

## CALENDRIER DE MIGRAINE

Le calendrier est un outil important et peut vous apporter des réponses qui vous aideront à améliorer votre condition.

Un calendrier simple facilite l'analyse et la prise de décision en ce qui a trait à la poursuite ou l'arrêt d'un traitement.

| Objectifs du calendrier                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Compter les crises</b>                               | Définissez vos types de crise. En général, 1 représente une crise légère ou un petit mal de tête. 2 signifie une crise modérée qui diminue la capacité de fonctionner, alors que 3 est une crise sévère qui empêche de fonctionner. Il est possible d'avoir qu'un seul type de crise. |
| <b>Établir une ligne de base</b>                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Déterminer l'effet du traitement de crise</b>        | Inscrivez les noms des traitements à l'essai à l'aide d'un code. Ex. : Advil (ibuprofène) = A, Maxalt = M, Relpax = R, Tylenol (acétaminophène) = T, etc.                                                                                                                             |
| <b>Identifier les déclencheurs</b>                      | Notez les aliments ou activités que vous suspectez déclencher une crise de migraine. Toutefois, plus les crises sont fréquentes, plus il sera difficile d'identifier les déclencheurs.                                                                                                |
| <b>Déterminer si un traitement de fond est efficace</b> | Idéalement, il faut déterminer la fréquence des crises sans traitement. Puis, monitorer le traitement pris durant 3 mois. Indiquez si les crises ont diminué de plus de 50 % ou pas.                                                                                                  |
| <b>Détecter la surconsommation médicamenteuse</b>       | Vérifiez si vous prenez de la médication liée aux crises de migraine plus de 12 jours par mois.                                                                                                                                                                                       |

### Exemples de facteurs déclenchant :

- Contraceptif (Anovulant)
- Aspartame
- Caféine
- Produits laitiers (fromage)
- Chocolat
- Charcuteries
- Disparition subite du stress
- Repas sautés
- Odeurs
- Fumée
- Lumières
- Glutamate monosodique
- Changement des habitudes de sommeil
- Changement de quart de travail
- Changement de saison / température
- Autres

### Exemple de calendrier : Observer l'effet du traitement de fond

|                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Intensité 1 2 3     |   |   |   | 3 | 3 | 3 |   |   | 3 |    |    | 2  | 3  |    |    |    |    |    | 3  |    |    | 2  | 3  |    |    |    | 3  |    |    |    | 2  |
| Règles              |   |   | x | x | x | x | x |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Déclencheur         |   |   |   |   | A | A | A |   |   | A  |    | A  |    |    |    |    |    |    | A  |    |    | A  | A  |    |    |    | A  |    |    |    |    |
| Traitement          |   |   |   | R | R | R |   |   |   |    |    |    | R  |    |    |    |    |    |    |    |    |    | R  |    |    |    | R  |    |    |    |    |
| Traitement          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Effet du traitement |   |   |   | - | + | + |   |   | + |    |    | -  | +  |    |    |    |    |    | -  |    |    | -  | +  |    |    |    | +  |    |    |    |    |

#### Calendrier de base :

8 crises sévères  
 3 crises modérées  
 6 Relpax (R)  
 9 Advil (A)  
 6 / 11 crises bien traitées

|                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Intensité 1 2 3     |   | 3 |   |   |   | 3 | 2 |   |   |    |    |    |    | 3  |    |    |    |    |    |    |    | 3  |    |    |    |    |    | 2  |    |    |    |
| Règles              |   |   |   |   |   | x | x | x | x | x  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Déclencheur         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Traitement          |   | A |   |   |   | A | A |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | A  |    |    |    |    |    | A  |    |    |    |
| Traitement          |   |   |   |   |   | R |   |   |   |    |    |    | R  |    |    |    |    |    |    |    |    | R  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Traitement          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Effet du traitement |   | + |   |   |   | + | + |   |   |    |    |    |    | +  |    |    |    |    |    |    |    | +  |    |    |    |    |    | -  |    |    |    |

#### Calendrier après traitement :

4 crises sévères  
 2 crises modérées  
 3 Relpax (R)  
 4 Advil (A)  
 5 / 6 crises bien traitées

## CALENDRIER DE MIGRAINE

MOIS : \_\_\_\_\_

NOM DU PATIENT : \_\_\_\_\_

|                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
|------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Intensité<br>1 2 3     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Règles                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Déclencheur            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Traitement             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Traitement             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Traitement             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Effet du<br>traitement |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

  

|                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
|------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Intensité<br>1 2 3     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Règles                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Déclencheur            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Traitement             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Traitement             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Traitement             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Effet du<br>traitement |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

  

|                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
|------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Intensité<br>1 2 3     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Règles                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Déclencheur            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Traitement             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Traitement             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Traitement             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Effet du<br>traitement |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

### Intensité :

- 1- Légère (Aucun impact sur les activités habituelles)
- 2- Modérée (Réduction de la capacité d'effectuer les activités habituelles)
- 3- Sévère (Impossible d'effectuer les activités habituelles)

### Traitements utilisés :

T = Tylenol  
 A = Advil  
 \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_

### Facteurs déclenchant :

- 1- \_\_\_\_\_
- 2- \_\_\_\_\_
- 3- \_\_\_\_\_
- 4- \_\_\_\_\_

Nom du patient : \_\_\_\_\_

Signature de l'utilisateur : \_\_\_\_\_

Signature du professionnel : \_\_\_\_\_

Date de validation : \_\_\_\_\_