

THÉORIE DU PING-PONG

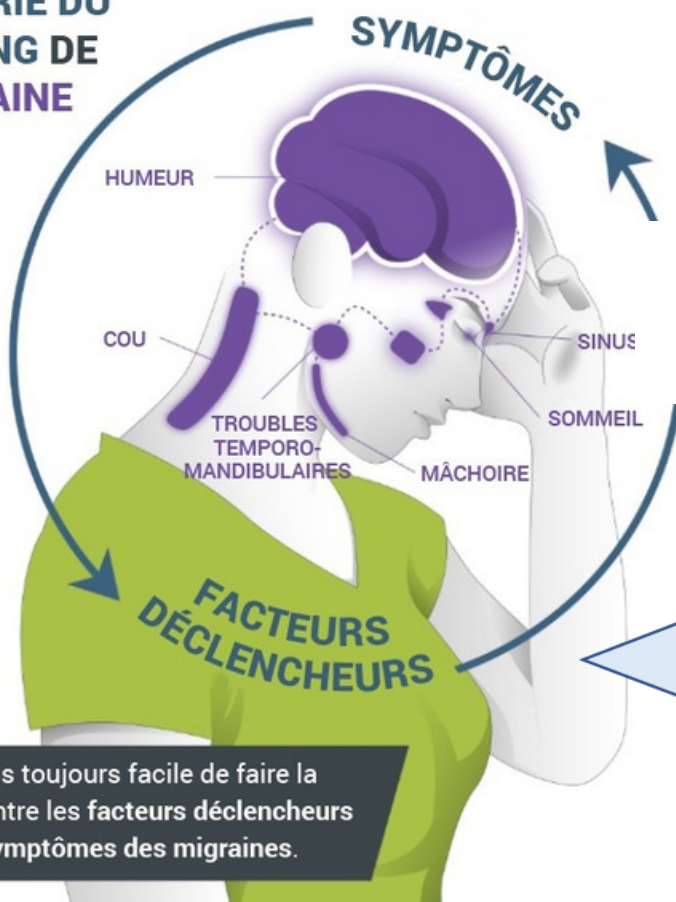
Le cerveau migraineux est sensible à son environnement. Il n'est pas toujours facile de distinguer les déclencheurs des premiers symptômes de la crise.

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 migraines.

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.