

La migraine : les conseils



Les facteurs de risque

Prédispositions génétiques
Alimentation (alcool, chocolat, fromage...)
Stress
Fatigue

Bonne hygiène de vie / alimentation équilibrée / Ne pas sauter de repas
Pratique d'une activité sportive
Sommeil suffisant et régulier
Eviter l'alcool

Prévention



Conseils en cas de crise

Prendre l'antalgique avant que la crise ne s'installe vraiment
Changer de classe de médicament en cas d'inefficacité
Possibilité d'associer un anti-inflammatoire et un triptan



Attention au mésusage et à l'automédication



Thérapeutiques alternatives non médicamenteuses

Massages



Méditation



Yoga



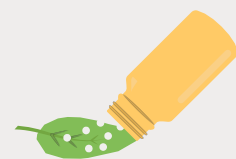
Acupuncture



Phytothérapie



Homéopathie



Sous forme de gélules, tisanes ou huiles essentielles, il existe de nombreuses plantes qui permettent de lutter contre la migraine tel que : le café, la lavande, la menthe poivrée, la camomille...

Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien



Merci de ne pas jeter sur la voie publique – réf : HE INF DIV 2024.0030. Màj : Février 2024