



# LA MIGRAINE CHEZ L'ADULTE

**RANBAXY**

Trusted medicines. Healthier lives™

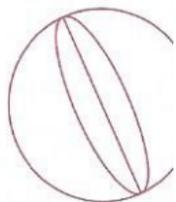
ÊTES-VOUS  
**MIGRAINEUX ?**

# SOUFFREZ-VOUS FRÉQUEMMENT DE MAUX DE TÊTE QUI VOUS EMPÊCHENT DE TRAVAILLER OU DE RÉALISER DES ACTIVITÉS QUOTIDIENNES ?

Le nom médical du mal de tête est la **céphalée**.

Il s'agit d'une manifestation douloureuse et incapacitante.  
La personne a mal et souffre de l'impossibilité de mener à bien  
une activité ou une tâche.

Plus la fréquence de ces céphalées est importante plus il est  
raisonnable d'en parler à votre médecin traitant.



## QUELLE EST LA DURÉE DE CES MAUX DE TÊTE ?

Si les douleurs durent plus de 2 à 3 heures voire plusieurs journées, il est nécessaire d'en parler à votre médecin traitant. De même, si ces douleurs vous obligent à vous coucher ou à fuir la lumière.

## UTILISEZ-VOUS EN AUTO- MÉDICATION DES MÉDICAMENTS CONTRE LA DOULEUR ?

Si vous utilisez plus de deux jours par semaine des médicaments contre la douleur pour combattre vos maux de tête, la consultation est nécessaire.

*Attention l'abus médicamenteux peut aussi entraîner des céphalées. Pensez à conserver la boîte d'origine ainsi que la notice d'utilisation de vos médicaments pour prévenir les risques d'interactions médicamenteuses.*

# COMMENT DISTINGUER UNE MIGRAINE D'UN SIMPLE MAL DE TÊTE ?

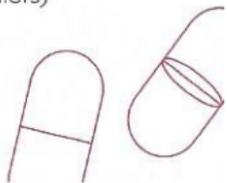
Au moins 5 céphalées pénibles, qui durent entre 4 et 72 heures sans traitement.

Si au moins l'un des signes est observé :

- Vomissements et/ou nausées
- Intolérance à la lumière
- Intolérance au bruit

Si deux des caractéristiques sont évoquées :

- Douleur unilatérale (d'un seul côté du crâne), mais la moitié des migraineux ont des douleurs bilatérales,
- et/ou pulsatile (impression de sentir les battements du cœur dans la tête),
- et/ou gêne l'activité quotidienne voire oblige à se coucher
- et/ou aggravation par le mouvement (tel que monter des escaliers)



**MARCHE**  
**À SUIVRE** EN CAS  
D'AUTO-  
MÉDICATION

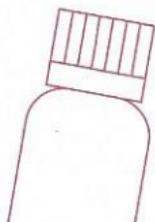
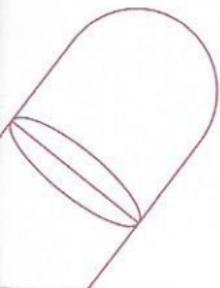
# COMMENT SAVOIR SI LE TRAITEMENT EST EFFICACE ?

Êtes-vous soulagé de manière significative 2 heures après la prise ?

Supportez-vous bien ce traitement ?

Utilisez-vous une seule prise médicamenteuse ?

La prise de ce médicament vous permet-elle une reprise normale et rapide de vos activités sociales, familiales, professionnelles ?

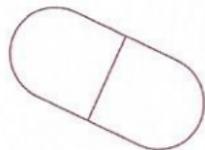


# LES RÈGLES DE **BONNE UTILISATION** **D'UN ANTIDOULEUR** EN CAS DE CÉPHALÉE ?

Prendre le médicament le **plus tôt possible** dès l'apparition des premières douleurs.

Ne jamais renouveler la prise d'un médicament antidouleur si la première dose n'a pas eu d'effet.

**Consulter** si vous utilisez un antidouleur plus de deux jours consécutifs ou deux jours par semaine.



# QUE PUIS-JE FAIRE POUR **GÉRER AU MIEUX** **LES CRISES ?**

Tenir un agenda des crises relatant la durée, l'intensité et si possible la cause du déclenchement.

Avoir un régime alimentaire équilibré.

Éviter de fumer.

Avoir un sommeil efficace.

Dès les premiers symptômes, vous isoler de la lumière et du bruit et se mettre au repos.



*Votre pharmacien est là pour  
vous conseiller, pensez à lui faire  
part de vos traitements en cours,  
il saura s'adapter à votre situation.*

Pour plus d'informations,  
consultez le dossier complet sur la migraine  
sur notre site internet : [www.ranbaxy.fr](http://www.ranbaxy.fr)