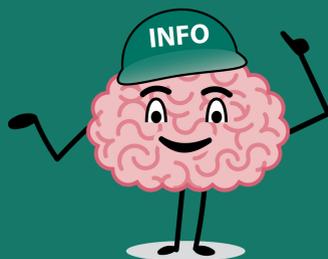


# Réussir sa première consultation céphalée



Petit guide pratique

NOM :

PRÉNOM :

**LA VOIX** DES  
**MIGRAINEUX**

**SURVIVRE POUR VIVRE**



Ce petit guide est destiné à vous donner tous les éléments pour aborder sereinement la consultation.



## IMPORTANT

Il est destiné à vous **aider à communiquer** avec votre médecin dans la **sérénité** et la **confiance**. Il n'est en aucun cas un outil de **diagnostic**. Il existe plus de 200 types de céphalées. Seul un **praticien expérimenté** peut faire la part des choses. La migraine étant **très complexe**, la soigner n'est pas simple.

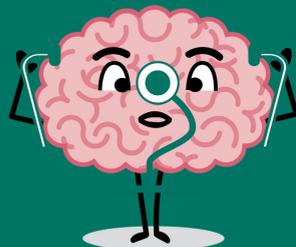


Une **consultation réussie**, c'est quand vous sortez de la consultation avec des **réponses à la majorité de vos questions**. C'est aussi quand vous connaissez les **objectifs à atteindre** pour la prochaine consultation.

Pour cela, votre médecin a besoin de nombreux éléments. Cette brochure peut vous aider à les lui fournir. N'hésitez pas à **poser vos questions**. Nous vous suggérons quelques exemples.



Il existe plus de 200 types de maux de tête. Ce questionnaire aidera votre médecin à confirmer et affiner le diagnostic. Il vous demandera probablement des précisions. N'hésitez pas à le questionner.



Scannez le QR Code pour accéder au site de l'association "La Voix Des Migraineux" et découvrir l'ensemble des informations et ressources à votre disposition.

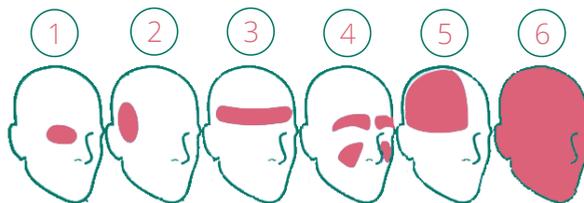


**1. Quelle est la durée de vos crises si vous ne prenez pas de médicament ?**

**2. Généralement durant les crises la douleur est...**

- légère - vous pouvez poursuivre vos activités sans trop de difficultés
- modérée - vous êtes incapable de réaliser certaines activités habituelles
- intense - vous êtes incapable de réaliser la plupart des activités

### 3. Généralement, durant les crises, où se situe la douleur dans votre tête ?



### 4. Décrivez votre douleur. Décharges électriques, pression, comme un battement cardiaque, coups de marteau...

Zone de description de la douleur.

### 5. Durant les crises...

- supportez-vous le bruit ?  oui  non
- supportez-vous la lumière ?  oui  non
- avez-vous des nausées ?  oui  non
- avez-vous des vomissements ?  oui  non
- bouger amplifie-t-il douleur ?  oui  non

## 6. Avant les crises, ressentez-vous...

- des difficultés à voir clairement
- des difficultés à parler
- des sensations comme des fourmillements
- des difficultés à bouger un membre

## 7. A part la douleur, quels autres symptômes vous gênent pendant les crises ?

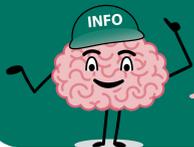
- vomissements
- nausées
- vertiges
- troubles visuels
- difficultés à parler
- difficultés à supporter la lumière, le bruit, les odeurs
- difficultés à bouger certaines parties du corps
- la douleur est plus pénible quand vous bougez
- sensations étranges : froid, chaleur, fourmillements, anesthésie

## 8. Quel est généralement l'impact de vos crises sur les activités quotidiennes ?

- léger - vous pouvez poursuivre vos activités sans trop de difficultés
- modéré - vous êtes incapable de réaliser certaines activités habituelles
- intense - vous êtes incapable de réaliser la plupart des activités

Connaître la fréquence, l'intensité et l'évolution de vos maux de tête sur les 3 derniers mois va aider le neurologue à choisir les traitements les plus adaptés.

Si vous utilisez un calendrier, n'hésitez pas à le montrer à votre médecin. S'il s'agit d'une application, imprimez les résultats avant la consultation.



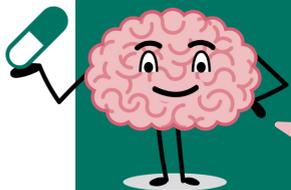
La fréquence des crises se compte en jours de crise.



9. Sur les 3 derniers mois, reportez le nombre de jours de crises chaque mois, leur durée moyenne, la durée de la crise la plus courte et celle de la crise la plus longue pour chaque mois (cela permet de vérifier l'évolution et ainsi d'adapter votre traitement).

Mois	Nombre de jours de crises	Durée moyenne	Crise la plus courte	Crise la plus longue
		....h....	....h....	....h....
		....h....	....h....	....h....
		....h....	....h....	....h....

## Comment gérez-vous les crises ?



Les médicaments pris pour traiter la crise de migraine sont appelés des traitements de crise. Ils ne doivent être pris qu'en cas de crise.

### 10. Avez-vous des petites astuces pour vous soulager ?

A large, empty light blue rectangular area intended for writing answers to the question above.

**11. Si vous prenez des antalgiques, veuillez compléter le tableau.**

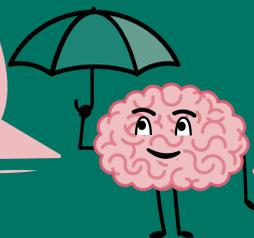
Nom	Est-ce efficace en moins de 2 heures?	Quantité par mois
Paracétamol		
Ibuprofen		
Kétoprofen		

**12. Quand prenez-vous vos antalgiques ?**

- Dès que je sens la crise arriver.
- J'attends pour voir si elle va passer.
- Quand la douleur devient difficile à supporter.

## Avez-vous déjà pris ou prenez-vous un traitement de fond ou préventif ?

Un traitement de fond ne guérit pas la migraine.



Un traitement de fond se prend habituellement tous les jours. Il est destiné à diminuer la fréquence, la durée, et l'intensité de vos crises.

**13. Veuillez remplir le tableau en reportant la liste des traitements pris. (Complétez avec les lettres ci-dessous) Retrouvez vos anciennes ordonnances ou faites le point avec votre médecin traitant.**

- A** arrêt car plus ou pas d'effet
- E** effets secondaires qui ont conduit à l'arrêt du traitement
- P** arrêt par crainte des effets secondaires.

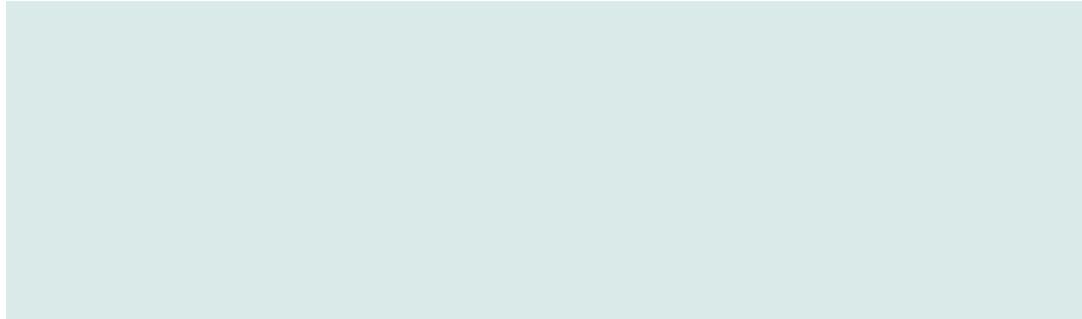
Nom du médicament et dosage	Année de début de prise	Pendant combien de temps avez-vous pris le traitement?	Raison de l'arrêt
		.... ans .... mois .... jours	
		.... ans .... mois .... jours	
		.... ans .... mois .... jours	
		.... ans .... mois .... jours	

Nom du médicament et dosage	Année de début de prise	Pendant combien de temps avez-vous pris le traitement?	Raison de l'arrêt
		..... ans ..... mois ..... jours	
		..... ans ..... mois ..... jours	
		..... ans ..... mois ..... jours	
		..... ans ..... mois ..... jours	
		..... ans ..... mois ..... jours	
		..... ans ..... mois ..... jours	
		..... ans ..... mois ..... jours	
		..... ans ..... mois ..... jours	
		..... ans ..... mois ..... jours	
		..... ans ..... mois ..... jours	
		..... ans ..... mois ..... jours	
		..... ans ..... mois ..... jours	

**14. Prenez-vous des traitements pour une autre maladie ou avez-vous un nouveau traitement ?**



**15. Avez-vous d'autres maladies ?**

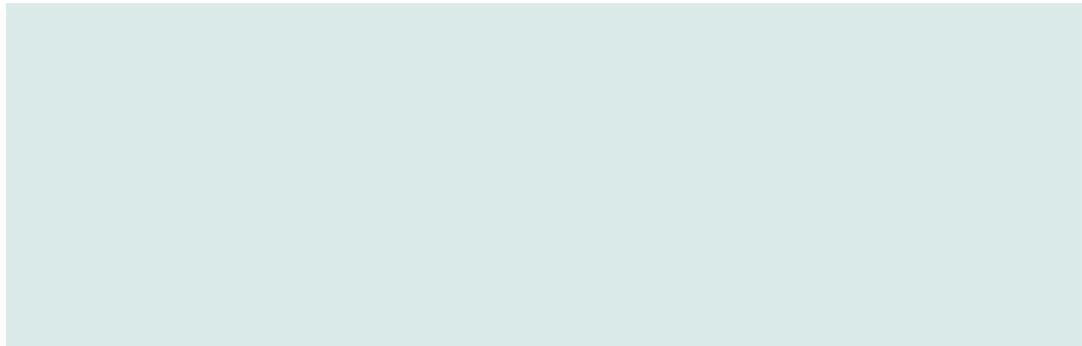


**16. Êtes-vous enceinte ou envisagez-vous de l'être ?**

oui

non

**17. La migraine a-t-elle un impact sur votre qualité de vie ?**



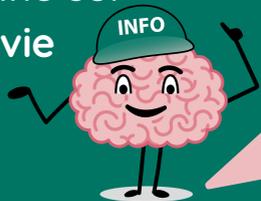
## 18. Rencontrez-vous des difficultés dans les domaines suivants :

Compléter les rubriques, ci-dessous, avec les chiffres suivants :

- ① Jamais    ② Parfois    ③ Souvent    ④ La plupart du temps

- Le travail
- La vie de famille
- La vie sociale
- Les soins aux enfants
- Le moral
- Assurer l'entretien de la maison et faire vos courses
- Vous rendre aux rendez-vous médicaux
- Sortir de chez vous pour les loisirs

### L'impact de la migraine sur votre vie

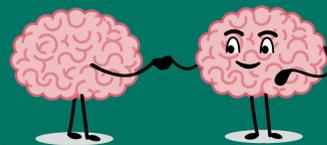


La migraine peut entraîner de grosses difficultés dans la vie familiale, sociale et professionnelle. Elle impacte aussi souvent le moral. Quand elles sont importantes, ces difficultés peuvent aller jusqu'au handicap. Connaître vos difficultés peut aider le médecin à choisir la meilleure approche pour vous aider.

En fonction de vos réponses, le médecin pourra vous proposer d'autres questionnaires afin de mieux cerner vos besoins.



## Profitez de votre consultation pour poser vos questions à votre médecin.



La consultation peut-être le bon moment pour instaurer un partenariat avec votre médecin. Vous pouvez ainsi vous mettre d'accord sur des objectifs réalistes. N'hésitez pas à exprimer vos attentes. Posez toutes les questions qui vous viennent afin d'être au clair sur ce que vous pouvez attendre et sur les mesures complémentaires aux traitements que vous pourriez mettre en place.

Voici quelques exemples de questions. N'ayez aucune crainte, il n'y a pas de question bête, et tout moyen de mieux connaître la maladie est un premier pas pour en prendre le contrôle.

- 1 Comment savoir quand prendre mon traitement de crise ?
- 2 Les traitements prescrits présentent-ils des effets indésirables ?
- 3 Dois-je adapter mon mode de vie à la migraine ?
- 4 Je garde le même traitement. Est-ce que la posologie va changer ?

- 5 Dans combien de temps puis-je espérer ressentir les effets du nouveau traitement ?
- 6 Quelle amélioration puis-je en attendre en étant réaliste ?
- 7 Y-a-t-il des précautions à prendre ?
- 8 Ce traitement est-il compatible avec une grossesse ou un projet de grossesse ?
- 9 Ce traitement est-il compatible avec mes autres traitements ?
- 10 Y-a-t-il de légers effets secondaires qui disparaissent généralement avec le temps ?
- 11 À qui m'adresser si je rencontre un problème avec le traitement ?
- 12 Que puis-je faire de mon côté pour aller mieux ? N'hésitez pas à parler de vos pratiques.
- 13 Existe-t-il des thérapies non médicamenteuses ?
- 14 La pratique du sport est-elle bonne pour la migraine ?
- 15 Dois-je parler de la migraine à mon entourage ? Mes collègues ? Si oui, comment leur expliquer ?

## 19. C'est le moment de définir avec votre médecin des objectifs pour la prochaine consultation.

Pour la prochaine consultation que vise-t-on ?

- Diminution et limitation des traitements de crises à ..... par mois
- Reprise d'une activité de loisir ?
- Reprise de l'activité professionnelle ?
- Diminution du nombre de crises par mois
- Amélioration de la qualité de vie
- Autres

Soyez réaliste. La migraine est une maladie complexe. Il faut parfois du temps pour trouver le bon traitement. Malheureusement, à ce jour, on ne guérit pas de la migraine, on peut juste en diminuer la fréquence, la durée et l'intensité. Ce qui est déjà énorme pour votre qualité de vie.



**Pour vous donnez toutes les chances, soyez positif.**

Choisissez une activité (une seule) que vous aimeriez refaire ou faire plus régulièrement. Lors de la prochaine consultation, vous pourrez en parler. Ce sera aussi un critère pour évaluer l'efficacité du traitement.

Cette brochure a été réalisée par l'association  
La Voix des Migraineux, en collaboration avec  
l'Application mobile Apo Migraine et  
le soutien institutionnel du laboratoire LILLY.

## LA VOIX DES MIGRAINEUX

Notre ambition est l'amélioration de la condition des malades migraineux. Nous vous proposons un soutien sans faille. Nous multiplions les actions pour obtenir de meilleurs traitements et la reconnaissance de la pathologie et de son aspect handicapant.

## IUT TOURCOING

La conception graphique de cette brochure a été réalisée dans le cadre d'un projet tutoré. Sans accès aux logiciels de PAO et sans cours pour cause de confinement, Capucine, Mathilde, Romain et Lomig ont relevé le défi de mener à bien le projet sans se décourager.

## APO MIGRAINE



Apo Migraine a été conçue par une migraineuse, pour les migraineux et leurs médecins. C'est une application mobile qui vous aide à prendre le contrôle sur la migraine et vous permet de bien préparer vos consultations avec votre médecin.

Scannez le QR Code pour accéder au site de "Apo Migraine" et à son application.

Remerciements au Dr. Jérôme Mawet pour sa participation à cette brochure.