

## Try until you find relief

“Over the last few years, my migraine attacks have become more frequent. I am missing work, and I have to cancel personal activities. I was very reluctant to try medications and had concerns about side effects. The first two drugs I tried did not work. At that point I was discouraged, but I kept trying and finally found the right option for me. I still have attacks but not as often. I gained back control, and now I can enjoy my life!”



## Starting a preventive is a decision based on the impact of migraine on your life

There is no magic number, it depends on the impact on your life and your preference

- Considered if you have >4-6 migraine days/month,
- Recommended if you have >8 days/month
- Strongly recommended for anyone with chronic migraine (15 days/month or more).

## PREVENTIVE MEDICATIONS: MANY DRUG CLASSES ARE AVAILABLE

| Class of meds                   | How they work   | Examples of Medications (there are more)   |
|---------------------------------|---|--|
| <b>ANTI-DEPRESSION</b>          | Modulate pain systems in the brain (pain and emotions are linked)   | Amitriptyline (Elavil)<br>Nortriptyline (Aventyl)<br>Venlafaxine (Effexor)                     |
| <b>ANTI-HIGH BLOOD PRESSURE</b> | Unclear but not necessarily related to a decrease in blood pressure | Propranolol (Inderal)<br>Nadolol (Corgard)<br>Candesartan (Atacand)                            |
| <b>ANTI-SEIZURE</b>             | Stabilize neurons and increase brain threshold for attacks          | Topiramate (Topamax)<br>Gabapentin (Neurontin)<br>Valproate (Epival)                           |
| <b>CGRP ANTIBODIES</b>          | Block CGRP, a protein that plays a role in migraine attacks         | Erenumab (Aimovig)<br>Fremanezumab (Ajovy)<br>Galcanezumab (Emgality)<br>Eptinezumab (Vyepiti) |
| <b>GEPANTS</b>                  | Block CGRP receptor   | Atogepant (Qulipta)<br>Rimegepant (Nurtec)   |
| <b>BOTOX</b>                    | Calm sensory nerves, decrease pain input from skin                  | OnabotulinumtoxinA (Botox)<br>** Indicated for Chronic Migraine                                |

# Principles to optimize success

## Become your own expert

| Principle                         | Why   | How  |
|-----------------------------------|---|--|
| <b>Use a headache diary</b>       | Making decisions is easier with a clear baseline and detailed information.              | Choose your tool (app, paper) and stick to it. Bring results to your appointments.   |
| <b>Aim for a dose that works</b>  | Oral medications need to be increased to a sufficient dose to produce an effect         | Your health care provider will recommend a schedule. Try to follow it unless you have side effects. Don't give up too early. |
| <b>Keep it long enough</b>        | Medications may take a while to have an effect. Migraine tends to fluctuate.            | A good trial for a preventive is usually 3-4 months, sometimes longer.   |
| <b>Observe different benefits</b> | Beyond the decrease in headache frequency, other benefits may be observed               | Attack severity, response to acute medications, ability to function better are all important signs of response               |
| <b>Keep Trying</b>                | There is no way to predict which drug will work for you, they have different mechanisms | Discuss a plan with your healthcare provider. See which options you can try. Don't give up!                                  |

### Finding the right option can be a marathon, not a sprint. Don't give up

- One challenge met by people with migraine is that even headache specialists cannot predict which medication will work. It is still a trial-and-error approach.
- Even within one drug class, some people will improve with drug A, and others with drug B.
- Be careful when asking other people (on social media for example) about their experience with a drug. Your story might prove entirely different.

### Will I need to take medication all my life?

- Migraine is a neurological disease and may require long term treatment, just like diabetes and high blood pressure.
- If you find something that works, it may be continued for a year, then you can reevaluate with your healthcare provider.
- If you are doing better, an attempt at decreasing the medication can be tried. Avoid stopping a preventive medication for migraine abruptly.

### What if nothing works? Should I see a headache specialist?

- It is fair to say that nobody should "give up" before they see a headache specialist.
- Some people with migraine struggle to find relief, but there are now more and more options available and a general practitioner may not be aware of all of them.

## Essayez jusqu'à ce que vous trouviez un soulagement

« Pendant les dernières années, mes crises de migraines sont devenues de plus en plus fréquentes. J'ai manqué du travail et dû annuler des activités personnelles. J'étais très hésitante à essayer des médicaments et avais des inquiétudes concernant les effets secondaires. Les deux premiers médicaments que j'ai essayés n'ont pas fonctionné. À ce moment-là, j'étais découragée, mais j'ai continué à essayer et j'ai finalement trouvé l'option qui me convenait. J'ai encore des crises, mais pas aussi souvent. J'ai retrouvé le contrôle, et maintenant je peux profiter de ma vie ! »



## Commencer un traitement préventif est une décision basée sur l'impact des migraines sur votre vie.

Il n'y a pas de chiffre magique, cela dépend de l'impact sur votre vie et de vos préférences

- À considérer si vous avez plus de 4 à 6 jours de migraines par mois,
- Recommandé si vous avez plus de 8 jours de migraines par mois,
- Fortement recommandé pour toute personne souffrant de migraines chroniques (15 jours par mois ou plus).

## MÉDICAMENTS PRÉVENTIFS : DE NOMBREUSES CLASSES DE MÉDICAMENTS SONT DISPONIBLES.

| Classe de médicaments     | COMMENT ils fonctionnent  | EXEMPLES DE MÉDICAMENTS (il en existe d'autres)  |
|---------------------------|---|--|
| <b>ANTIDÉPRESSEURS</b>    | Moduler les systèmes de douleur dans le cerveau (la douleur et les émotions sont liées) | Amitriptyline (Elavil)<br>Nortriptyline (Aventyl)<br>Venlafaxine (Effexor)                   |
| <b>ANTI-HYPERTENSEURS</b> | Pas clair, mais pas nécessairement lié à une diminution de la pression artérielle       | Propranolol (Inderal)<br>Nadolol (Corgard)<br>Candesartan (Atacand)                          |
| <b>ANTI-CONVULSIFS</b>    | Stabiliser les neurones et augmenter le seuil cérébral pour les crises                  | Topiramate (Topamax)<br>Gabapentin (Neurontin)<br>Valproate (Epival)                         |
| <b>ANTICORPS CGRP</b>     | Bloquer le CGRP, une protéine qui joue un rôle dans les crises de migraine              | Erenumab (Aimovig)<br>Fremanezumab (Ajovy)<br>Galcanezumab (Emgality)<br>Eptinezumab (Vypti) |
| <b>GÉPANTS</b>            | Bloquer le récepteur CGRP   | Atogepant (Qulipta)<br>Rimegepant (Nurtec)   |
| <b>BOTOX</b>              | Apaiser les nerfs sensoriels, réduire l'entrée de la douleur depuis la peau             | OnabotulinumtoxinA (Botox)<br>** Indiqué pour la migraine chronique                          |

| Principe                                   | POURQUOI   | COMMENT   |
|--|--|---|
| <b>Utilisez un journal de maux de tête</b> | Prendre des décisions est plus facile avec une base de référence claire et des informations détaillées.                  | Choisissez votre outil (application, papier) et tenez-vous-y. Apportez les résultats à vos rendez-vous.   |
| <b>Visez une dose qui fonctionne</b>       | Les médicaments pris par voie orale doivent être augmentés jusqu'à atteindre une dose suffisante pour produire un effet. | Votre prestataire de soins de santé vous recommandera un calendrier. Essayez de le suivre à moins d'avoir des effets secondaires. Ne renoncez pas trop tôt. |
| <b>Maintenez-le suffisamment longtemps</b> | Les médicaments peuvent prendre un certain temps pour avoir un effet. Les migraines ont tendance à fluctuer.             | La gravité des crises, la réponse aux médicaments aigus et la capacité à mieux fonctionner sont tous des signes importants de réponse au médicament.        |
| <b>Observez différents bénéfices</b>       | Au-delà de la diminution de la fréquence des maux de tête, d'autres bénéfices peuvent être observés.                     | Attack severity, response to acute medications, ability to function better are all important signs of response  |
| <b>Continuez à essayer</b>                 | Il n'y a aucun moyen de prédire quel médicament fonctionnera pour vous, car ils ont des mécanismes d'action différents.  | Discutez d'un plan avec votre prestataire de soins de santé. Voyez quelles options vous pouvez essayer. Ne renoncez pas !                                   |

### Trouver la bonne option peut être un marathon, pas un sprint. Ne renoncez pas.

- Un défi rencontré par les personnes atteintes de migraines est que même les spécialistes des maux de tête ne peuvent pas prédire quel médicament fonctionnera. C'est toujours une approche d'essais et d'erreurs. Même au sein d'une classe de médicaments, certaines personnes vont s'améliorer avec le médicament A, et d'autres avec le médicament B.
- Soyez prudent lorsque vous demandez à d'autres personnes (par exemple sur les réseaux sociaux) à propos de leur expérience avec un médicament. Votre histoire pourrait s'avérer totalement différente

#### Est-ce que je devrai prendre des médicaments toute ma vie ?

- La migraine est une maladie neurologique et peut nécessiter un traitement à long terme, tout comme le diabète et l'hypertension artérielle.
- Si vous trouvez quelque chose qui fonctionne, cela peut être poursuivi pendant un an, puis vous pouvez réévaluer avec votre prestataire de soins de santé.
- Si vous allez mieux, une tentative de diminution du médicament peut être essayée. Évitez d'arrêter brusquement un médicament préventif pour la migraine.

#### Et si rien ne fonctionne ? Devrais-je consulter un spécialiste des maux de tête ?

- Il est juste de dire que personne ne devrait "abandonner" avant de consulter un spécialiste des maux de tête.
- Certaines personnes souffrant de migraines ont du mal à trouver un soulagement, mais il existe de plus en plus d'options disponibles et un médecin généraliste peut ne pas toutes les connaître.