

Une journaliste immergée dans la folie de la migraine

ALAIN PRÉTRE

Journaliste indépendante, la Chaux-de-Fonnière Francine del Coso dévoile demain à Lausanne «Migraine de folie», un documentaire de 56 minutes sur cette maladie, inspiré par son expérience personnelle de migraineuse.

Entre privations quotidiennes et crises de migraine à répétition, Francine del Coso vit un véritable enfer ne lui accordant que peu de répit. «Je dois m'astreindre à une hygiène de vie particulière pour agir sur la fréquence des migraines. Malgré tout il ne se passe pas beaucoup de mois sans que je vive au moins deux crises de 36 heures chacune. La migraine a volé dix ans de ma vie, passés dans le noir.» Se réfugier dans une chambre totalement imperméable à la lumière est le seul remède efficace à ce jour contre la crise migraineuse.

Comme une rage de dents

La migraine est une affection parmi les plus douloureuses qui soit. «Quand on me demande sur une échelle de 1 à 10 à combien j'évalue ma douleur, je réponds 11.» Cela n'a rien à voir avec les maux de tête que les gens appellent à tort la migraine. «Lorsque je tombe malade, j'ai mal au point d'avoir l'impression que l'on m'arrache un œil ou que je suis atteinte d'une rage de dents. La douleur est insupportable et finit par envahir l'ensemble du corps. Je n'ai plus de jambes, mon cœur bat à 100 à l'heure et il m'arrive parfois de présenter des troubles du langage.» Cette maladie éclatant sans crier gare maintient sa victime sous un stress quasi permanent. «C'est un peu comme un verre d'eau qui se remplit, on ne sait pas quand il va déborder.»

La gestion de son agenda est de fait un casse-tête quotidien. «Lorsque je suis invitée chez des amis ou que je dors à l'hôtel, je dois toujours m'assurer que je peux disposer d'une pièce totalement obs-



Journaliste et migraineuse, Francine del Coso révèle le vrai visage de la migraine. DAVID MARCHON

curie au cas où. Il m'est arrivé de rebrousser chemin juste avant de prendre l'avion ou de renoncer à un départ en vacances programmé le jour même.»

Le divorce menace

Il est clair que partager la vie d'une personne souffrant de cette maladie n'est pas des plus confortable. «Beaucoup de conjoints demandent le divorce.» Francine a de la chance d'avoir un mari qui lui voue un amour inoxydable.

Le regard des autres est parfois difficile à soutenir pour les migraineux qui se sentent souvent incompris et jugés. «Je me suis longtemps cachée. Tu as l'impression que c'est toi qui es responsable de ta maladie. Un jour, un médecin m'a dit que le problème c'était moi.»

La migraine est encore taboue comme le fut trop longtemps la dépression. C'est pourquoi à travers ce film présentant le témoignage d'une centaine de migrai-

neux, Francine a voulu montrer l'enfer dans lequel sont plongés ceux qui en souffrent. «Migraine de folie» délivre aussi un message d'espoir. La recherche progresse. Ses causes sont mieux identifiées. «Il n'empêche que je devrai vivre avec jusqu'à la fin de mes jours.»

INFO+

Plus de renseignements:
«Migraine de folie» en avant-première, jeudi 2 février à 20h, à la Cinémathèque de Lausanne (casino de Montbenon), suivi d'un débat; le 22 février soirée spéciale, dès 20h10, «Les Docs», «36.9» sur la RTS Un et, en avril, présentation du film à l'ABC, à La Chaux-de-Fonds.

Cobaye au Chuv

La compréhension de la migraine a progressé grâce notamment à la collaboration de Francine del Coso. «J'ai accepté d'être cobaye dans le cadre d'une étude conduite par le Chuv et l'EPFL. J'ai subi plusieurs IRM.» Les chercheurs ont mis en évidence que le cerveau des migraineux ne filtrait pas tous les stimuli, qu'ils soient olfactifs ou visuels. «Il y a un problème de transmission des informations. Les sons, les odeurs ou la lumière nous arrivent ainsi en pleine figure.» Ce sont autant de facteurs déclenchants, mais il faut savoir que la survenue de la migraine répond à l'accumulation de multiples causes. La prise en charge médicale est encore balbutiante. Le Chuv fait œuvre de pionnier en ce domaine. «Il va ouvrir une consultation spécifique grâce à l'arrivée d'un spécialiste français en neurosciences», annonce Francine del Coso. ○