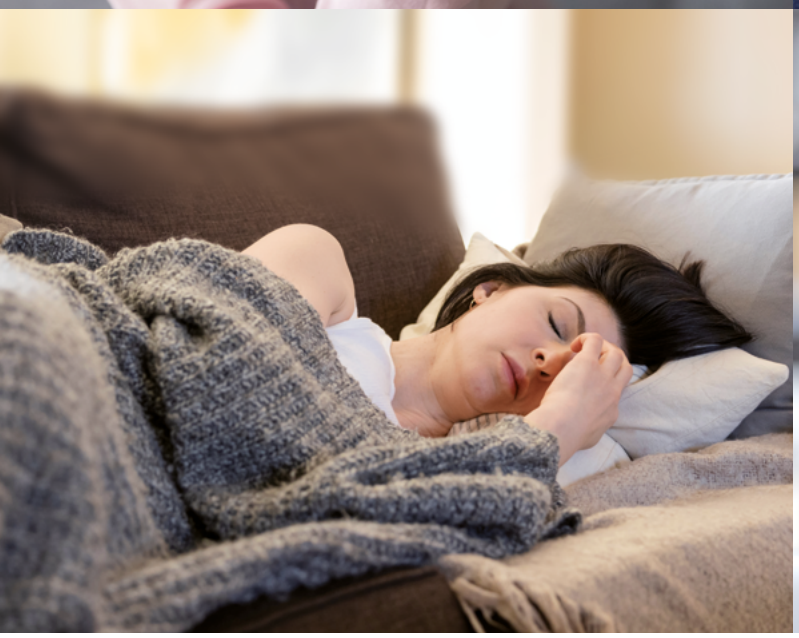
Destiné aux patients

Passeport personnel des maux de tête



Les médicaments à l'arc-en-ciel

mepha

Ce passeport personnel des maux de tête appartient à

Prénom

Nom

Date

Veuillez noter ici les médicaments que vous prenez en cas de maux de tête:

Informez votre médecin si vous utilisez des analgésiques que vous avez achetés vous-même en pharmacie.

Mise à jour de l'information: juillet 2023

Chère patiente, cher patient

Vous venez de recevoir ce passeport personnel des maux de tête et vous faites partie des nombreux patients qui souffrent de maux de tête occasionnels ou chroniques. Les maux de tête font partie des douleurs les plus fréquentes. Les maux de tête chroniques perturbent l'équilibre physique et psychique et peuvent considérablement altérer la qualité de vie. Jusqu'à ce qu'un diagnostic ait été établi de façon certaine, il faut considérer le mal de tête comme un symptôme d'alerte émis par l'organisme. Cela montre clairement pourquoi le diagnostic et le traitement des maux de tête doivent être confiés à un spécialiste. Les mesures préventives peuvent contribuer à utiliser moins de médicaments et donc à réduire les effets secondaires.

Ce passeport des maux de tête a été conçu pour vous aider, ainsi que votre médecin traitant, à évaluer l'évolution et à adapter le traitement si nécessaire. Il contient:

- Un calendrier des maux de tête; celui-ci vous donne un aperçu du nombre de jours par mois durant lesquels vous souffrez de maux de tête, des symptômes pouvant les accompagner, de l'intensité de vos douleurs et des traitements médicamenteux qui peuvent vous venir en aide.
- Une liste, dans laquelle sont inscrits les médicaments prescrits, la dose initiale et les changements de dose. Le passeport des maux de tête est donc un outil précieux pour évaluer le succès du traitement ou pour adapter les médicaments et leur dosage.

Un conseil: emportez votre passeport personnel des maux de tête à chaque rendez-vous avec votre médecin. Le moindre détail peut avoir son importance, plus votre médecin dispose d'informations, mieux il pourra vous conseiller et vous traiter.

Mois

	Douleurs				Nature et localisation de la douleur				Douleurs lors de l'activité physique		Activités quotidiennes				Symptômes associés			Facteurs déclen-chants		Médicaments	Nombre de				Le médica-ment vous a-t'il aidé(e)?		
jour	légères	modérées	fortes	durée en heures	pulsatiles	lancinantes/oppressantes	unilatérales	bilatérales	aucune influence	plus fortes	normalement possibles	un peu limitées	très limitées	Impossibles (ex. incapacité de travailler)	nausées/vomissements	sensibilité aux stimuli (bruit, lumière, odeurs)	troubles vue/sensibilité/élocution	psychiques/physiques	aliments/boissons		gouttes (mesurette) spray nasal, etc.	compr., compr. effervescents, sachets	suppositoires	injections	oui	un peu	non
1																											
2																											
3																											
4																											
5																											
6																											
7																											
8																											
9																											
10																											
11																											
12																											
13																											
14																											
15																											

Facteurs déclenchants physiques et psychiques
1 = irritation, stress
2 = moments de repos
3 = changement de rythme diurne / nocturne
4 = omettre un repas/manger à des heures irrégulières
5 = menstruation
6 = vos facteurs déclenchants personnels

Aliments / boissons
A = fromage
B = alcool
C = café
D = votre aliment déclencheur personnel

Mois

	Douleurs				Nature et localisation de la douleur				Douleurs lors de l'activité physique		Activités quotidiennes				Symptômes associés			Facteurs déclen-chants		Médicaments	Nombre de				Le médica-ment vous a-t'il aidé(e)?		
jour	légères	modérées	fortes	durée en heures	pulsatiles	lancinantes/oppressantes	unilatérales	bilatérales	aucune influence	plus fortes	normalement possibles	un peu limitées	très limitées	Impossibles (ex. incapacité de travailler)	nausées/vomissements	sensibilité aux stimuli (bruit, lumière, odeurs)	troubles vue/sensibilité/élocution	psychiques/physiques	aliments/boissons		gouttes (mesurette) spray nasal, etc.	compr., compr. effervescents, sachets	suppositoires	injections	oui	un peu	non
16																											
17																											
18																											
19																											
20																											
21																											
22																											
23																											
24																											
25																											
26																											
27																											
28																											
29																											
30																											
31																											

Facteurs déclenchants physiques et psychiques
1 = irritation, stress
2 = moments de repos
3 = changement de rythme diurne / nocturne
4 = omettre un repas/manger à des heures irrégulières
5 = menstruation
6 = vos facteurs déclenchants personnels

Aliments / boissons
A = fromage
B = alcool
C = café
D = votre aliment déclencheur personnel

Mois

	Douleurs				Nature et localisation de la douleur				Douleurs lors de l'activité physique		Activités quotidiennes				Symptômes associés			Facteurs déclen-chants		Médicaments	Nombre de				Le médica-ment vous a-t'il aidé(e)?		
jour	légères	modérées	fortes	durée en heures	pulsatiles	lancinantes/oppressantes	unilatérales	bilatérales	aucune influence	plus fortes	normalement possibles	un peu limitées	très limitées	Impossibles (ex. incapacité de travailler)	nausées/vomissements	sensibilité aux stimuli (bruit, lumière, odeurs)	troubles vue/sensibilité/élocution	psychiques/physiques	aliments/boissons		gouttes (mesurette) spray nasal, etc.	compr., compr. effervescents, sachets	suppositoires	injections	oui	un peu	non
1																											
2																											
3																											
4																											
5																											
6																											
7																											
8																											
9																											
10																											
11																											
12																											
13																											
14																											
15																											

Facteurs déclenchants physiques et psychiques
1 = irritation, stress
2 = moments de repos
3 = changement de rythme diurne / nocturne
4 = omettre un repas/manger à des heures irrégulières
5 = menstruation
6 = vos facteurs déclenchants personnels

Aliments / boissons
A = fromage
B = alcool
C = café
D = votre aliment déclencheur personnel

Mois

	Douleurs				Nature et localisation de la douleur				Douleurs lors de l'activité physique		Activités quotidiennes				Symptômes associés			Facteurs déclen-chants		Médicaments	Nombre de				Le médica-ment vous a-t'il aidé(e)?		
jour	légères	modérées	fortes	durée en heures	pulsatiles	lancinantes/oppressantes	unilatérales	bilatérales	aucune influence	plus fortes	normalement possibles	un peu limitées	très limitées	Impossibles (ex. incapacité de travailler)	nausées/vomissements	sensibilité aux stimuli (bruit, lumière, odeurs)	troubles vue/sensibilité/élocution	psychiques/physiques	aliments/boissons		gouttes (mesurette) spray nasal, etc.	compr., compr. effervescents, sachets	suppositoires	injections	oui	un peu	non
16																											
17																											
18																											
19																											
20																											
21																											
22																											
23																											
24																											
25																											
26																											
27																											
28																											
29																											
30																											
31																											

Facteurs déclenchants physiques et psychiques
1 = irritation, stress
2 = moments de repos
3 = changement de rythme diurne / nocturne
4 = omettre un repas/manger à des heures irrégulières
5 = menstruation
6 = vos facteurs déclenchants personnels

Aliments / boissons
A = fromage
B = alcool
C = café
D = votre aliment déclencheur personnel

Mois

	Douleurs				Nature et localisation de la douleur				Douleurs lors de l'activité physique		Activités quotidiennes				Symptômes associés			Facteurs déclen-chants		Médicaments	Nombre de				Le médica-ment vous a-t'il aidé(e)?		
jour	légères	modérées	fortes	durée en heures	pulsatiles	lancinantes/oppressantes	unilatérales	bilatérales	aucune influence	plus fortes	normalement possibles	un peu limitées	très limitées	Impossibles (ex. incapacité de travailler)	nausées/vomissements	sensibilité aux stimuli (bruit, lumière, odeurs)	troubles vue/sensibilité/élocution	psychiques/physiques	aliments/boissons		gouttes (mesurette) spray nasal, etc.	compr., compr. effervescents, sachets	suppositoires	injections	oui	un peu	non
1																											
2																											
3																											
4																											
5																											
6																											
7																											
8																											
9																											
10																											
11																											
12																											
13																											
14																											
15																											

Facteurs déclenchants physiques et psychiques
1 = irritation, stress
2 = moments de repos
3 = changement de rythme diurne / nocturne
4 = omettre un repas/manger à des heures irrégulières
5 = menstruation
6 = vos facteurs déclenchants personnels

Aliments / boissons
A = fromage
B = alcool
C = café
D = votre aliment déclencheur personnel

Mois

	Douleurs				Nature et localisation de la douleur				Douleurs lors de l'activité physique		Activités quotidiennes				Symptômes associés			Facteurs déclen-chants		Médicaments	Nombre de				Le médica-ment vous a-t'il aidé(e)?		
jour	légères	modérées	fortes	durée en heures	pulsatiles	lancinantes/oppressantes	unilatérales	bilatérales	aucune influence	plus fortes	normalement possibles	un peu limitées	très limitées	Impossibles (ex. incapacité de travailler)	nausées/vomissements	sensibilité aux stimuli (bruit, lumière, odeurs)	troubles vue/sensibilité/élocution	psychiques/physiques	aliments/boissons		gouttes (mesurette) spray nasal, etc.	compr., compr. effervescents, sachets	suppositoires	injections	oui	un peu	non
16																											
17																											
18																											
19																											
20																											
21																											
22																											
23																											
24																											
25																											
26																											
27																											
28																											
29																											
30																											
31																											

Facteurs déclenchants physiques et psychiques
1 = irritation, stress
2 = moments de repos
3 = changement de rythme diurne / nocturne
4 = omettre un repas/manger à des heures irrégulières
5 = menstruation
6 = vos facteurs déclenchants personnels

Aliments / boissons
A = fromage
B = alcool
C = café
D = votre aliment déclencheur personnel

Mois

	Douleurs				Nature et localisation de la douleur				Douleurs lors de l'activité physique		Activités quotidiennes				Symptômes associés			Facteurs déclen-chants		Médicaments	Nombre de				Le médica-ment vous a-t'il aidé(e)?		
jour	légères	modérées	fortes	durée en heures	pulsatiles	lancinantes/oppressantes	unilatérales	bilatérales	aucune influence	plus fortes	normalement possibles	un peu limitées	très limitées	Impossibles (ex. incapacité de travailler)	nausées/vomissements	sensibilité aux stimuli (bruit, lumière, odeurs)	troubles vue/sensibilité/élocution	psychiques/physiques	aliments/boissons		gouttes (mesurette) spray nasal, etc.	compr., compr. effervescents, sachets	suppositoires	injections	oui	un peu	non
1																											
2																											
3																											
4																											
5																											
6																											
7																											
8																											
9																											
10																											
11																											
12																											
13																											
14																											
15																											

Facteurs déclenchants physiques et psychiques
1 = irritation, stress
2 = moments de repos
3 = changement de rythme diurne / nocturne
4 = omettre un repas/manger à des heures irrégulières
5 = menstruation
6 = vos facteurs déclenchants personnels

Aliments / boissons
A = fromage
B = alcool
C = café
D = votre aliment déclencheur personnel

Mois

	Douleurs				Nature et localisation de la douleur				Douleurs lors de l'activité physique		Activités quotidiennes				Symptômes associés			Facteurs déclen-chants		Médicaments	Nombre de				Le médica-ment vous a-t'il aidé(e)?		
jour	légères	modérées	fortes	durée en heures	pulsatiles	lancinantes/oppressantes	unilatérales	bilatérales	aucune influence	plus fortes	normalement possibles	un peu limitées	très limitées	Impossibles (ex. incapacité de travailler)	nausées/vomissements	sensibilité aux stimuli (bruit, lumière, odeurs)	troubles vue/sensibilité/élocution	psychiques/physiques	aliments/boissons		gouttes (mesurette) spray nasal, etc.	compr., compr. effervescents, sachets	suppositoires	injections	oui	un peu	non
16																											
17																											
18																											
19																											
20																											
21																											
22																											
23																											
24																											
25																											
26																											
27																											
28																											
29																											
30																											
31																											

Facteurs déclenchants physiques et psychiques
1 = irritation, stress
2 = moments de repos
3 = changement de rythme diurne / nocturne
4 = omettre un repas/manger à des heures irrégulières
5 = menstruation
6 = vos facteurs déclenchants personnels

Aliments / boissons
A = fromage
B = alcool
C = café
D = votre aliment déclencheur personnel

Mois

	Douleurs				Nature et localisation de la douleur				Douleurs lors de l'activité physique		Activités quotidiennes				Symptômes associés			Facteurs déclen-chants		Médicaments	Nombre de				Le médica-ment vous a-t'il aidé(e)?		
jour	légères	modérées	fortes	durée en heures	pulsatiles	lancinantes/oppressantes	unilatérales	bilatérales	aucune influence	plus fortes	normalement possibles	un peu limitées	très limitées	Impossibles (ex. incapacité de travailler)	nausées/vomissements	sensibilité aux stimuli (bruit, lumière, odeurs)	troubles vue/sensibilité/élocution	psychiques/physiques	aliments/boissons		gouttes (mesurette) spray nasal, etc.	compr., compr. effervescents, sachets	suppositoires	injections	oui	un peu	non
1																											
2																											
3																											
4																											
5																											
6																											
7																											
8																											
9																											
10																											
11																											
12																											
13																											
14																											
15																											

Facteurs déclenchants physiques et psychiques
1 = irritation, stress
2 = moments de repos
3 = changement de rythme diurne / nocturne
4 = omettre un repas/manger à des heures irrégulières
5 = menstruation
6 = vos facteurs déclenchants personnels

Aliments / boissons
A = fromage
B = alcool
C = café
D = votre aliment déclencheur personnel

Mois

	Douleurs				Nature et localisation de la douleur				Douleurs lors de l'activité physique		Activités quotidiennes				Symptômes associés			Facteurs déclen-chants		Médicaments	Nombre de				Le médica-ment vous a-t'il aidé(e)?		
jour	légères	modérées	fortes	durée en heures	pulsatiles	lancinantes/oppressantes	unilatérales	bilatérales	aucune influence	plus fortes	normalement possibles	un peu limitées	très limitées	Impossibles (ex. incapacité de travailler)	nausées/vomissements	sensibilité aux stimuli (bruit, lumière, odeurs)	troubles vue/sensibilité/élocution	psychiques/physiques	aliments/boissons		gouttes (mesurette) spray nasal, etc.	compr., compr. effervescents, sachets	suppositoires	injections	oui	un peu	non
16																											
17																											
18																											
19																											
20																											
21																											
22																											
23																											
24																											
25																											
26																											
27																											
28																											
29																											
30																											
31																											

Facteurs déclenchants physiques et psychiques
1 = irritation, stress
2 = moments de repos
3 = changement de rythme diurne / nocturne
4 = omettre un repas/manger à des heures irrégulières
5 = menstruation
6 = vos facteurs déclenchants personnels

Aliments / boissons
A = fromage
B = alcool
C = café
D = votre aliment déclencheur personnel

Mois

	Douleurs				Nature et localisation de la douleur				Douleurs lors de l'activité physique		Activités quotidiennes				Symptômes associés			Facteurs déclen-chants		Médicaments	Nombre de				Le médica-ment vous a-t'il aidé(e)?		
jour	légères	modérées	fortes	durée en heures	pulsatiles	lancinantes/oppressantes	unilatérales	bilatérales	aucune influence	plus fortes	normalement possibles	un peu limitées	très limitées	Impossibles (ex. incapacité de travailler)	nausées/vomissements	sensibilité aux stimuli (bruit, lumière, odeurs)	troubles vue/sensibilité/élocution	psychiques/physiques	aliments/boissons		gouttes (mesurette) spray nasal, etc.	compr., compr. effervescents, sachets	suppositoires	injections	oui	un peu	non
1																											
2																											
3																											
4																											
5																											
6																											
7																											
8																											
9																											
10																											
11																											
12																											
13																											
14																											
15																											

Facteurs déclenchants physiques et psychiques
1 = irritation, stress
2 = moments de repos
3 = changement de rythme diurne / nocturne
4 = omettre un repas/manger à des heures irrégulières
5 = menstruation
6 = vos facteurs déclenchants personnels

Aliments / boissons
A = fromage
B = alcool
C = café
D = votre aliment déclencheur personnel

Mois

	Douleurs				Nature et localisation de la douleur				Douleurs lors de l'activité physique		Activités quotidiennes				Symptômes associés			Facteurs déclen-chants		Médicaments	Nombre de				Le médica-ment vous a-t'il aidé(e)?		
jour	légères	modérées	fortes	durée en heures	pulsatiles	lancinantes/oppressantes	unilatérales	bilatérales	aucune influence	plus fortes	normalement possibles	un peu limitées	très limitées	Impossibles (ex. incapacité de travailler)	nausées/vomissements	sensibilité aux stimuli (bruit, lumière, odeurs)	troubles vue/sensibilité/élocution	psychiques/physiques	aliments/boissons		gouttes (mesurette) spray nasal, etc.	compr., compr. effervescents, sachets	suppositoires	injections	oui	un peu	non
16																											
17																											
18																											
19																											
20																											
21																											
22																											
23																											
24																											
25																											
26																											
27																											
28																											
29																											
30																											
31																											

Facteurs déclenchants physiques et psychiques
1 = irritation, stress
2 = moments de repos
3 = changement de rythme diurne / nocturne
4 = omettre un repas/manger à des heures irrégulières
5 = menstruation
6 = vos facteurs déclenchants personnels

Aliments / boissons
A = fromage
B = alcool
C = café
D = votre aliment déclencheur personnel

Médicaments prescrits par le médecin

Médicament prescrit le/depuis _____

Médicament	Posologie

Changement de médicament et de posologie à partir du _____

Médicament	Posologie

Changement de médicament et de posologie à partir du _____

Médicament	Posologie

Changement de médicament et de posologie à partir du _____

Médicament	Posologie

Changement de médicament et de posologie à partir du _____

Médicament	Posologie

Changement de médicament et de posologie à partir du _____

Médicament	Posologie

Informez votre médecin si vous utilisez des analgésiques que vous avez achetés vous-même en pharmacie.

10 conseils pour les patients migraineux

- Un entraînement d'endurance aérobie modéré (marche nordique, jogging léger, natation, vélo) peut réduire la fréquence, la durée et l'intensité des maux de tête. L'important est de trouver d'avoir du plaisir à bouger et d'intégrer une activité sportive régulière (au moins 3 x 30 minutes/semaine) dans son quotidien. Discutez-en avec votre médecin.
- Évitez la consommation régulière d'antalgiques. Si vous avez l'impression que le médicament n'est plus efficace, n'augmentez pas les doses, mais demandez conseil à votre médecin. Informez votre médecin si vous prenez ou utilisez des analgésiques que vous avez achetés vous-même en pharmacie.
- Ne laissez pas les autres vous mettre la pression. Évitez le surmenage. Apprenez à dire «non».
- Prenez régulièrement vos médicaments préventifs, même si vous n'avez pas de symptômes.
- Familiarisez-vous avec une méthode de relaxation et pratiquez-la. Le training autogène, la relaxation musculaire progressive selon Jacobson et le yoga en sont des exemples. Cela peut vous aider à prévenir ou à contrôler la douleur.
- Accordez-vous des heures de sommeil suffisantes et régulières et efforcez-vous de conserver un rythme sommeil/veille régulier, y compris durant le week-end et pendant les vacances.
- Prenez vos repas à heures régulières. Réduisez la part des graisses dans votre alimentation. Mangez peu de sucreries et évitez autant que possible l'alcool et la nicotine. Veillez à boire suffisamment de liquide.
- Tenez-vous éloigné(e) des situations génératrices de stress inutiles. Évitez les disputes, et tout ce qui est susceptible de perturber votre tranquillité, notamment les programmes de télévision trop excitants, etc.
- Faites des activités agréables. Offrez-vous une sortie au théâtre, une soirée agréable entre amis, un week-end prolongé, mais sans stress, s'il vous plait!
- Ne vous découragez pas. Suivez scrupuleusement votre traitement et les mesures non médicamenteuses et notez vos impressions dans votre passeport des maux de tête.

Aide et informations

Société suisse des céphalées
www.headache.ch

Société internationale contre les céphalées
www.ihs-headache.org

MigraineAction
www.migraineaction.ch

Société Française d'Etudes des Migraines et Céphalées
https://sfemc.fr/migraines-cephalees/#migraine

Inserm – la science pour la santé
www.inserm.fr/dossier/migraine

L'assurance maladie Ameli
https://www.ameli.fr/seine-saint-denis/assure/sante/themes/migraine/symptomes-facteurs-declenchants-evolution?text=la%20migraine

Remarques

Mepha Pharma SA | 4010 Bâle | www.mepha.ch

07/2023 292301 PAIN-CH-00270

Les médicaments à l'arc-en-ciel

mepha