



MIGRAINE

Il existe plusieurs éléments déclencheurs de migraine. Il est important de reconnaître ceux qui déclenchent vos migraines. Les plus courants sont :

- Le manque de sommeil
- Le stress et l'anxiété
- Les changements hormonaux
- Certains aliments, dont le chocolat et l'ail
- L'alcool
- L'excès de caféine ou un sevrage de caféine
- Le jeûne (le fait de sauter un repas)
- Les lumières vives, les bruits forts et les odeurs intenses

Un journal de migraine est une façon simple et efficace de mieux comprendre l'évolution de vos migraines.

Notez-y :

- Le moment d'apparition (date et heure)
- Les facteurs déclencheurs potentiels
- L'intensité de la douleur (échelle de 1 à 10)
- Les symptômes connexes (nausée, sensibilité à la lumière)
- Le nom, la dose et l'heure de la prise du médicament utilisé
- Le soulagement suite à la prise du médicament

Il n'est pas toujours facile d'identifier les éléments déclencheurs, car ils peuvent varier d'une crise à l'autre. Toutefois, le journal pourra vous aider à trouver la meilleure stratégie de traitement.

Ces renseignements sont fournis à titre d'information seulement et ne remplacent d'aucune façon l'avis et les conseils de vos professionnels de la santé. Consultez toujours un professionnel de la santé avant de prendre une décision qui concerne votre médication ou vos traitements.

[illegible]