

Plan d'action contre la migraine

Remplis ce plan avec l'aide d'un adulte et utilise-le pour te rappeler ce que tu peux faire pour prendre le contrôle de la migraine. N'oublie pas de le mettre à jour et de tenir un journal pour savoir si le plan fonctionne pour toi.

À propos de mes maux de tête

En moyenne, j'ai un mal de tête _____ fois par _____ (semaine, mois, année)

- Migraine sans aura
- Migraine avec aura
- Céphalée de tension
- Autre: _____

Les déclencheurs que j'ai remarqués et que je peux essayer d'éviter sont :

- Lumière / bruits forts
- Chaleur / être déshydraté
- Fatigue
- Sauter un repas
- Autre: _____

Ce que je peux faire quand j'ai mal à la tête

Si c'est une migraine

- Je vais me reposer dans un endroit calme
- Je bois de l'eau
- Je fais des exercices de respiration
- Je prends mon médicament dès que je sens la migraine commencer, je n'attends pas

Si c'est une céphalée de tension

- Je me détends, je ferme les yeux
- Je bois de l'eau, je mange si j'ai faim
- Je change d'activité, je vais dehors
- Je ne prends pas de médicament, sauf si c'est très intense

Médicaments à prendre quand j'ai mal à la tête (migraine, céphalée de tension aiguë) :

Essaie de ne pas en prendre plus de 2 à 3 jours par semaine, car à long terme, prendre de l'acétaminophène ou de l'ibuprofène plus de 14 jours par mois ou des triptans plus de 9 jours par mois peut aussi donner mal à la tête.

Ce que je peux faire pour prévenir la migraine

- Je garde une routine de sommeil stable, je mange à des heures régulières, je bois beaucoup d'eau, je réduis mon temps d'écran, je fais de l'activité physique
- Je gère mon stress, en faisant une activité relaxante ou une activité physique
- Quand c'est possible, j'évite les déclencheurs que j'ai identifiés
- Si j'en ai un, je prends mon médicament préventif tous les jours: _____
- Je me fixe un objectif à changer dans ma routine: _____