

# MIGRAINE CARE

**A mix of approaches is the key to relief**  
**Find your own combination**



## What's the best treatment for migraine?

Migraine is a disease of the brain, and the brain... well, is a complex system! Everybody is different, and there are many options. But to get started, it's useful to have a look at different categories of approaches. Whatever happens, don't lose hope and keep trying until you find relief.

### LIFESTYLE ADAPTATIONS

Stabilize the brain and make it more resistant to attacks.  
Improve your overall health.

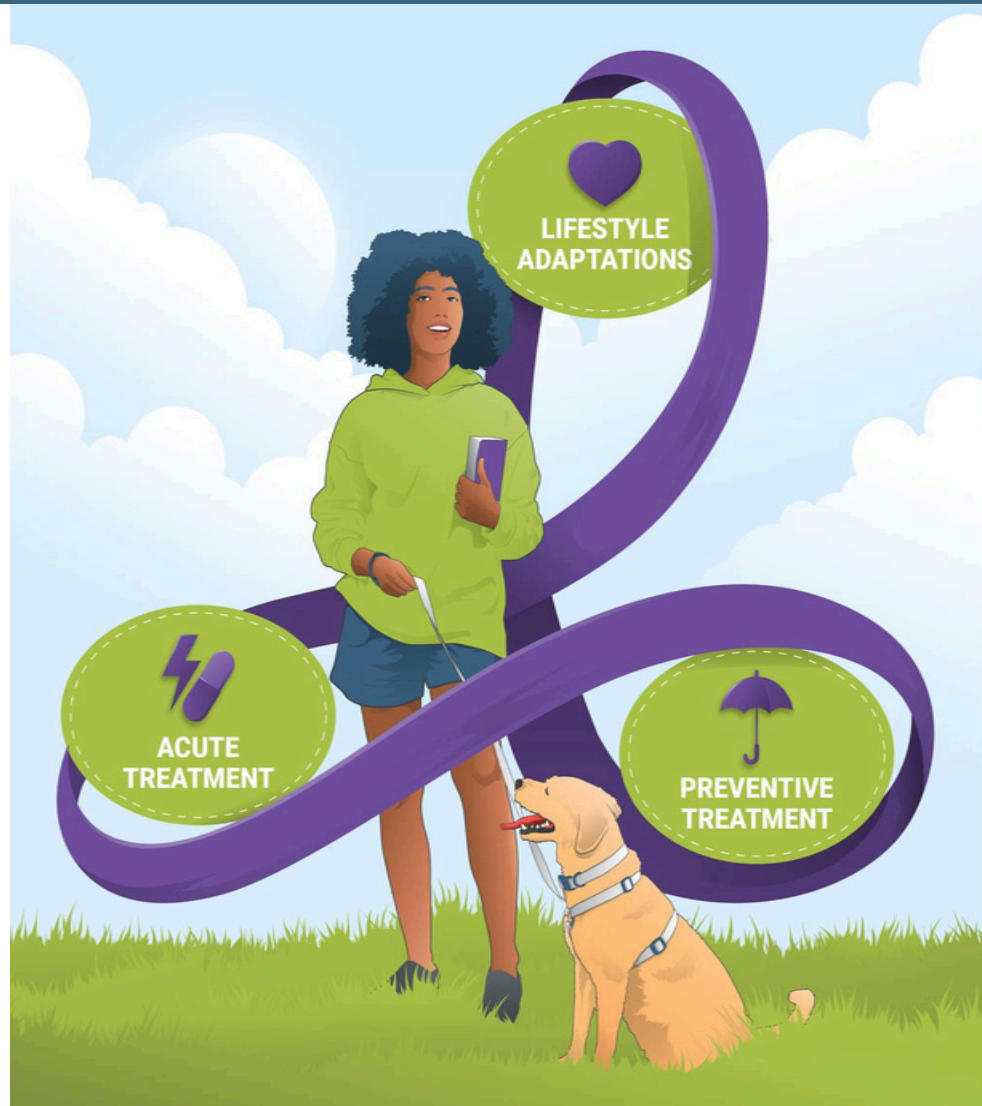
### ACUTE TREATMENT

Stop the attack when it happens.

### PREVENTIVE TREATMENT

Decrease the frequency and severity of attacks and overall headaches.

**A diary is a good first step to get an idea of what's going on!**



# Explore the Migraine Tree: a growing map to find your way to relief

Stay tuned for new options

Discuss available options with your healthcare provider. Remember that migraine is a disease of the brain that will evolve over life. Do not hesitate to combine approaches for optimal control.

## Acute meds

How to try them  
Anti-inflammatories,  
triptans  
Severe attacks  
When to treat  
Overuse issues

## Social life

Dealing with friends,  
family, workplace,  
travel

## Lifestyle changes

Sleep  
Exercise  
Food/Diet  
Drink/Diary  
Stress management  
Meditation  
Screens

## Other headaches

Cluster headache  
Trigeminal neuralgia  
NDPH

## Psychological issues

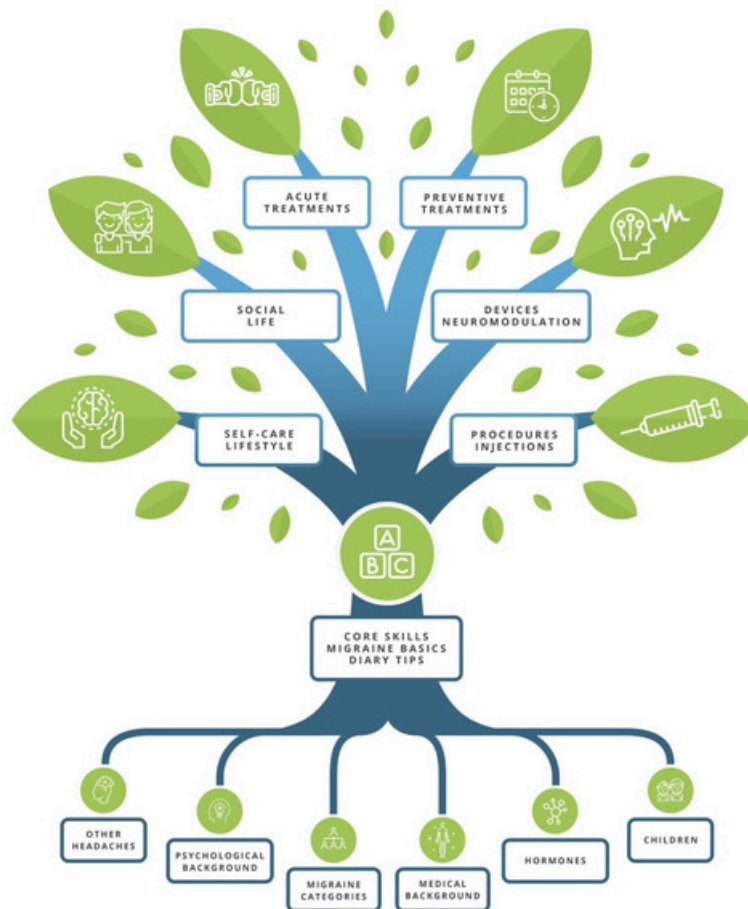
Coming soon (anxiety,  
depression, ADHD...)

## CORE section

Cause of migraine  
Diary use  
Triggers  
Imaging (CT, MRI)  
List of treatments

## Preventive treatment

How to try them  
Supplements/vitamins  
Cannabis Pills Botox  
CGRP antibodies



## Devices/ Neuromodulation

Cefaly  
Gamma Core  
TMS

## Procedures/Injections

Botox  
Nerve blocks  
Facetblocks  
Acupuncture

## Children

Migraine equivalents  
Cyclical vomiting  
Options for kids

## Migraine categories

Aura  
Vestibular  
Hemiplegic  
Chronic  
Refractory

## Medical issues

Sleep  
More coming soon  
(thyroid, celiac,  
sinus...)

## Hormones

Contraception  
Menstrual migraine  
Pregnancy  
Menopause

# Approche globale de la migraine

Trouvez la combinaison qui vous convient pour diminuer la fréquence et la sévérité des crises



## Quel est le meilleur traitement de la migraine?

La migraine est une maladie du cerveau, et le cerveau, eh bien... c'est un système complexe! Chaque personne est différente, et il existe de nombreuses options. Pour commencer, il est utile de regarder les différentes catégories de traitements. Peu importe ce qui arrive, ne perdez pas espoir; continuez de chercher jusqu'à ce que vous trouviez ce qui fonctionne pour vous.

### ADAPTATIONS DU MODE DE VIE

Stabiliser le cerveau pour le rendre plus résistant aux crises. Améliorer votre santé globale.

### TRAITEMENT AIGU

Arrêter la crise lorsqu'elle survient, ou au moins diminuer les symptômes pour pouvoir fonctionner.

### TRAITEMENT PRÉVENTIF

Diminuer la fréquence et la gravité des crises et des maux de tête en général.

**Le calendrier: le premier pas pour avoir une idée de ce qui se passe!**



# Explorer l'arbre des migraines :

## Un guide de vos options pour gérer la migraine

Restez à l'affût pour découvrir de nouvelles options

Discutez des options disponibles avec votre fournisseur de soins de santé.  
N'oubliez pas que les migraines sont une maladie du cerveau qui évolue avec le temps.  
N'hésitez pas à combiner des approches pour une maîtrise optimale.

### Médicaments pour traitement

#### aigu

Comment les essayer  
Anti-inflammatoires, triptans  
Combinaisons  
Crises graves  
Céphalée  
médicamenteuse/rebond

### Vie sociale

Famille  
Amis  
Emploi et études  
Voyages

### Changements de mode de vie

Sommeil  
Exercice  
Diète  
Hydratation  
Gestion du stress  
Méditation  
Écrans

### Autres maux de tête

Céphalée de Horton  
Néuralgie du trijumeau  
Céphalée post-traumatique

### Problèmes

#### psychologiques

Bientôt disponible  
(anxiété, dépression,  
TDAH...)

### Section de BASE

Cause de la migraine  
Utilisation du journal  
Facteurs déclencheurs  
Imagerie (TDM, IRM)  
Liste des traitements

### Traitement préventif

Comment les essayer  
Suppléments et vitamines  
Médicaments oraux  
(pilules)  
Botox  
Anticorps ciblant le CGRP  
Cannabis

### Dispositifs et neuromodulation

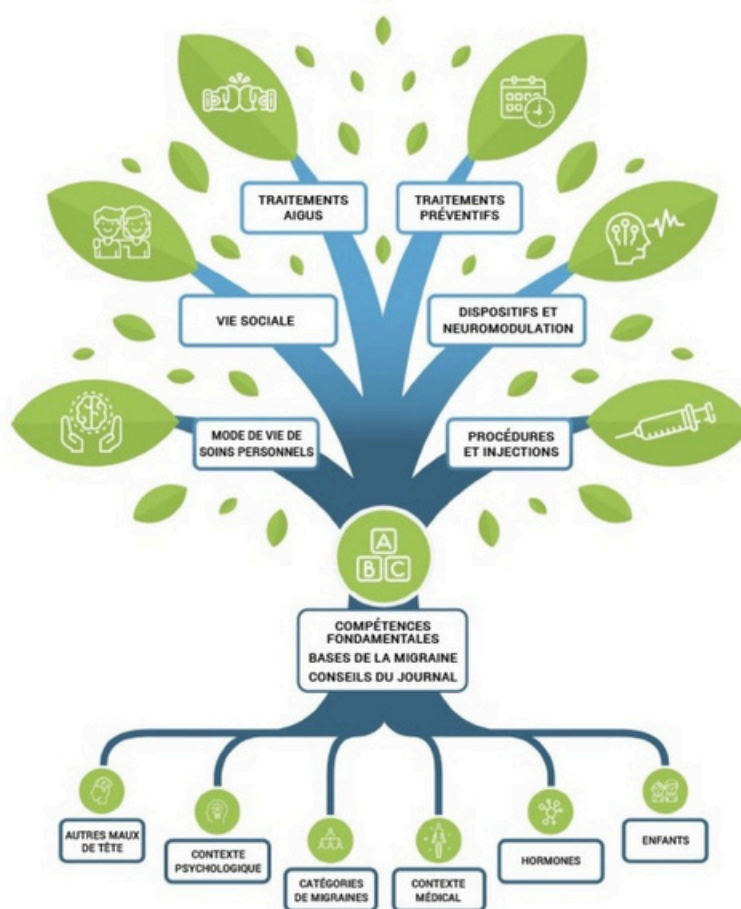
Cefaly  
GammaCore  
Stimulation magnétique  
transcrânienne

### Procédures et injections

Botox  
Blocs nerveux  
Blocs facettaires  
Acupuncture

### Enfants

Équivalents de migraine  
Vomissements cycliques  
Options pour les enfants



### Catégories de migraine

Avec aura  
Vestibulaire  
Hémiplégique  
Chronique  
Réfractaire

### Problèmes médicaux

Sommeil  
Information  
supplémentaire bientôt  
disponible  
(thyroïde, maladie  
coéliqua, sinus...)

### Hormones

Contraceptifs  
Migraine menstruelle  
Grossesse  
Ménopause