

PRINCIPAUX DÉCLENCHEURS DE LA MIGRAINE

Facteurs hormonaux

- A1.** Règles
- A2.** Périménopause
- A3.** Contraception orale
- A4.** Hormonothérapie substitutive

Environnement

- C1.** Changement de température
(variation de la pression atmosphérique)
- C2.** Lumières vives
- C3.** Grands bruits
- C4.** Forte odeur
- C5.** Changement d'altitude

Alimentation

- B1.** Chocolat
- B2.** Fromages vieillis
- B3.** Nitrates
- B4.** Alcool (surtout le vin rouge)
- B5.** Caféine
- B6.** Glutamate monosodique (MSG)
- B7.** Aspartame
- B8.** Agrumes
- B9.** Noix
- B10.** Produits laitiers
- B11.** Fruits séchés
- B12.** Aliments marinés (p. ex., cornichons, olives, choucroute)
- B13.** Fèves

Mode de vie

- D1.** Variation du sommeil (trop ou trop peu)
- D2.** Repas sautés
- D3.** Changement d'horaire
- D4.** Stress (dont le soulagement du stress)

Ce document a été adapté aux fins d'utilisation avec la permission de son propriétaire. Le questionnaire JOURNAL DE LA MIGRAINE a été élaboré par Suzanne Christie, neurologue au Ottawa Headache Centre, qui en détient les droits d'auteur.