

**TRUCS &  
ASTUCES**

**POUR APPRIVOISER  
VOTRE MIGRAINE**

Semaine de la  
**MIGRAINE**

28/09-03/10 2020  
migraine-info.be

# MA **MIGRAINE** ET MOI, QUELLE ÉQUIPE !

Quand vous souffrez de migraine, cela impacte souvent votre vie quotidienne, privée et professionnelle. Et si la solution, c'était de collaborer avec votre migraine ?

Cette brochure vous propose 6 conseils pour créer plus de détente et de calme dans votre vie. Car plus vous êtes relax, mieux vous parvenez à contrôler votre migraine.

**Discutez-en aussi avec votre médecin ou pharmacien : ils vous aideront à mieux supporter votre migraine.**

# 1 DORMEZ SUFFISAMMENT

Un rythme de sommeil irrégulier est un des déclencheurs fréquents de la migraine.

Voici ce que vous pouvez faire :

- Adoptez des heures de travail les plus régulières possibles.
- Ne prévoyez pas trop d'activités après le boulot. Veillez aussi à ce qu'elles ne perturbent pas votre rythme de sommeil régulier.
- Le week-end, allez-vous coucher et levez-vous à la même heure qu'en semaine.

# 45%

DES PATIENTS

éprouvent le besoin de s'isoler loin du bruit et de la lumière pendant la crise.

Source : étude réalisée pour GSK Consumer Healthcare

# 2 BOUGEZ, BOUGEZ, BOUGEZ

Faire de l'exercice est bénéfique pour votre santé. Ça, vous le saviez déjà. Mais saviez-vous que l'exercice physique réduit également le stress, un déclencheur de la migraine pour près de 70% des gens ? Une bonne raison de devenir plus actif !

- Vous travaillez assis ? Levez-vous toutes les 30 minutes.
- Allez aux toilettes à un autre étage.
- Alternez travail debout et assis devant l'écran.
- Le soir, faites le tour du quartier après le repas.



# 3 ALLÉGEZ-VOUS LA TÊTE

Moins de stress diminue le risque de crises de migraine. Il est donc dans votre intérêt de vivre une vie la plus zen possible. Quelques astuces :

- Suivez un atelier de pleine conscience (mindfulness), qui vous apprendra à vivre chaque moment dans l'ici et le maintenant, sans vous soucier du passé ou de l'avenir.
- Pratiquez la méditation. Méditer 10 minutes par jour permet de réduire l'hormone de stress dans l'organisme et de faire baisser la pression artérielle.
- Faites quelques exercices simples de yoga avant d'aller au lit, afin de retrouver un esprit apaisé et détendu pour vous endormir.

# 59%

DES PATIENTS

prennent un médicament pour soulager leur migraine.

Source : étude réalisée pour GSK Consumer Healthcare

# 4 RIEZ, ÇA AIDE AUSSI!

Le rire a une influence positive sur votre santé, à plein de niveaux. Par exemple, rire régulièrement fait baisser la tension artérielle et améliore la circulation sanguine dans les organes et les membres.

Un bon fou rire réduit aussi la quantité de cortisol et d'adrénaline (hormones de stress) dans le sang. Et moins de stress, c'est moins de risque d'avoir une crise de migraine.

# 5 MANGEZ ET BUVEZ DE L'ALCOOL AVEC MODÉRATION.

Un bon verre de vin, un délicieux morceau de fromage ou de gâteau au chocolat : mmm, quel bonheur!

Mais pour les migraineux, tous ces aliments sont malheureusement à éviter. L'alcool aggrave la migraine. Quant au fromage et au chocolat, ils sont des déclencheurs de crises bien connus.

En revanche, les aliments riches en magnésium -comme les légumes à feuilles vertes, les bananes, les avocats et les noix- auraient un effet positif sur la migraine.

# 38%

DES PATIENTS

font attention à boire suffisamment d'eau lors des crises.

Source : étude réalisée pour GSK Consumer Healthcare

# 6 PRENEZ GARDE AU BRUIT ET À LA LUMIÈRE

C'est prouvé, la lumière naturelle, les lumières vives et les lumières clignotantes peuvent provoquer la migraine. Certains patients sont aussi très sensibles au bruit.

Résultat : pendant une crise de migraine, le moindre bruit ou trop de lumière devient insupportable.

Évitez dès lors les lieux avec une lumière vive et une musique forte. À la maison, optez pour un éclairage tamisé et une musique de fond douce. Vous pouvez aussi privilégier les sons naturels et les bougies.

## PARLEZ-EN !

Il n'y a aucune honte à souffrir de la migraine. Parlez-en à votre pharmacien ou votre médecin. Il ou elle vous aidera à mieux comprendre la maladie et à trouver un traitement approprié.

Un dernier conseil ? Tenez un journal de votre migraine. Notez-y les jours où vous avez des crises et l'intensité de la douleur. Indiquez également la cause possible. Grâce à ces précieuses informations, vous pourrez ainsi identifier plus facilement ce qui déclenche vos migraines.

# LA MIGRAINE, C'EST QUOI ?

Une crise de migraine peut comporter 4 phases.

## PHASE 1 : la phase d'avertissement

Tout le monde ne connaît pas cette phase ou n'en est pas conscient. Quelques heures à quelques jours avant le début du mal de tête, vous pouvez ressentir une combinaison de ces symptômes : fatigue, douleur dans la nuque, perte de concentration, sensibilité au bruit ou à la lumière, nausées, vision brouillée, besoin fréquent de bâiller et pâleur.

## PHASE 2 : la phase d'aura

Les personnes souffrant de migraines ne passent pas toutes par cette phase, et pas nécessairement à chaque crise. L'aura est un signal émis par le cerveau, qui dure généralement de 5 à 60 minutes. Lorsqu'elle se produit, vous pouvez voir des zones aveugles, des flashes lumineux ou des lignes colorées qui zigzaguent, généralement d'un côté. Parfois, vous voyez double ou flou. Vous pouvez aussi ressentir des picotements ou des engourdissements et avoir du mal à vous exprimer.

## PHASE 3 : la phase de mal de tête

Une crise de migraine dure généralement de 1 à 3 jours. Si elle dure moins de 4 heures ou plus de 72 heures, il ne s'agit probablement pas d'une migraine. Les migraines peuvent être très violentes. La douleur peut se situer d'un seul côté ou des deux côtés de la tête. Souvent, la douleur se manifeste au niveau du front et/ou des tempes. La douleur est généralement lancinante ou pulsante et s'aggrave lorsque vous bougez. Des (fortes) nausées, voire même des vomissements, sont aussi possibles.

La lumière et le bruit peuvent aussi devenir insupportables, c'est pourquoi beaucoup préfèrent s'isoler dans un lieu sombre et calme.

## PHASE 4 : la phase de récupération

Le mal de tête diminue. Vous pouvez vous sentir à nouveau fatigué, irritable, déprimé et avoir des difficultés à vous concentrer.



## PARLEZ-EN !

Il n'y a aucune honte à souffrir de la migraine. Parlez-en à votre pharmacien ou votre médecin. Il ou elle vous aidera à mieux comprendre la maladie et à trouver un traitement approprié.

Un dernier conseil ? Tenez un journal de votre migraine. Notez-y les jours où vous avez des crises et l'intensité de la douleur. Indiquez également la cause possible. Grâce à ces précieuses informations, vous pourrez ainsi identifier plus facilement ce qui déclenche vos migraines.

## D'AUTRES TYPES DE MAL DE TÊTE

À côté de la migraine, il existe plusieurs autres sortes de mal de tête :

### Céphalée de tension

La plupart des gens souffrent parfois de céphalées de tension. Ce type de mal de tête est rarement ou jamais grave, mais il peut gêner vos activités quotidiennes. Vous ressentez comme une pression ou une tension qui enserre votre tête, souvent des deux côtés. La douleur est généralement modérée, mais peut aussi être sévère.

### Céphalée chronique quotidienne

Si votre mal de tête est très fréquent (plus de 15 jours par mois pendant plus de 3 mois), on parle alors de céphalée chronique quotidienne. La douleur est souvent sourde. Les autres symptômes possibles sont la fatigue, les nausées, l'irritabilité et les troubles du sommeil. Ces signaux apparaissent souvent lorsque les céphalées de tension deviennent chroniques.

### Céphalée en grappe

Elle consiste en de brèves crises de céphalées aiguës et unilatérales, souvent à l'intérieur ou autour de l'œil. En général, ce type de mal de tête apparaît sans avertissement. Les hommes sont 3 fois plus exposés que les femmes.