

# Une migraine ?

Apprenez à connaître  
les éléments déclencheurs.

## • Qu'est-ce qu'une migraine ?

La migraine est une condition médicale qui met en jeu une relation complexe entre l'approvisionnement en sang du cerveau et le réseau nerveux. Les nocicepteurs sont activés lorsque l'approvisionnement en sang est perturbé par la constriction et la dilatation des artères du cerveau. Les migraines sont méconnues ; souvent, elles ne sont pas diagnostiquées et demeurent intraitées.

## • Les symptômes

Bien que les symptômes varient d'une personne à l'autre et peuvent être différents d'une migraine à l'autre, les symptômes traditionnels incluent un mal de tête lancinant, souvent localisé d'un côté de la tête et aggravé par l'activité physique, la sensibilité à la lumière, au bruit et aux odeurs, ainsi que des nausées ou des vomissements.

## • Éléments déclencheurs

Différents facteurs, y compris des éléments physiologiques, émotifs et environnementaux, peuvent déclencher une migraine. Parfois, le stress ou un changement des habitudes de sommeil peuvent déclencher une migraine. On croit également que certains aliments peuvent en être la cause, tout comme des facteurs hormonaux chez les femmes. Les facteurs déclencheurs varient d'une personne à l'autre. Vous devez donc être attentif à votre corps et à votre style de vie pour déterminer ce qui provoque vos migraines.

## • Traitement

Les migraines peuvent être traitées de différentes façons. Certaines personnes se couchent dans une chambre tranquille et sombre et utilisent des compresses froides qu'elles appliquent sur leur tête. D'autres ont recours à des analgésiques qui aident à soulager les symptômes associés. D'autres options incluent certaines techniques de relaxation, le yoga, les massages et la psychothérapie.

## Liste des éléments déclencheurs

Facteurs psychologiques	Facteurs environnementaux	Facteurs alimentaires
Stress	Lumières vives	Produits laitiers
Facteurs émotifs	Odeurs intenses	Alcool
Fatigue	Bruits forts	Chocolat
Habitudes de sommeil	Repas manqués	Aliments avec GMS*
Facteurs hormonaux	Changements de routine	Agrumes
• Menstruation	Climat, notamment	Caféine
• Ménopause	la pression barométrique	Fromage
• Ovulation		Charcuteries
• Grossesse		Noix

La chose la plus importante à faire pour prévenir la migraine est d'identifier et d'éviter les facteurs déclencheurs et de les noter dans un journal. Utilisé de façon efficace, un journal vous aidera, vous et votre médecin, à prendre des mesures pour prévenir ou gérer vos migraines.

# JOURNAL DE LA MIGRAINE ADVIL®

✓ Cochez les symptômes dont vous souffrez et notez tout facteur qui pourrait avoir déclenché votre migraine. Regardez souvent ce que vous avez écrit et parlez de toute tendance qui s'en dégage avec votre médecin. Vous devriez apporter votre journal chaque fois que vous allez chez le médecin.

	Exemple					
DATE	26/5/06	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
HEURE DE LA MIGRAINE	8h 46	h	h	h	h	h
DURÉE DE LA MIGRAINE	3 heures					
<b>SYMPTÔMES</b>						
Site du mal de tête	devant					
Échelle d'intensité, de 1 à 10	8					
Nausées	✓					
Vomissements						
Sensibilité à la lumière/aux sons/aux odeurs	lumière					
Perte d'appétit						
Troubles de la vision	✓					
Autres						
<b>ÉLÉMENTS DÉCLENCHEURS PHYSIOLOGIQUES ET ENVIRONNEMENTAUX</b>						
Stress						
Facteurs émotifs	anxiété					
Changement des habitudes de sommeil						
Facteurs hormonaux - ménopause/grossesse						
Jour du cycle menstruel	3					
Lumières vives						
Odeurs intenses	✓					
Bruits forts						
Repas manqués						
Changements de la routine - voyage/exercice	voyage					
Changement de la température						
Autres - pilule anticonceptionnelle/pilules d'HTS						
<b>ÉLÉMENTS DÉCLENCHEURS ALIMENTAIRES</b>						
Produits laitiers - fromage / yogourt	✓					
Alcool						
Chocolat - foncé / lait / blanc	foncé					
Aliments avec GMS*	repas surgelé					
Agrumes						
Caféine						
Charcuteries	✓					
Noix	✓					
Autres						
<b>TYPES DE TRAITEMENTS</b>						
MVL						
Médicament d'ordonnance						
Autre - compresse froide						

\* Glutamate monosodique

## COMMENTAIRES ADDITIONNELS



[www.advil.ca](http://www.advil.ca)