



MIGRAINE

Plusieurs facteurs peuvent provoquer des migraines. Il est important de reconnaître ceux qui déclenchent les vôtres. 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 le sevrage de caféine ;
- Le jeûne (le fait de sauter un repas) ;
- Les lumières vives, les bruits forts et les odeurs intenses.

Tenir un journal 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 après la prise du médicament.

Il n'est pas toujours facile de reconnaître 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. Ils 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]