



INM ET ETP

FAVORISER L'EXPRESSION DE TOUS LES POINTS DE VUE
ET DÉBATTRE LE 14 SEPTEMBRE !

A la rencontre d'un soignant ayant découvert une nouvelle indication pour une INM qu'il a intégrée dans un programme ETP.

ETHNA:

Vous êtes praticien hospitalier à Pau, spécialiste de la migraine et avez, il y a 3 ans conçu un programme d'ETP à destination des personnes souffrant de migraines, sur la base d'une INM à l'indication innovante.

Pouvez-vous nous raconter la genèse de cette technique?

Jean-Pierre CHAUDOT:

L'hyperventilation comme indication de la crise migraineuse, permettant de réduire ou de se passer des médicaments, prend sa source de mes multiples observations personnelles, lors de la survenue de crises auxquelles j'ai moi-même été sujet dès l'adolescence.

Plusieurs situations et circonstances que je décris dans mon livre [1] m'ont permis de faire le lien entre la respiration et la gestion de la crise.

J'ai en effet observé que le fait de bloquer la respiration pouvait majorer des migraines, alors qu'à l'inverse, l'hyperventilation pouvait permettre de les atténuer et/ou de les faire disparaître.

Au fil du temps, j'ai pu mettre au point la technique mais également identifier le moment opportun de son utilisation pour des résultats optimaux.

J'ai aussi systématiquement expliqué le mécanisme de la migraine aux patients et mis au point un test pour distinguer une crise migraineuse d'une céphalée ayant une autre origine pour permettre l'adoption du comportement adéquat.

[1] *Bye bye migraine ! Une seule solution pour guérir : comprendre de Jean-Pierre Chaudot aux éditions Dangles*



Jean-Pierre Chaudot

Généraliste

spécialisé de la prise en charge de la migraine et créateur du programme d'ETP "Maîtriser la migraine"

ETHNA:

Comment avez-vous pu en mesurer les bénéfices et son efficacité ?

Jean-Pierre CHAUDOT:

Lors de la première consultation anti-migraine et lors des ateliers, chaque patient remplit un questionnaire pour mesurer :

- Le nombre de crises de migraines
- La proportion de crises migraineuses atteignant un paroxysme douloureux
- Le nombre de jours de céphalées et le nombre de jours de migraines
- L'impact sur la qualité de vie (échelle HIT 6)
- La consommation de médicaments

Lors du troisième atelier (soit au moins un an après la première consultation) on note chez 2/3 des patients:

- Une diminution d'au moins 50% du nombre de crises de migraine
- Une diminution d'au moins 50% du nombre de crises atteignant un paroxysme douloureux



INM ET ETP

FAVORISER L'EXPRESSION DE TOUS LES POINTS DE VUE ET DÉBATTRE LE 14 SEPTEMBRE !

- Une diminution d'au moins 50% de la consommation de médicaments de crise
- Une amélioration de la qualité de vie d'au moins 50%

La thèse de doctorat en médecine de Guillaume Tronche, soutenue en septembre 2015 à Bordeaux; "Evaluation d'une technique d'hyperventilation contrôlée dans le traitement de la migraine de l'adulte", portant sur 108 patients que j'avais vu en consultation à l'hôpital de Nevers de 2006 à 2012, a montré des résultats similaires, avec en particulier un critère secondaire; "Est-ce que dans votre entourage familial ou professionnel on vous a fait remarquer une amélioration de votre état ?".

La réponse a été oui pour 65,7% des patients.

ETHNA:

Comment expliquer que l'intégration des INM dans les parcours de soin soit encore assez peu facilitée?

Jean-Pierre CHAUDOT:

Il y a des progrès... Pour la migraine tout le monde s'accorde à dire que relaxation, sophrologie, yoga, activité sportive, méditation, etc., peuvent être bénéfiques pour les migraineux, mais personne n'explique vraiment pourquoi.

La prise en charge des migraineux reste essentiellement axée sur les traitements médicamenteux.

ETHNA:

Le fait que votre technique d'hyperventilation à l'attention des migraineux soit innovante et encore assez peu connue, a-t-il été un frein au soutien de l'ARS pour votre programme d'ETP ? Avez-vous du convaincre ?

Jean-Pierre CHAUDOT:

Curieusement, il n'y a pas eu trop de difficultés, la thèse de Guillaume Tronche a été suffisante pour les convaincre.

ETHNA:

Comprenez-vous la méfiance de certains soignants vis à vis des INM ?

Jean-Pierre CHAUDOT:

Oui, car si l'on reste dans le domaine de la migraine, ce que je préconise a l'air trop simple. Le nombre de fois où j'ai entendu de la part des patients ou de mes confrères médecins : "Si c'était ça on y aurait pensé depuis longtemps."

ETHNA:

Qu'attendez-vous du Comité d'appui pour l'encadrement des Pratiques de Soins Non Conventionnelles ? Quelles mesures pourraient, à votre avis, rassurer ?

Jean-Pierre CHAUDOT:

Le côté vraiment rassurant, c'est que ça ne coûte pratiquement rien (une consultation + le coût du programme d'ETP) et qu'il n'y a aucun risque d'effet indésirable.

Un patient qui a parfaitement compris le mécanisme de la migraine est capable de l'expliquer à un proche migraineux.

Il faudrait que ce programme d'ETP puisse être implanté dans d'autres structures.

Il faut bien entendu organiser des formations pour les futurs intervenants.

Pour en savoir +

