

# Fiche conseils

---

## Les objectifs du traitement de la crise

- La disparition des maux de tête dans les 2 heures suivant la prise du traitement et pendant au moins 24 heures.
- L'absence d'effet indésirable du traitement.
- Si vous présentez une migraine avec aura, il faut savoir qu'il n'existe actuellement aucun traitement efficace pour faire cesser l'aura.

## En cas de crise

- Allongez-vous au calme dans une pièce sombre.
- Mettez-vous un chiffon humide sur le front.
- Prenez les traitements recommandés par votre médecin **dès les premiers symptômes** (idéalement dans l'heure suivant leur apparition). Attendre l'aggravation des symptômes diminue l'efficacité du traitement.
- Notez l'épisode dans votre **agenda d'autosurveillance**.
- **Une consommation excessive de n'importe quel antidouleur peut aggraver la migraine.** Si vous en utilisez plus de 8 jours par mois, parlez-en avec votre médecin.

Avant votre prochaine consultation, votre médecin pourra vous demander de remplir le questionnaire mTOQ (scannez le QR code correspondant), afin d'évaluer si le traitement est efficace et de le modifier si besoin.

La pratique régulière d'une activité (marche rapide, course à pied, vélo...) pourrait également contribuer à réduire la fréquence des crises.

Pour en savoir plus sur la migraine, **scannez les QR codes**.

---



La migraine expliquée par  
un neurologue



Informations sur la  
migraine et les céphalées



Information sur la  
migraine



Évaluer le traitement avec l'échelle mTOQ-5

---