

# Fiche conseils

---

L'objectif du **traitement de fond** de la migraine est de **réduire la fréquence des crises** et la consommation de traitement de la crise.

**Une prise régulière du traitement de fond est indispensable à son efficacité.**

Il est très important que vous compreniez bien la différence entre traitement de fond et traitement de la crise. Le traitement de fond doit être pris **tous les jours, même en l'absence de maux de tête**, contrairement au traitement de la crise qui ne doit être pris qu'au moment des crises de migraine.

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

Afin de savoir si le traitement est efficace, et de pouvoir l'adapter, **remplissez régulièrement votre agenda 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



Agenda des crises de migraine

---