatile (« ça tape »),
- augmenté par l'effort (monter un escalier, courir, tousser),
- l'intensité douloureuse de la crise va de fort à très fort.

4. Votre mal de tête est accompagné d'au moins 1 des signes suivants : Oui ☐ Non ☐

- envie de vomir ou vomissements,
- gêne à la lumière (photophobie) et/ou au bruit (phonophobie).

**Si vous avez répondu OUI :**

- aux 4 questions : vous êtes sûrement migraineux(se)
- à 3 questions : vous êtes probablement migraineux(se)
- à 1 ou 2 questions : vous n'êtes probablement pas migraineux(se)

**Discutez de ces résultats avec votre médecin pour qu'il puisse confirmer le diagnostic et convenir avec vous du traitement le plus adapté.**

Comment gérer les crises ?

Certains éléments tels que fatigue, stress, aliments (chocolats, alcool...), facteurs sensoriels (bruits, lumière clignotante, parfums, etc..) ou encore

des facteurs physiologiques tels que les règles sont susceptibles de déclencher des crises de migraines.

La connaissance des facteurs déclenchants ainsi que des signes annonciateurs qui peuvent précéder la crise permet de débuter un traitement de manière précoce (idéalement dans l'heure qui suit son début et alors qu'elle est encore d'intensité légère). Plus le traitement est pris tôt, plus il est efficace et souvent de courte durée (le traitement précoce limite la récurrence migraineuse).

Noter sur un agenda ou un carnet la date de survenue de vos crises et leur durée, l'intensité de la douleur, les éventuels facteurs déclenchants et les médicaments utilisés à chaque crise aidera votre médecin à évaluer votre migraine et son traitement.

Un échec sur une première crise ne signifie pas forcément un échec sur les crises suivantes. L'efficacité de l'ibuprofène à 400mg doit être ainsi évaluée sur 2 ou 3 crises. Pour vous aider vous pouvez répondre aux questions suivantes et en discuter avec votre médecin et votre pharmacien.

Etes-vous soulagé(e) 2 heures après la prise ? Oui □ Non □

Est-ce que vous présentez des effets indésirables (digestifs ou autres) ? Oui □ Non □

Utilisez-vous une seule prise médicamenteuse ? Oui □ Non □

Pouvez-vous reprendre vos activités habituelles 2 heures après la prise ? Oui □ Non □

Dans quels cas consulter votre médecin ? Si la plupart des maux de têtes sont d'origine bénigne, il ne faut pas ignorer qu'ils peuvent être le symptôme d'affections parfois graves nécessitant des traitements spécialisés.

Il faut consulter votre médecin dans les cas suivants :

- Toute première crise de mal de tête.
- Début des maux de tête après 50 ans
- Déclenchement des maux de tête par un effort physique, les rapports sexuels, la toux.
- Installation d'un mal de tête en « coup de tonnerre » : apparition brutale d'un mal de tête d'une seconde à l'autre.
- Apparition de signes inhabituels accompagnant le mal de tête tels que :
    - Troubles de l'équilibre
    - Raideur la nuque rendant les mouvements du cou difficile ou impossible
    - Vision double, vision floue
    - Difficulté à parler,
    - Diminution de la force musculaire, sensation d'engourdissement des bras et des jambes
    - Température corporelle > à 38°C
    - Aggravation des maux de tête.
    - Mal de tête qui n'a pas son caractère habituel
    - Apparition de maux de tête en continu