

Migraine

Réduire les crises par vos habitudes de vie



Il n'existe aucun remède miracle contre la migraine, mais plusieurs façons d'arriver à mieux la contrôler. À commencer par vos habitudes de vie. Voyez ce qui tend à réduire les crises, et ce qui risque de les provoquer.

Quels sont les liens entre mes habitudes de vie et mes crises de migraine ?

Les irrégularités et les changements dans les habitudes de vie peuvent créer un stress. Certaines personnes y sont plus sensibles que d'autres. Cela peut suffire pour provoquer des crises de migraine ou les rendre plus fortes. Voilà pourquoi **la routine est un élément-clé** pour mieux les gérer. Le tableau suivant vous montre ce qui tend à les réduire.

Habitudes de vie pour réduire les crises de migraine

Sommeil	Dormir de 7 à 8 heures par nuit. Se coucher le plus possible à la même heure. Éviter de regarder la télé ou tout autre écran au lit. Éviter les siestes.
Alimentation	Prendre 3 repas par jour, à des heures régulières. Veiller à ne pas déjeuner tard. Boire assez d'eau. Planifier des collations santé.
Caféine 	Consommer avant 15 h les produits qui renferment de la caféine, comme le café, les boissons énergisantes, le thé et le chocolat. S'en tenir à prendre de 1 à 2 cafés par jour. Pour certaines personnes, considérer un arrêt total.
Relaxation et gestion du stress	Se réserver 1 fois par jour un moment de détente. Utiliser la respiration lente, la méditation ou une autre approche pour relaxer. Utiliser au besoin le <i>biofeedback</i> , qui permet de mesurer l'état de détente grâce à un appareil (ex. : mesurer la tension dans les muscles ou l'activité du cœur).
Exercice physique 	Faire de l'exercice physique avec essoufflement modéré pendant 30 minutes, 3 fois par semaine (ex.: marche, vélo). Boire beaucoup d'eau. Ne pas faire d'exercice lorsqu'on a faim. Adapter l'exercice à ses capacités.

Poids et migraines : liés? C'est possible. Les crises de migraine et les maux de tête chroniques sont 3 fois plus fréquents chez les personnes ayant un poids supérieur à leur poids santé. Le poids santé est basé sur l'indice de masse corporelle (IMC). Vous pouvez l'établir avec votre médecin.



Quel effet peuvent avoir ces changements sur mes crises de migraine?

Si vous apportez des changements importants à vos habitudes de vie, il est possible qu'en quelques semaines, vous remarquiez que la fréquence ou la gravité de vos crises diminuent.

La migraine reste un trouble du système nerveux. Elle peut nécessiter un traitement même si vous avez de bonnes habitudes de vie.

Quels sont les déclencheurs les plus fréquents des crises?

Pour bien contrôler la migraine, il est utile de savoir ce qui peut provoquer une crise. Essayez de trouver vos propres déclencheurs. Une fois connus, vous pourrez alors tenter de les éviter lorsque vous le pouvez. Un conseil : **visez un équilibre** et non un mode de vie parfait! Sinon, vous aurez toujours le sentiment de vous priver.



Les déclencheurs les plus fréquents

Activité physique

- > Exercice physique trop intense ou sans période de récupération. Déshydratation au cours de l'exercice. Mouvements du cou excessifs ou répétés. Activité sexuelle.

Sommeil

- > Manque de sommeil. Lever du lit plus tard qu'à l'habitude. Décalage horaire.

Alimentation

- > Sauter un repas. Boire de l'alcool, du vin contenant des sulfites. Manger certains aliments, dont : charcuteries, fromages vieillis, noix et aliments contenant de l'aspartame (ex. yogourts et boissons « diète ») ou du glutamate monosodique (ex. : mets chinois).



Émotions et stress

- > Maladie, anxiété, dépression, confrontation, culpabilité, deuil, etc. Même des événements heureux (un anniversaire, un mariage, etc.) peuvent faire apparaître une crise.

Environnement

- > Chaleur. Humidité. Mauvaise qualité de l'air. Variations de la pression atmosphérique.

Périodes de changements hormonaux

- > Menstruations. Changement de contraceptif oral. Période autour de la ménopause souvent plus difficile. Amélioration fréquente durant la grossesse (2^e et 3^e trimestres).

Stimulation des sens

> Lumière intense. Bruits forts. Odeurs fortes.

Médicaments

> Plusieurs médicaments peuvent déclencher une migraine. Consultez votre médecin ou votre pharmacien.



RAPPELEZ-VOUS

Vous pouvez agir sur vos migraines!

Comment ?

Par 3 approches :

- vos habitudes de vie
- un traitement de crise
- un traitement de fond ou *préventif*, s'il y a lieu



BLOC-NOTES



Questions



Personnes-ressources et contacts



RESSOURCES UTILES

Migraine Canada (en anglais) :
> migrainecanada.org

Le site Migraine Québec :
> migrainequebec.com

Calendrier canadien des migraines :
Une application pour gérer vos migraines et leur traitement.
> [App store](#)
> [Google play](#)

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site chumontreal.qc.ca/fiches-sante

Ce document a été élaboré en collaboration avec Migraine Québec

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca

