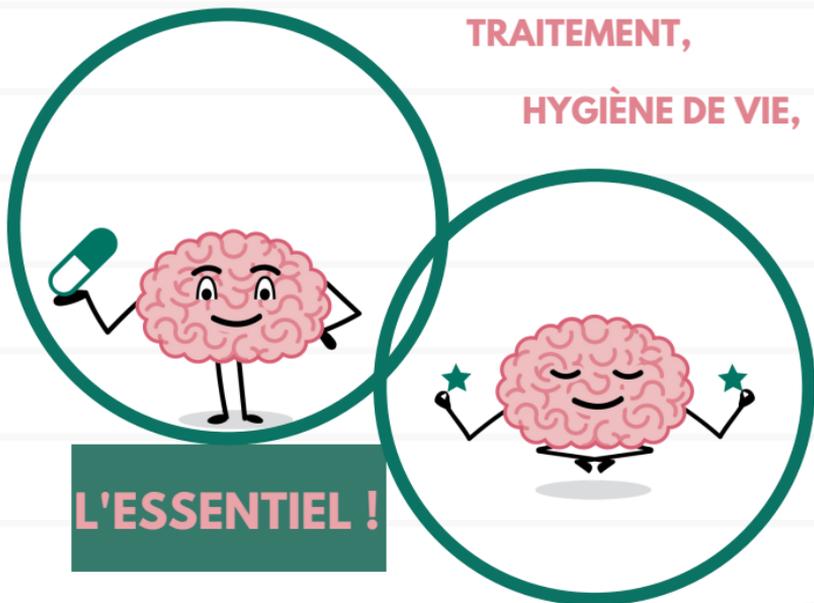


LA MIGRAINE

TRAITEMENT,
HYGIÈNE DE VIE,



Traitement de crise :

Destiné à soulager la crise



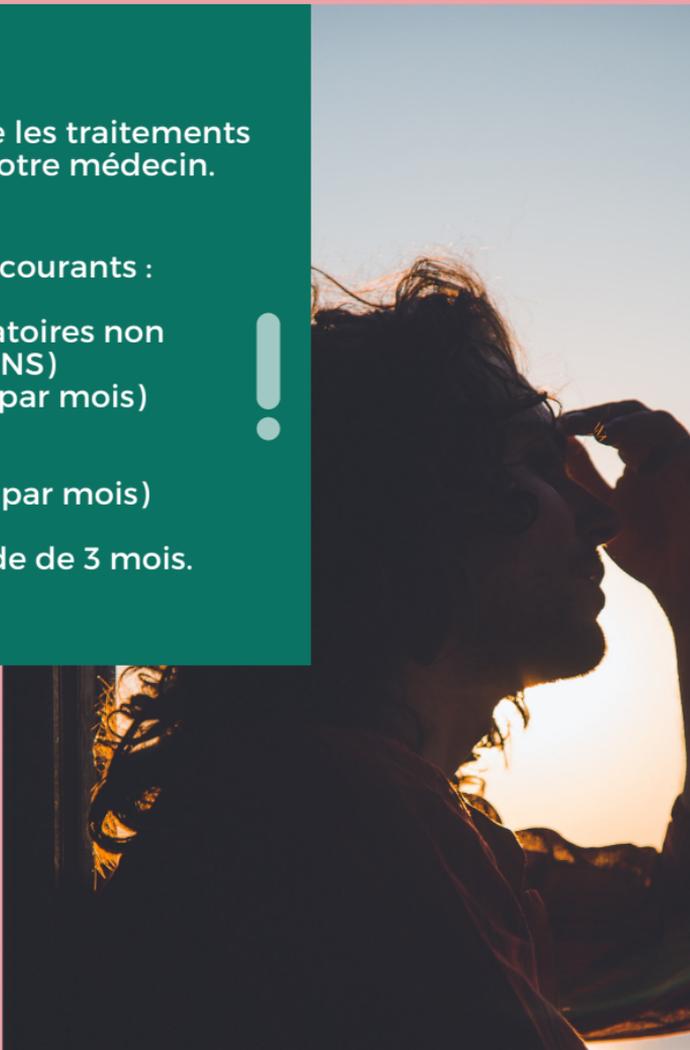
Ne prenez que les traitements prescrits par votre médecin.

Médicaments courants :

Anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS)
(maximum 15 par mois)

Triptans
(maximum 10 par mois)

Sur une période de 3 mois.



Traitement de crise :

Conseils



1.

Prenez le traitement en début de crise

2.

Repérez les signes annonciateurs :
Bâillements, fatigue,
troubles de la concentration

3.

Notez rigoureusement sur votre agenda, chaque prise

4.

Emmenez partout votre traitement de crise dans une pochette

5.

Évitez de dépasser les quantités mensuelles maximales.
Un mauvais usage médicamenteux, peut conduire à la migraine chronique

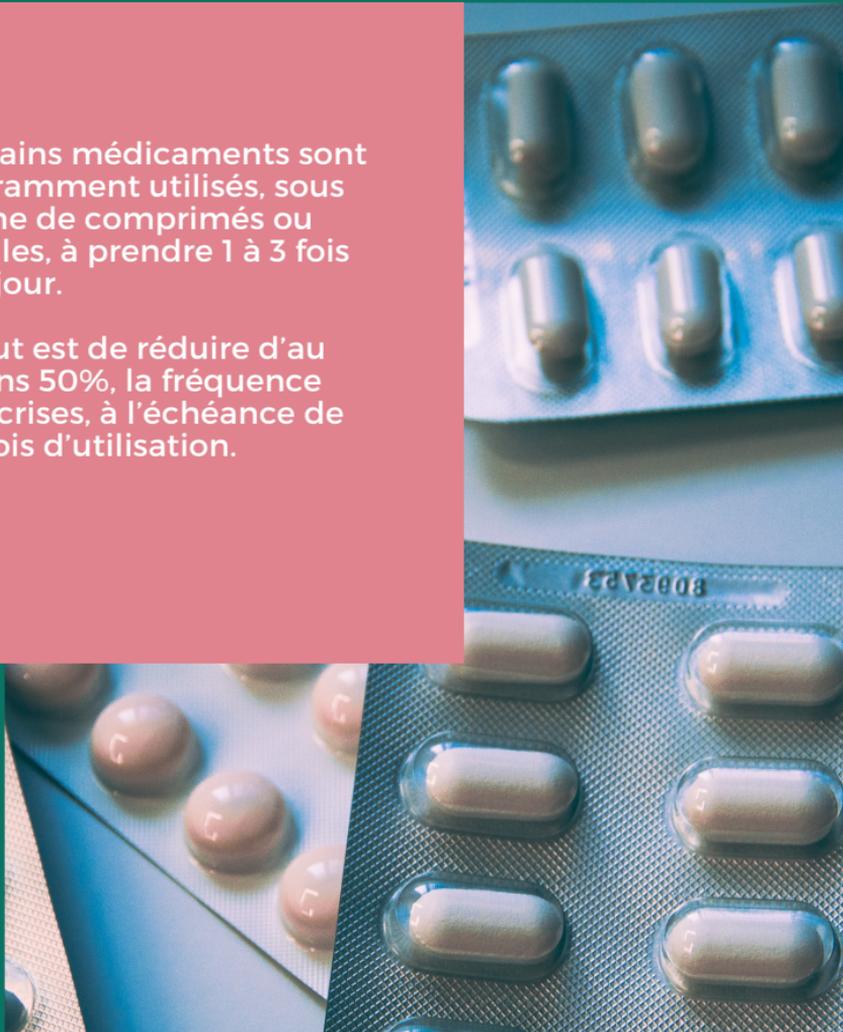
Traitements de fond :

Destinés à augmenter le seuil de déclenchement des crises



Certains médicaments sont couramment utilisés, sous forme de comprimés ou gélules, à prendre 1 à 3 fois par jour.

le but est de réduire d'au moins 50%, la fréquence des crises, à l'échéance de 3 mois d'utilisation.



Traitements de fond :

Conseils



1.

Augmenter très progressivement la dose

2.

Prévoir un pilulier

3.

Mettre une alarme, pour ne pas oublier

4.

Prendre de préférence, le traitement à heure fixe



Certains effets secondaires, disparaissent après quelques jours de traitements

Les nouveaux traitements :

Ils se présentent sous forme injectable, 1 fois par mois.

1.

Ils doivent être conservés au frigo

2.

Respectez le délai d'1 mois, entre chaque prise

Dans tous les cas, patientez 3 mois, avant de voir les premiers effets.

Cette période est, en effet nécessaire, pour juger de l'efficacité d'un traitement. En cas d'effets secondaires, consultez votre médecin.

A l'heure actuelle, on ne guérit pas de la migraine !



Hygiène de vie



Activités physiques

Avoir un hobby

Manger assez,
éviter l'hypoglycémie

Eviter les plats préparés,
additifs = déclencheurs

Évitez la déshydratation

Faire du sport

Sommeil au calme

Ne pas s'épuiser

Oser dire non !

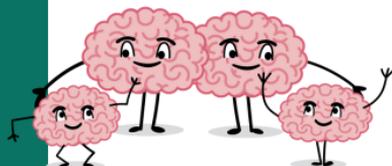
Faire des pauses
dans la journée

Prendre l'air

Horaires de
repas réguliers



L'association "La voix des migraineux" a pour ambition, l'amélioration de la condition des migraineux.



Vous souhaitez :

- Vous sentir moins seul ?
- Être soutenu ?
- Avoir des informations fiables ?
- Faire entendre votre voix auprès des autorités ?

Et plus encore ?
Rejoignez-nous !

Notre site:
www.lavoixdesmigraineux.fr

FACEBOOK:
<https://www.facebook.com/lavoixdesmigraineux/>

TWITTER :
[@voixdmigraineux](https://twitter.com/voixdmigraineux)

Suivez-nous aussi sur Instagram et Youtube !



www.lavoixdesmigraineux.fr