

Casse-tête

Le magazine un peu différent pour
les personnes souffrant de maux de tête,
leurs proches et ceux qui s'y intéressent.

LA MIGRAINE - LARGEMENT RÉPANDUE

et bien plus que de simples maux de tête.

UN MALHEUR N'ARRIVE JAMAIS SEUL

Les symptômes typiques - et un test rapide.

CRISES DE MIGRAINE

Suivent-elles un schéma?

AU PAYS DES MAUX DE TÊTE

La migraine au quotidien - Et maintenant?
Ce que doivent savoir les mères et les personnes actives.

MIGRAINE ACTION

Actifs pour le bien-être des patients* -
une bonne adresse.

CHÈRE LECTRICE, CHER LECTEUR

Tous les patients et tous les maux de tête sont différents, mais les médias ne prennent souvent pas de recul sur ces différences et laissent perplexes ceux qui sont à la recherche de conseils. «Casse-tête» permet de lever ces doutes. Les entretiens personnels avec les spécialistes et les thérapeutes ne doivent pas être remplacés, mais complétés.

La migraine est largement répandue et elle est **bien plus que de «simples maux de tête»**. Ce n'est pas nouveau pour les personnes concernées. Sur les pages 6 et 7, nous rapportons des situations curieuses que vivent les personnes concernées, seulement parce que les autres ne savent pas. Peut-être vivez-vous être la même chose et vous reconnaissez dans l'une de ces situations.

Mais vous n'êtes peut-être pas sûr(e) d'avoir vraiment la migraine et vous vous demandez **de quoi il s'agit** lorsqu'une crise se produit et qu'elle se propage à plein régime? Nous avons rassemblé pour vous quelques caractéristiques de la migraine que vous devez absolument connaître.

Comment vit-on et que ressent-on au **«pays des maux de tête»**? Sous la rubrique **«La migraine - Et maintenant?»** nous montrons des exemples ce qui peut signifier la migraine au quotidien - et donnons des conseils pour la gérer. Dans cette rubrique, nous abordons la garde d'enfants et la migraine sur le lieu de travail.

Pour un casse-tête agréable, nous vous invitons à résoudre notre page **Énigmes**. Ou participez à la première étude nationale sur les maux de tête **«Actifs ensemble contre les maux de tête et la migraine»** sur www.migraineaction.ch. En effet, les personnes concernées connaissent les besoins et les effets des maux de tête réguliers sur la vie.

Pour terminer, nous souhaitons vous inviter à participer à la conception ou à la rédaction de «Casse-tête»: Écrivez-nous à info@migraineaction.ch ou appelez notre «Ligne maux de tête». Vos histoires et votre expérience permettront également à dire à d'autres personnes touchées:

VOUS N'ÊTES PLUS SEUL(E)!

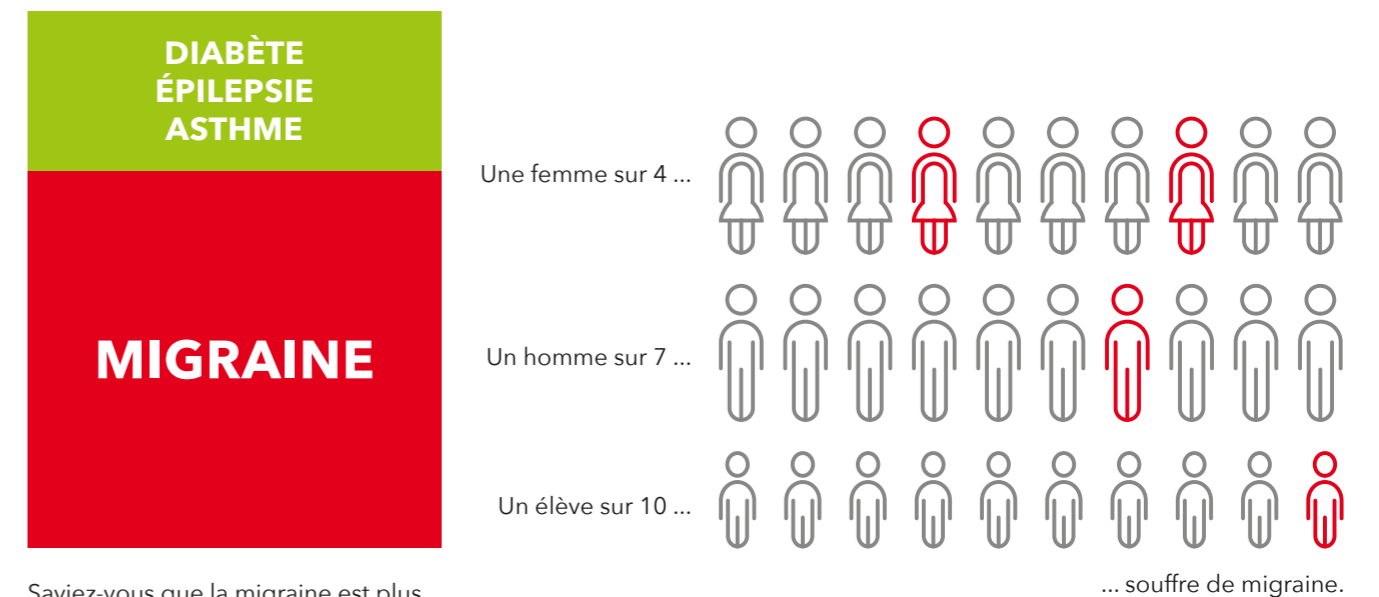
Sur ces mots, nous vous saluons cordialement
Colette & Monika



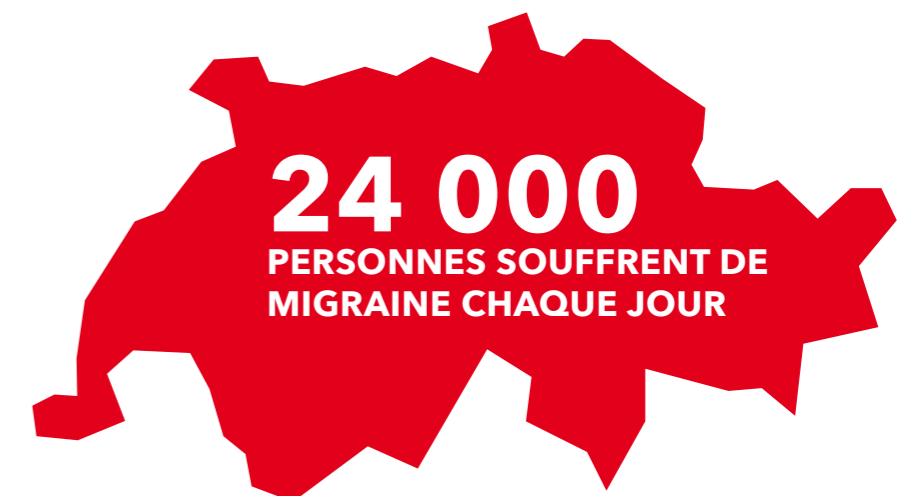

LA MIGRAINE - LARGEMENT RÉPANDUE ET BIEN PLUS QUE DE DE SIMPLES MAUX DE TÊTE



La migraine est même la troisième maladie la plus fréquente dans le monde (après les caries dentaires et les céphalées de tension).



Saviez-vous que la migraine est plus fréquente que le diabète, l'épilepsie et l'asthme réunis?

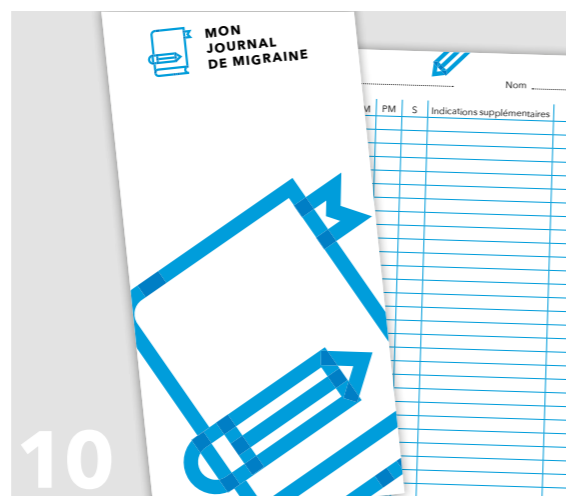


Chaque jour de l'année, plus de 24 000 personnes en Suisse vivent une crise de migraine!

SOMMAIRE



6



10



12



13



18

LA MIGRAINE – UNE OMBRE SUR LA VIE QUOTIDIENNE 6

UN MALHEUR N'ARRIVE JAMAIS SEUL 7

FAITES LE TEST DE MIGRAINE 8

CRISES DE MIGRAINE:
RECONNAISSEZ-VOUS VOTRE SCHEMA? 9

SUR LES TRACES DU COUPABLE:
UN JOURNAL INTIME AIDE À RÉSOUDRE LE MYSTÈRE DES
MAUX DE TÊTE 10

AU PAYS DES MAUX DE TÊTE:

QUAND MAMAN A LA MIGRAINE 12

PEU DE COMPRÉHENSION SUR LE LIEU DE TRAVAIL 13

LE PATIENT DANS LE RÔLE DU CHERCHEUR 16

UN BON CONSEIL NE DOIT PAS ÊTRE CHER:
DEUX RECOMMANDATIONS 17

MIGRAINE ACTION:
ACTIFS POUR LE BIEN-ÊTRE DES PATIENTS 18



MigraineAction
FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT

LA MIGRAINE - UNE OMBRE SUR LA VIE QUOTIDIENNE

La migraine ne signifie pas seulement être hors de combat. Souvent s'ajoute la peur de la prochaine crise. Elle vient également ternir la joie des beaux moments de la vie, car les patients migraineux s'inquiètent souvent de savoir s'ils pourront y participer ou non. Dans ces circonstances, l'anticipation devient un facteur de stress qui peut rapidement déclencher l'attaque suivante.

De nombreuses personnes touchées planifient même leur temps libre en se demandant si elles sont susceptibles de souffrir ou non. D'autres se retirent pour éviter les charges superflues. Cela peut provoquer un mal-être qui augmente la fréquence ou la durée des crises.

Les histoires suivantes montrent les malheurs et les malentendus en public que peut provoquer la migraine. Elles sont rarement drôles:



High?

«J'ai eu une crise avec aura pendant la Street Parade: perte de parole, symptômes de paralysie et ainsi de suite. Dans la tente de secours, j'ai d'abord dû écouter des remarques idiotes et subir des tests de dépistage de drogue, car personne ne croyait que j'avais «seulement» une migraine...»



Dément?

«Pour moi, la pire expérience a été de travailler à la crèche. Ça recommençait immédiatement, lorsque je faisais la lecture à un enfant. Je n'arrivais plus à reconnaître les lettres et je voyais flou avec un point scintillant. J'ai eu une crise avec aura si violente que je ne connaissais même plus mon nom. Un médecin urgentiste a dû venir car je ne réagissais plus. Tout simplement extrêmement désagréable...»



UN MALHEUR N'ARRIVE JAMAIS SEUL

Tous les sujets atteints de migraine ne souffrent pas de l'éventail complet des symptômes. La liste suivante vous montre que ces problèmes peuvent aller bien au-delà des maux de tête unilatéraux, accompagnés de fortes pulsations ou de battements.

- **Humeur:** irritabilité, troubles de l'humeur, humeur dépressive, hyperactivité et sous-activité
- **Troubles de la circulation:** sensation de vertige, transpiration, friction, insécurité, difficultés de concentration, pouls accéléré, faiblesse, pâleur, rougeur cutanée, bâillements, sensation alternée de froid et de chaud, fatigue, troubles du sommeil, abattement
- **Troubles neurologiques:** troubles de la vision, de la parole et de la perception, phénomènes visuels, points noirs ou éclairs, vision double, sensation d'engourdissement, picotements, sensation anormale, spasmes, douleurs à la nuque
- **Troubles gastro-intestinaux:** nausées, vomissements, douleurs abdominales, diarrhée, constipation, sensation de faim, perte d'appétit, soif accrue
- **Sensibilité:** sensibilité à la lumière, au bruit et aux odeurs

Tout cela peut accompagner une crise de migraine!

Cette liste peut aider à distinguer la migraine des maux de tête habituels. Vérifiez (sur les pages suivantes) si vous souffrez de migraine. Vous trouverez des informations détaillées sur www.migraireaction.ch dans «Les maux de tête de A à Z».



Ivre?

«Chaque fois que j'ai une migraine, j'éprouve une sensibilité extrême à la lumière. L'écran de mon portable est alors beaucoup trop lumineux pour mes yeux et je reconnais à peine les lettres. Quand j'ai répondu à un message de ma mère dans cette situation, elle m'a appelé en colère et m'a demandé sérieusement si j'étais ivre à midi.»



Enceinte?

«Lorsque j'ai une migraine, j'ai une forte sensation de faim. Je mange toutes sortes de choses, partout, de manière complètement mélangée. J'étais à une fête d'anniversaire et j'ai pillé le buffet, on m'a demandé trois fois si j'étais enceinte parce que j'avais mélangé le gâteau au chocolat avec la salade à la mozzarella et aux tomates.»



FAITES LE TEST DE MIGRAINE

Notre test rapide a été créé en tenant compte de la Classification internationale des céphalées. Le test sert d'évaluation simple et vous aidera à mieux classer vos maux de tête. Toutefois, ce test ne remplace en aucun cas les visites chez le médecin.

1

La **phase de céphalée** de la migraine (sans prise de médicament) **dure entre:**

- 4 et 72 heures (chez l'adulte)
- jusqu'à 48 heures (chez l'enfant)

Votre **douleur** répond au moins à **deux** des critères suivants:

- Unilatérale
- Pulsatile (comme avec des battements)
- Intensité moyenne/forte
- Intensification en cas d'activité physique



L'intensification des maux de tête est particulièrement paralysante lors d'activités quotidiennes comme la montée d'escaliers. Aucun enfant ne peut être pris en charge à ce niveau, la participation aux réunions n'est pas possible.

2

En plus des douleurs, vous avez au moins **un** des symptômes suivants:

- Nausées (éventuellement vomissements)
- Sensibilité à la lumière et au bruit

>> ÉVALUATION

Si vous avez coché au moins **3 cases** (2 dans la première rangée et 1 dans la deuxième rangée), vous souffrez très probablement de migraine.

Les crises de migraine surviennent dans le cerveau comme un processus inflammatoire. C'est de là que provient la douleur massive. Le fort mal de tête typique qui se produit lors des crises est le plus souvent décrit comme pulsatile et accompagné de battements. Chez environ deux tiers des patients, la douleur se manifeste d'un côté et chez un tiers de manière variable sur l'ensemble de la tête. L'intensité des maux de tête peut varier d'une crise à l'autre.

CRISES DE MIGRAINE - SUIVENT-ELLES UN SCHÉMA?

La description suivante de quatre différentes phases de la migraine, chacune étant caractérisée par des symptômes différents, peut vous aider à déterminer si vous souffrez de maux de tête normaux ou de migraine.

Lors de la **phase prodromique**, la crise à venir est déjà annoncée quelques jours auparavant par des «signes avant-coureurs» tels que:

- Fatigue et bâillements fréquents
- Variation de l'humeur
- Troubles gastro-intestinaux
- Appétit ou sensation de faim de certains aliments

Seule la **migraine avec aura** a une phase supplémentaire: Des troubles sensoriels et autres déficits neurologiques surviennent **avant** les maux de tête.

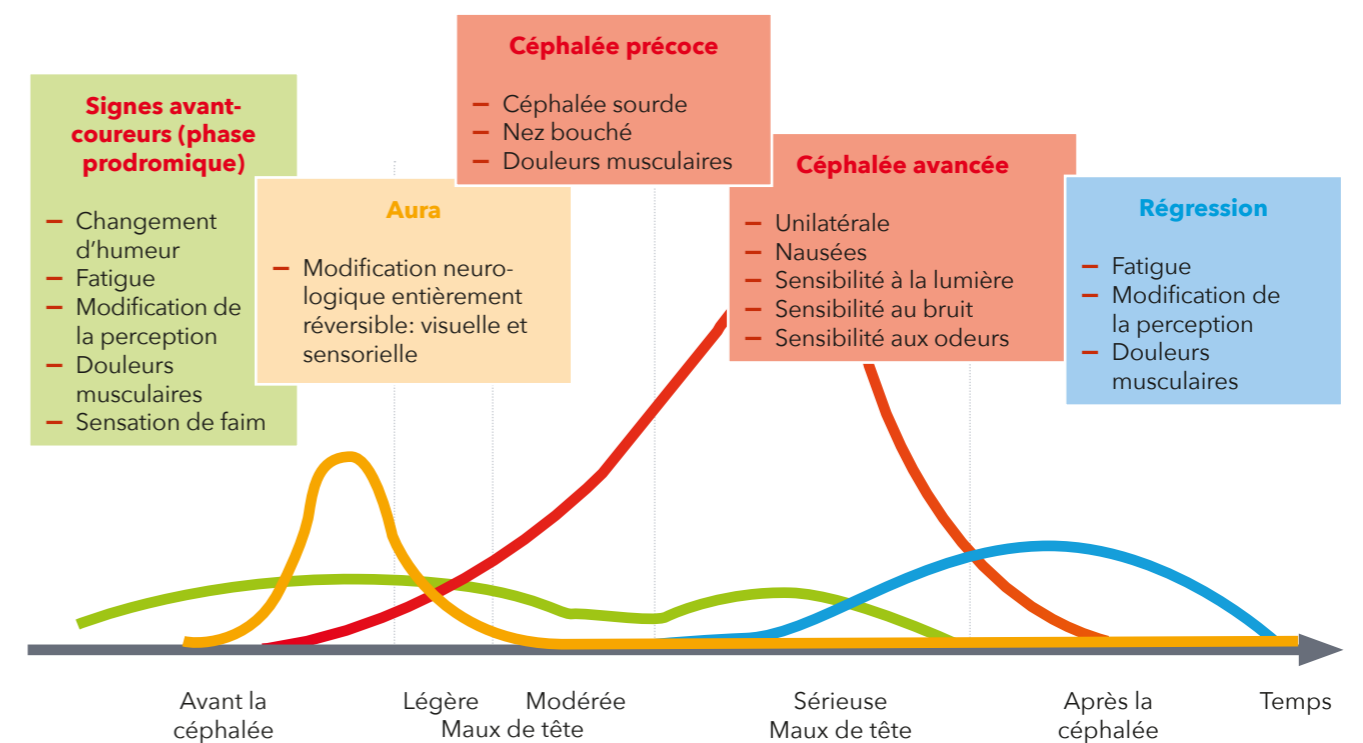
Par exemple:

- Troubles visuels: champ de vision réduit, éblouissement, éclairs, figures hachées, perte de la vision spatiale et flou
- Troubles neurologiques: picotements, fourmillements ou troubles de la parole

La **phase de douleur** est caractérisée par des maux de tête modérés ou forts, des maux de tête ou des symptômes concomitants tels que:

- Perte d'appétit (presque toujours) ou fort besoin de manger (plus rare)
- Nausées (80%)
- Vomissements (40 à 50%)
- Photophobie (60%)
- Sensibilité au bruit (50%)
- Hypersensibilité à certaines odeurs (10%)

Dans la **phase de régression** (phase postdromique), on observe souvent une phase de sommeil dans laquelle la crise s'estompe et les douleurs diminuent.



SUR LES TRACES DU COUPABLE: UN JOURNAL INTIME AIDE À RÉSoudre LE MYSTÈRE DES MAUX DE TÊTE

Une crise de migraine a des similitudes avec un roman policier: Les faits sont clairs (maux de tête avec tous les symptômes qui les accompagnent), la victime (vous-même) est connue, mais le ou les auteurs (facteurs déclenchants) ont pu s'enfuir... jusqu'à ce qu'ils frappent à nouveau sans se faire remarquer.

Si la migraine vous poursuit et qu'elle vous tend une embuscade, il est préférable d'inverser les rôles: Suivez la migraine. En tant que commissaire des maux de tête, recueillez les indices par vous-même et clarifiez les liens entre les déclencheurs possibles et les crises: avec un **journal de migraine**.

Méfiez-vous de toutes les petites choses qui peuvent précéder une crise: Vous sentez un certain parfum, vous entendez la musique se répandre dans la sonnerie d'attente au téléphone, vous oubliez de boire, ou un vent fort se lève... et la migraine est déjà là.

Alors, y avait-il vraiment un lien? Ou était-ce une pure coïncidence?

Le journal de migraine est votre livre d'enquête. Vous pouvez y noter les détails les plus importants, de préférence pendant trois mois. Vous reconnaissez ainsi les schémas récurrents et donc les suspects - une condition importante pour le succès du traitement. En effet, votre Sherlock Holmes personnel a besoin de ces indices pour résoudre le cas de votre migraine.

Vous ne devez négliger aucun indice dans votre enquête en cours. Notez bien toutes les anomalies dans le **journal de migraine**, car c'est la seule façon de distinguer les déclencheurs et les symptômes.

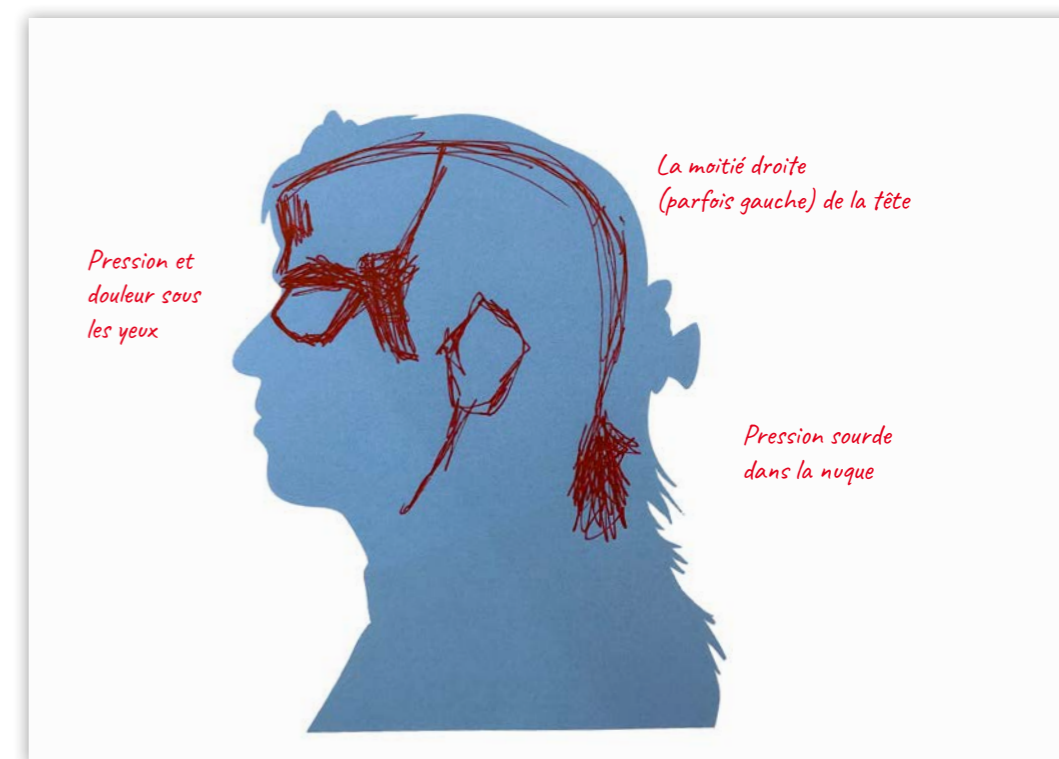
Peut-être que votre envie soudaine de chocolat n'est qu'un signe avant-coureur (un symptôme) et non un déclencheur de votre migraine? Ou vous sentez-vous particulièrement en forme avant une crise de migraine, vous vous dépensez au sport et les maux de tête apparaissent plus tard? Dans ce cas, l'activité physique élevée n'est qu'un symptôme et non un déclencheur.

Cela vaut la peine de l'aborder plus attentivement. Il est utile de noter ce que vous avez mangé et bu, en particulier au début.

Mais notez aussi les moments positifs dans votre journal: Si vous avez vécu quelque chose de particulièrement beau ou si vous avez pu refaire une chose que vous n'avez pas faite depuis longtemps.

VOTRE FICHE TECHNIQUE DE LA DOULEUR

Vous pouvez également représenter exactement où les maux de tête se produisent par des dessins. Voici un exemple:



Cette fiche technique peut également aider votre médecin.

Avec ce coupon, vous pouvez commander votre calendrier des maux de tête:

Envoyez simplement une enveloppe affranchie et adressée à
Migraine Action
Oberwilerstrasse 48
4103 Bottmingen

ou en téléchargement sur
www.migraineaction.ch/images/downloads/kinder-kopfwehkalender.pdf

Par exemple, l'application N1 (reconnue comme produit médical) vous fournit automatiquement un rapport d'analyse pour le médecin et vous montre vos indices d'alerte et de protection personnels.



AU PAYS DES MAUX DE TÊTE

1 LA MIGRAINE AU QUOTIDIEN - ET MAINTENANT?

Peut-être avez-vous déjà ressenti que les migraines vous mettent complètement échec et mat et vous rendent incapable d'agir en plein milieu de la vie quotidienne. Nous avons interrogé les personnes concernées sur leur vie au «pays des maux de tête» et sur la façon dont elles y font face. Car ceux qui souffrent de maux de tête ou de maux de tête ont besoin de stratégies.

Nous avons regroupé deux expériences. Vous avez un conseil que vous aimeriez communiquer à d'autres femmes concernées? Écrivez-nous. Nous transmettrons ces précieux conseils.



QUAND MAMAN A LA MIGRAINE...

Que faire si les enfants doivent être récupérés à la crèche ou à l'école pendant une crise, ou si vous êtes seule à la maison et que vous ne pouvez pas vous lever?

Même si vous n'aimez pas solliciter l'aide des autres et essayez plutôt d'éviter les crises de migraine, il est logique de réfléchir à la façon dont vous pouvez vous organiser et organiser votre environnement de manière à ce que les crises de migraine vous affectent moins, ainsi que les autres.

Une bonne expérience

«Je recommande aux femmes avec enfant(s) de prendre des précautions et de mettre en place un réseau de garderie.»

Et comment fait-on? Organisez des personnes soignantes (éventuellement d'autres personnes affectées) pouvant intervenir à court terme. Souvent, les proches (amis, voisins, parents) sont plus utiles qu'on ne le pense. Demandez, tout simplement! Et si jamais ça ne fonctionne pas avec la garde: Beaucoup d'enfants se réjouissent d'un après-midi cinéma prolongé.

Quelques conseils supplémentaires pour la préparation

- Conservez les **aliments préférés** des enfants au congélateur pendant la durée normale de la migraine..
- Créez un **guide** ou une check-list sur ce que les enfants aiment faire ou ne pas faire à l'attention des personnes qui devraient s'occuper des enfants; décrivez également la routine quotidienne normale.
- **Parlez** ouvertement de la maladie avec les enfants. Faites-leur comprendre que leur mère est parfois malade et qu'elle ne peut pas faire ce qu'elle veut.
- Faites appel à votre **partenaire**, peut-être qu'il ou elle peut rentrer plus tôt à la maison en cas de crise, parler aux enfants au téléphone... Il y a sûrement de nombreuses possibilités ici et chaque famille doit trouver ses propres solutions. Et probablement aussi les repenser, les adapter et les optimiser au fil du temps.

2 PEU DE COMPRÉHENSION SUR LE LIEU DE TRAVAIL

«Prends un comprimé!» Une phrase qui exprime la confusion commune et la méconnaissance des maux de tête et de la migraine. On peut généralement se rendre au travail ou faire quelque chose avec des maux de tête. Avec une migraine, c'est presque impossible.

Si une crise de migraine survient au travail, vous n'êtes généralement plus en mesure de continuer à travailler. En effet, les crises de migraine sont plus que de «simples» maux de tête.

Une crise migraineuse se traduit par une diminution de la concentration, un taux d'erreur plus élevé et un flux de travail plus lent. De plus, si des déficits neurologiques surviennent tels que des troubles de la perception sous forme d'aura, il existe même des risques considérables, selon l'activité. Une personne souffrant de troubles visuels, d'engourdissement ou de paralysie pendant l'aura ne peut, par exemple, continuer à travailler sur une machine ou rester au volant d'un véhicule.

La difficulté à se concentrer ou à trouver des mots peut être problématique au travail dans les relations avec les collègues ou le contact direct avec les clients.

En raison de leur sensibilité au bruit, à la lumière et aux odeurs, les personnes concernées ont besoin d'une pièce calme et sombre dans laquelle elles peuvent se retirer. Dans cet état, les personnes atteintes de migraine doivent éviter une mauvaise conscience et la peur des conséquences négatives.



DÉCLENCHEUR DE LA MIGRAINE SUR LE LIEU DE TRAVAIL

Au bureau, on trouve une multitude de déclencheurs de la migraine - des déclencheurs et des stimuli qui nous assaillent sur le lieu de travail. Qu'il s'agisse d'un vieil écran scintillant, de néons lumineux, d'un air étouffant dans les open-spaces, de conversations bruyantes entre collègues, d'une sonnerie de téléphone perçante et incessante, du stress ou du fort parfum d'un(e) collègue.

Une mauvaise posture au bureau et des tensions associées au niveau des épaules et de la nuque sont également des causes fréquentes de maux de tête dans le quotidien au travail. Dans la plupart des cas, le poste de travail n'est pas ergonomique pour l'employé. Cette tension durable active les récepteurs de la douleur, ce qui peut provoquer des maux de tête.

UN CONSEIL

Il est surtout important de **différencier les céphalées de tension de la migraine**. Les céphalées de tension causées par la contraction des muscles de la nuque et des épaules peuvent être évitées en étirant et en relâchant les muscles endurcis, par l'application de chaud et de froid et en adaptant individuellement le lieu de travail à l'utilisateur. Il peut aussi être très utile d'ouvrir les fenêtres du bureau de temps en temps pour aérer et boire beaucoup d'eau.

«Lea, quelles sont tes expériences avec la migraine sur le lieu de travail?»

«Je me réveille habituellement avec la migraine le matin et j'ai lutté avec moi-même à chaque fois pour savoir si j'allais travailler ou non. Quand j'y allais, j'arrivais toujours plus tard et pouvais rester au maximum 2 à 3 heures, avant de devoir rentrer à la maison.

Malgré ma migraine, j'y vais pour prouver ma bonne volonté, pour montrer que j'ai essayé. Je ne sais pas si c'est très apprécié. Je ne pense pas.»

Comment réagissent tes collègues?»

«J'entends souvent la phrase: «ne t'inquiète pas», «ça ne peut pas être si grave», ou «on n'est jamais malade au point de ne pas pouvoir travailler», et d'autres encore.

Cette incompréhension constante ou les «blagues» ridicules sur ma migraine sont allées si loin que je ne me sentais plus à l'aise là-bas.»



RELATIONS AVEC LES COLLÈGUES ET LES EMPLOYEURS

Lorsque survient une crise de migraine, on est confronté à une décision difficile: Rester ou rentrer chez soi. Rester est douloureux, cela implique d'endurer une torture extrêmement épuisante.

Mais pour certains, rentrer chez eux ou rester à la maison est bien pire. Ils craignent de laisser une mauvaise impression auprès des collègues de travail et des supérieurs hiérarchiques, ou ont peur d'être incompris. De nombreuses personnes souffrant de migraine luttent ainsi quotidiennement contre l'incompréhension, les préjugés et la stigmatisation.



NOTRE CONSEIL:

- **Expliquez** aux collègues de votre équipe ce qu'est la migraine, ce qu'elle signifie pour les personnes concernées. Expliquez clairement que les migraines ne sont pas une excuse pour rester tranquillement à la maison, mais une maladie chronique grave.
- Si vous devez quitter le bureau, **laissez** toujours votre travail dans un état qui permette à vos collègues de suivre de manière fiable votre travail et de trouver toutes les informations dont ils ont besoin.
- **Impliquez les partenaires de travail** - quelles sont les tâches importantes qui doivent continuer à être exécutées?

D'ailleurs: La migraine peut restreindre sévèrement les performances et la capacité à agir et, selon sa gravité, peut même mettre en danger la survie professionnelle d'une personne. C'est le cas lorsque les personnes concernées souffrent de migraine chronique. En cas de maux de tête répétés et d'effets secondaires, une clarification est donc fortement recommandée.

ÉTUDE INTERACTIVE LE PATIENT DANS LE RÔLE DU CHERCHEUR

MIGRAINE ACTION REND MOBILE:
LA RECHERCHE, LA CONCEPTION ET
LA PRISE EN CHARGE – AVEC VOUS!

Migraine Action s'engage pour plus d'information aux patients dans le domaine de la santé. Cela implique avant tout la participation active des patients: dans les processus de soins, les décisions médicales, la recherche sur les migraines et les maux de tête. Par cette participation, nous voulons promouvoir le dialogue, reconnaître les besoins et les problèmes et définir des objectifs orientés vers le patient dans le domaine de la santé.

PARTAGEZ VOS EXPÉRIENCES!

Votre voix est indispensable pour la recherche sur les maux de tête

Seules les personnes souffrant de maux de tête et leur environnement direct peuvent donner des informations sur les conséquences réelles des maux de tête réguliers sur leur vie.

Migraine Action, l'organisation nationale pour une meilleure prise en charge des maux de tête et des migraines, vise à recueillir ces informations auprès des personnes directement et indirectement touchées afin de se faire une idée claire de la charge et des besoins des patients. Nous vous invitons à participer à notre vaste étude suisse «Actifs ensemble contre les maux de tête». Soutenez ainsi une meilleure prise en charge des maux de tête et des migraines!

Il vous suffit de suivre le lien:

www.migraineaction.ch/index.php/aktuelles/studie

Vous aurez besoin d'environ 15 à 20 minutes pour répondre à l'enquête en ligne. Toutes les réponses seront évaluées anonymement. Pour répondre à l'étude, vous pouvez choisir entre quatre langues: allemand, français, italien ou anglais.

C'est pourquoi votre voix compte

- Votre participation est importante pour la compréhension de l'influence des maux de tête et des migraines en tant que problème de santé,
- afin de définir plus précisément la charge des maux de tête et des migraines sur la situation de vie des personnes affectées,
- pour identifier les besoins des personnes touchées pour une prise en charge optimale de la maladie,
- pour trouver des solutions afin d'améliorer la qualité de vie des personnes souffrant de maux de tête en Suisse.



En cas de questions,
écrivez-nous un e-mail
ou appelez-nous:
info@migraineaction.ch

Ligne d'assistance
maux de tête:
061 423 10 80
(MA-JE de 9h à 12h).

UN BON CONSEIL NE DOIT PAS ÊTRE CHER.



NOTRE CONSEIL N°1:
ÊTRE DÉTENDU, C'EST AGRÉABLE

Maux de tête et migraine - le cahier d'exercice

Auteur: Benjamin Schäfer; Éditions TRIAS, ISBN: 9783432104669

Prévenir, se détendre, soulager la douleur, combattre activement les maux de tête au lieu de prendre des comprimés, essayez autrement!

Exercices de physiothérapie ciblés, faciles à appliquer et extrêmement efficaces. Pour la prévention: Conseils pour une bonne posture, technique respiratoire et forme physique. Soulager les douleurs aiguës: relaxation musculaire ciblée et relâchement myofascial.

NOTRE CONSEIL N°2: SE DÉTENDRE PAR LES NOTES

De la musique contre les maux de tête? Ça semble étrange...

À première vue, cela semble paradoxal. Car il ne fait aucun doute que les bruits et les stimuli acoustiques influencent la migraine. Certains bruits peuvent servir de déclencheurs. Le bon type de musique peut toutefois contribuer à soulager les maux de tête et les autres symptômes.

L'une des grandes qualités de la musique en tant que forme d'art est qu'elle est accessible à tous. Alors que certaines personnes se sentent ambivalentes à l'égard du théâtre, visitent rarement les musées ou lisent peu de romans, tout le monde a une chanson ou un artiste préféré.

Quel que soit votre genre préféré, il vous transforme: Les mélodies évoquent des sentiments, stimulent des moments de joie et vous aident à vous détendre. Il n'est donc pas étonnant que cette voie soit de plus en plus explorée pour ses bénéfices médicaux. On suppose notamment que la musique peut aider en cas de céphalées liées à la migraine.

Lorsque vous naviguez dans les services de streaming de musique tels que Spotify ou les magasins de musique, vous pouvez même trouver des listes de lecture ou des albums spécifiquement dédiés au soulagement des migraines.

De belles chansons calmes pour les jours où les maux de tête sont moins sévères par Sinead O'Connor, Norah Jones, Angus & Julia Stone, Maggie Rogers, Rhye, Fleurie, John Lennon, Fever Ray, Sade...

Écoutez simplement et dites-nous ce que vous pensez.



MIGRAINE ACTION: LE PATIENT AU CENTRE DE L'ATTENTION



Le centre d'information et de conseil suisse Migraine Action s'engage pour la recherche, l'information et une meilleure prise en charge de la migraine et d'autres maladies liées aux maux de tête. L'objectif est d'améliorer la qualité de vie des personnes concernées par les migraines et les maux de tête.

Pour en savoir plus sur Migraine Action et ses prestations, consultez www.migraineaction.ch.

Au 061/423 10 80, la ligne d'assistance maux de tête offre un soutien professionnel et individuel - du mardi au jeudi de 9h à 12h.

Pour toute question, notre boîte électronique est ouverte 24h/24 pour vous. Votre message trouve la voie la plus courte.

Joignez-vous à nous! Chaque contribution compte.

MIGRAINE ACTION S'ENGAGE

- pour que les personnes atteintes de maux de tête soient prises au sérieux.
- pour qu'elles aient un point de contact en qui elles peuvent avoir confiance et qui les informe de manière indépendante.
- pour qu'elles soient toujours informées des dernières mises à jour de la recherche.
- pour qu'elles soient informées des nouveaux dans le secteur de la santé, de la politique, des caisses-maladie, dans les écoles et sur les lieux de travail.
- pour que de nouveaux outils arrivent plus rapidement sur le marché.
- pour que les effets secondaires et les risques d'un traitement soient évoqués.
- pour que les personnes concernées reçoivent l'aide lors de la recherche de thérapeutes ou groupes d'entraide dans lesquels elles peuvent échanger ou collaborer.
- pour que les bons conseils soient accessibles avec des conférences, des brochures, des sites Web et une ligne d'assistance maux de tête.
- pour que le patient devienne un chercheur actif dans la recherche de nouvelles solutions.
- pour que de nouvelles technologies d'autogestion soient développées.

**ENSEMBLE
ACTIF CONTRE
LES MAUX DE TÊTE**

MIGRÄNE – Kopfschmerzen?
Leiden Sie nicht mehr im Stillen!

MIGRAINE – Maux de tête?
Ne souffrez plus en silence!

EMICRANIA – Mal di testa?
Non soffrire più in silenzio!

MIGRAINE – Headaches?
Don't suffer in silence!



MigraineAction
FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT

Die Umfrage ist offiziell als aktiver Partner des Projektes der WHO „zur Verminderung der Belastung des Kopfschmerzes weltweit“ anerkannt.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!



Schweizerische Kopfwelsgesellschaft
Société suisse pour l'étude des céphalées
Società svizzera per lo studio delle cefalalee
Societad svizra per il studi del mal il tguu
Swiss Headache Society



University
of Basel



University
of Zurich



pharmaSuisse
Schweizerischer Apothekerverband

www.migraineaction.ch

Ligne d'assistance maux de tête

061/423 10 80

Du mardi au jeudi de 9h00 à 12h00

Boîte aux lettres maux de tête

info@migraineaction.ch

joignable 24h/24

Ligne d'assistance enfants

061/423 10 80

Du mardi au jeudi de 12h00 à 13h00

S'abonner à la newsletter et rester informé

PRÉVISION

Dans la prochaine édition nous vous parlerons de **méthodes alternatives et de la façon dont vous** pouvez reconnaître **les «méthodes des arnaqueurs»**.

En outre, nous aborderons le thème **«Maux de tête et alimentation»** et vous présenterons les derniers traitements contre la migraine.

Nous sommes heureux que «Casse-tête» vous plaise et vous souhaitons le plus de temps possible sans maux de tête! Votre équipe «Casse-tête»

En cas de questions médicales ou thérapeutiques, veuillez vous adresser à votre médecin ou pharmacien.

Mise à jour: Février 2020. L'éditeur n'assume aucune responsabilité ni garantie quant à l'actualité, l'exactitude et l'exhaustivité de l'information fournie en cas de modifications apportées passé cette date.

Remue-méninges

	1		9			8		
					8			4
6		5				7		
	9			6				8
			2		7			
8				3			6	
		2				5		3
1			4					
		6			2		1	

Difficulté: moyenne

**UN CASSE-TÊTE
AGRÉABLE**

La réalisation de «Casse-tête» a été rendue possible par Novartis Pharma Schweiz AG. L'entreprise n'a aucune influence sur son contenu.

