

# Quels sont les facteurs déclenchant vos migraines ?

Un facteur déclenchant une migraine peut être tout élément agissant comme un interrupteur qui fera démarrer une migraine. Chaque personne a des facteurs déclenchants qui lui sont propres. Vérifiez  quels sont vos facteurs déclenchants ci-dessous :

## La nourriture

- Le vin, la bière et le whisky
- Certains fromages (cheddar, brie, fromages bleus, camembert)
- Les édulcorants artificiels (dans les aliments et les boissons)
- La caféine (dans le café, le thé, les sodas)
- Les noix, les noisettes, les amandes
- Les viandes en conserves (par exemple, les hot dogs)
- Le glutamate de sodium (que l'on rencontre dans les attendrisseurs de viande, certains produits alimentaires chinois, ou dans d'autres aliments)
- \_\_\_\_\_

## Les changements

- Trop de sommeil
- Pas assez de sommeil
- Sauter des repas
- \_\_\_\_\_

## Le stress

- Stress lié au travail
- Stress lié à des problèmes familiaux ou personnels
- Sensations fortes
- \_\_\_\_\_

## L'environnement

- Changements de temps ou de température
- Odeurs fortes
- Lumières fortes
- \_\_\_\_\_

## Les hormones

- Menstruation
- Ovulation
- Pilules contraceptives
- Traitement hormonal de substitution

**Maintenant que vous connaissez les facteurs qui déclenchent vos migraines :**

- ✓ Essayez d'éviter ceux que vous pouvez.
- ✓ Discutez avec votre médecin des manières de gérer ceux que vous ne pouvez pas éviter.