

THE PING PONG THEORY

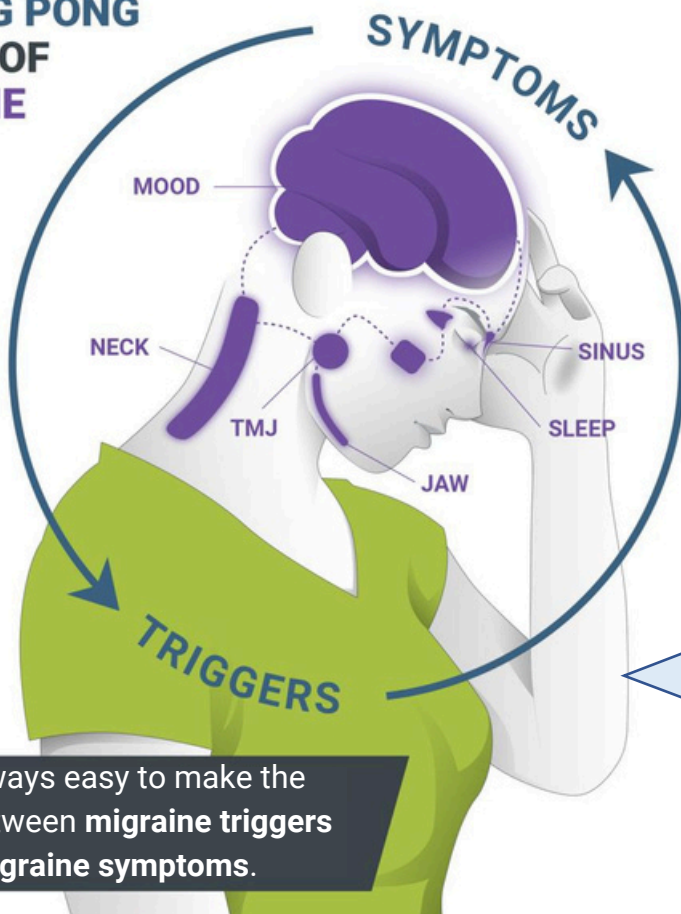
How the migraine brain interacts with the environment, the body, and how triggers can also be symptoms

Neck pain, inflamed sinuses, disrupted sleep, crappy mood.... are they causes or consequences of migraine? Well...probably they can be both.

My doctor says my anxiety causes my migraine...but I think it's the opposite! Just get rid of the migraine and I won't be anxious!

Neck tensions always trigger a migraine...but sometimes a migraine starts in my eye and then goes to my neck? What is this mess?

THE PING PONG THEORY OF MIGRAINE



I crave sweet foods (OK...chocolate) before an attack. But I read online that cravings could be part of my attack.

I thought I was prone to sinusitis, but my doc told me migraine could cause sinus inflammation. Still... allergy season is hell for me!

It's not always easy to make the different between migraine triggers and migraine symptoms.

Two approaches to treat migraine

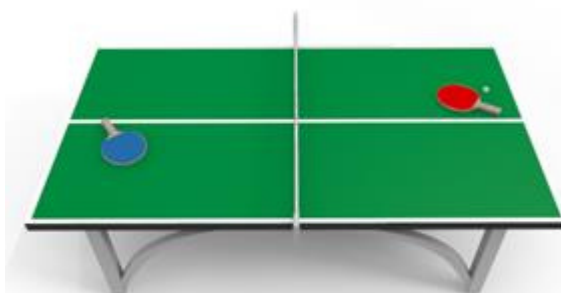
Increase brain stability/resistance

Decrease the trigger load

The Brain



The Body



Sinus
Neck
Stress
Sleep
Etc...

Raise the tolerance of the brain

- SEEDS Stabilizing lifestyle
- Medications/preventives to improve brain chemistry
- Neuromodulation modifies the brain's electrical systems

Decrease the trigger load

- SEEDS stabilizing lifestyle
- Avoid triggers when feasible
- Treat medical and psychological health issues

SEEDS: Sleep, Exercise, Eat, Drink, Stress management

**Find your
own balance**



**Keep trying
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.

THÉORIE DU PING-PONG

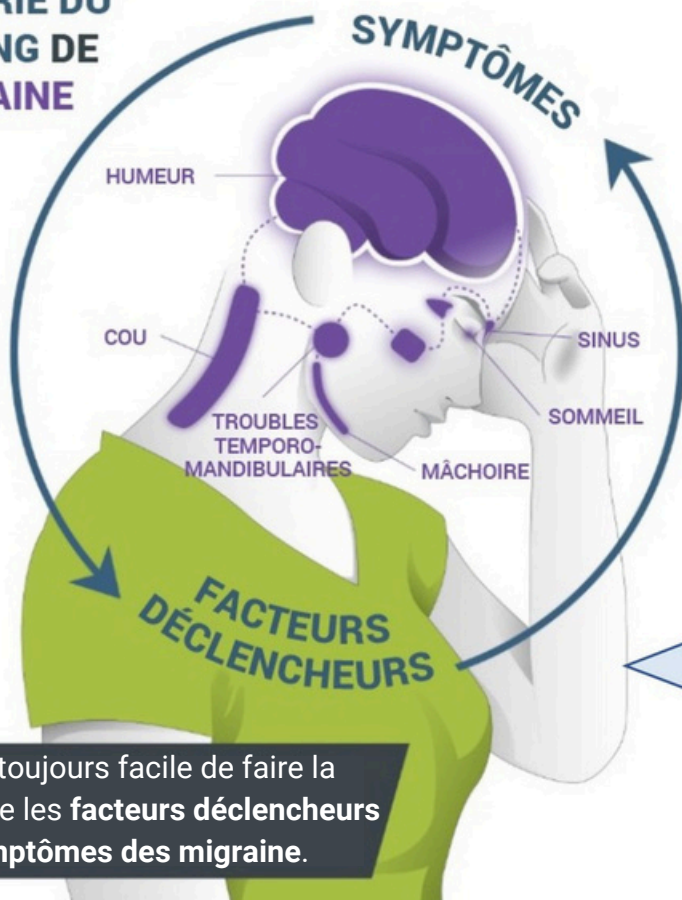
Le cerveau migraineux est sensible à son environnement. Il n'est pas toujours facile de distinguer les déclencheurs des premiers symptômes de la crise.

Douleur au cou, inflammation des sinus, sommeil perturbé, mauvaise humeur... causes ou conséquences de la migraine? Eh bien... Les deux sont parfois vrais.

Mon docteur dit que mon anxiété cause mes migraines... mais je pense que c'est l'inverse! Si je me débarrassais des migraines, je ne serais plus anxieux!

Les tensions dans le cou déclenchent toujours une migraine... mais parfois, on dirait que la migraine commence dans mon œil et descend dans mon cou? C'est quoi l'affaire?

LA THÉORIE DU PING PONG DE LA MIGRAINE



J'ai envie d'aliments sucrés (ok... de chocolat) avant une crise. Mais j'ai lu que la crise pourrait me donner l'envie du chocolat?

Je pensais que j'étais prédisposé aux sinusites, mais mon docteur m'a dit que les migraines pouvaient causer l'inflammation des sinus. En tout cas... la saison des allergies est l'enfer pour moi!

Il n'est pas toujours facile de faire la différence entre les **facteurs déclencheurs** et les **symptômes** des migraine.

Deux approches pour traiter les migraines

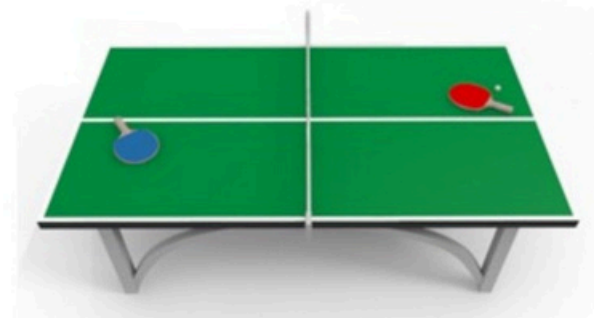
Améliorer la stabilité et la résistance du cerveau
Diminuer les facteurs déclencheurs

Le cerveau



Le corps et l'environnement

Sinus, cou
Émotions
Stress
Sommeil
Autres!



Augmenter la tolérance du cerveau

- Mode de vie stabilisateur
- Médicaments et agents préventifs pour améliorer la chimie du cerveau
- La neuromodulation modifie les systèmes électriques du cerveau

Diminuer les facteurs déclencheurs

- Mode de vie stabilisateur
- Éviter les facteurs déclencheurs lorsque possible
- Traiter les problèmes de santé médicale et psychologique

Stabilisateurs : Dormir, bouger, bien manger, s'hydrater, gérer le stress, les émotions, l'énergie

Trouvez votre propre équilibre



Continuez d'essayer 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 varie par phases. N'hésitez pas à combiner des approches pour une maîtrise optimale.