

## Faits et conseils sur l'exercice

- ✓ L'exercice est bon pour tout en matière de santé, y compris la prévention du cancer, des maladies vasculaires et de la démence.
- ✓ L'exercice améliorera la santé du cerveau et peut améliorer la migraine.
- ✓ Il n'est pas facile de faire de l'exercice lorsque l'on vit avec la migraine.
- ✓ La clé pour bouger davantage est d'être flexible, doux et persévérant dans votre pratique.
- ✓ Demander le soutien et les conseils des professionnels de la santé alliés peut être utile.



## De nombreuses personnes souffrant de migraines ont du mal à rester actives

- Les crises de migraine peuvent être déclenchées par certaines activités. Elles perturbent tous les aspects de la vie, y compris vos séances d'entraînement ou vos activités en plein air.
- Si vous souffrez d'attaques fréquentes et que vous devez continuer à accomplir vos tâches quotidiennes, faire de l'exercice peut être un défi. Optimisez vos soins médicaux et vos traitements.

## Y a-t-il des preuves scientifiques que l'exercice peut aider la migraine ?

- De nombreuses études démontrent les bienfaits de l'exercice, à différents niveaux.
- Les études se sont concentrées sur l'aérobic légère et le yoga, mais toute activité amusante qui vous fait bouger est susceptible d'aider votre corps, votre humeur et votre sommeil.

## Déclenchées par l'exercice... devrais-je abandonner ?

**NON !** Bien sûr que non. Voici quelques conseils:

- Essayez de déterminer quel aspect de l'exercice vous déclenche des migraines (posture, environnement, durée, intensité). Si cela peut être ajusté, c'est formidable !
- Nous savons que l'échauffement et le retour au calme sont tous deux importants, mais parfois négligés. Prenez le temps de les faire.
- Restez toujours hydraté(e), alimenté(e) avec des collations saines et protégé(e) de la lumière et d'autres déclencheurs si nécessaire.
- Travaillez avec un professionnel (par exemple, un kinésologue, un physiothérapeute, etc.).
- Augmentez progressivement l'intensité et la durée de votre entraînement pour améliorer votre capacité et votre tolérance à l'effort. Si rien ne fonctionne... envisagez un autre type d'activité (même si cela peut être frustrant au début).

**Adaptez-vous. Ajustez-vous. Soyez patient(e). Demandez de l'aide !**

### Ajustez et adaptez-vous.

- Commencez par des activités avec lesquelles vous êtes familier(e), mais explorez également de nouvelles choses.
- Si vous prenez des cours, demandez des adaptations selon vos besoins.
- Explorez différents types d'entraînements ou d'activités pour correspondre à votre niveau d'énergie/douleur pour cette journée.
- Essayez des programmes en ligne. YouTube regorge de ressources gratuites.
- Travaillez avec un kinésologue ou un physiothérapeute pour adapter et trouver ce qui fonctionne pour vous.
- Discutez avec votre professionnel de santé pour toute limitation médicale et également pour obtenir des conseils rassurants et des encouragements.

### Soyez doux et bienveillant envers vous-même

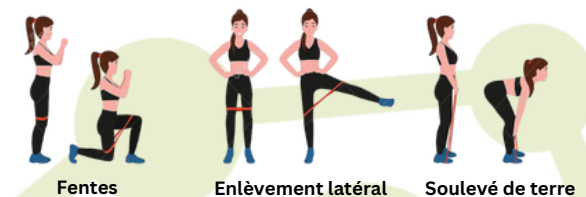
- Certaines personnes sont des athlètes naturels, tandis que d'autres ne le sont pas. Certaines apprécient l'exercice, tandis que d'autres non. Si vous évitez l'exercice parce que vous pensez que "vous n'êtes pas en forme" ou que "vous n'êtes pas doué(e)", allez-y étape par étape. Personne n'est trop vieux pour renouer avec son corps.
- Si vous reprenez l'exercice après une période d'inactivité, faites-le progressivement. N'espérez pas reprendre là où vous vous êtes arrêté(e).
- L'exercice devrait être amusant ! Profitez-en pour vous laisser aller, éloigner les mauvaises énergies.
- Riez un peu !

### Soyez patient(e) et ne baissez jamais les bras.

- Si vous réalisez que vous n'aimez pas une activité, abandonnez-la et essayez quelque chose de différent.
- Suivez vos activités dans un journal des maux de tête ou un calendrier. Observez et enregistrez comment vous vous sentez après l'exercice.
- Essayez de faire de l'exercice régulièrement. Visez des séances courtes mais plus fréquentes.
- Respectez vos limites, mais osez vous pousser un peu. Vous constaterez que les limites changeront avec le temps et vous permettront plus de mouvement.
- Célébrez vos succès et votre persévérance !

### Quelques commentaires sur différentes activités :

- La marche est un excellent moyen de commencer !
- La course à pied implique des chocs sur la colonne vertébrale et peut parfois être difficile pour les personnes souffrant de douleurs au cou.
- Le cyclisme/Peloton se fait en position courbée avec la tête en extension et peut parfois être difficile pour le cou. Un vélo d'intérieur (en position assise) peut être une bonne option.
- Le yoga nécessite de la force, de l'équilibre et une certaine souplesse. Il comporte également de nombreux mouvements de torsion. Essentrics ou Pilates peuvent être des alternatives.
- Toute activité en plein air ajoute le plaisir d'être actif.
- La danse, le jardinage... l'exercice ne se limite pas à la salle de sport.



Les bandes élastiques sont une bonne alternative aux poids