

7bis rue du Louvre 75001 Paris
01 43 35 35 30

Prise de rendez-vous sur notre site :
lacliniquedeloireille.com

**Médecins ORL spécialistes vertiges, audition,
acouphènes (ex CEFON Falguière)**

*Retour bilan biologique, imagerie et
demandes spécifiques à envoyer à :*
secretariat.explo@lacliniquedeloireille.com

Dr Hervé BOZEC
Dr Brigitte BRANCHEREAU
Dr Jean-Luc CAVALHEIRO
Dr Yohan EJZENBERG
Dr Marie-José FRAYSSE
Dr Charlotte HAUTEFORT
Dr Baptiste HOCHET
Dr Juliette HOUSSET
Dr Andra SEBESTYEN
Dr Michel TOUPET

**Médecins ORL spécialistes audition et
chirurgie de la surdité**

Demandes spécifiques à envoyer à :
secretariat.chir@lacliniquedeloireille.com

Dr Chloé ABITBOL
Dr Ne  l GRISLAIN
Dr Elisabeth MAMELLE

Médecins radiologues spécialistes tête et cou

Demandes spécifiques à envoyer à :
secretariat.imagerie@lacliniquedeloireille.com

Dr Michael ELIEZER
Dr Adrien COLLIN
Dr Guillaume JOURDAN
Dr Guillaume POILLON

Autres prises en charge spécifiques

Orthophonie
Neuropsychologie
Sophrologie
Kinésithérapie vestibulaire
Consultations pluridisciplinaires

La migraine est une **maladie neurologique complexe**, fréquente, sous-estimée et mal diagnostiquée, à l'origine de **nombreux symptômes parfois handicapants**. C'est une maladie **inscrite dans les gènes** et potentiellement transmissible.

Il faut la voir comme un foyer (au sens feu qui brûle). Lorsque que le foyer est éteint, il n'y a pas de symptôme. Il faut des allumettes pour allumer le foyer et donc entraîner des symptômes (maux de tête, vertiges, sensation d'ébriété, sensation d'instabilité, nausées, symptômes visuels, troubles cognitifs...). Ces allumettes sont appelées **facteurs déclenchants**. Il existe des conseils d'hygiène de vie jouent visant à limiter ces facteurs déclenchants.

Voici les principales recommandations généralement conseillées aux patients migraineux :

Respecter un rythme de sommeil régulier : Se coucher et se réveiller à des heures fixes, éviter les variations importantes, dormir suffisamment (environ 7 à 8 heures par nuit).

Adopter une alimentation équilibrée et régulière : Prendre des repas à heures régulières, éviter les longues périodes de jeûne, limiter certains aliments et boissons connus pour favoriser les crises de migraine comme le chocolat, le café, certains fromages affinés, les aliments riches en additifs ou en nitrates.

Gérer le stress : Pratiquer des techniques de relaxation (méditation, respiration profonde, yoga), éviter les situations stressantes prolongées ou leur apprendre à mieux y faire face.

Pratiquer une activité physique régulière : Favoriser une activité physique adaptée à ses capacités, comme la marche, la natation ou le stretching, en évitant l'effort brutal ou excessif.

  viter les facteurs déclencheurs spécifiques : Identifier et limiter les facteurs personnels qui peuvent déclencher une migraine, comme certains médicaments, la fatigue, la consommation d'alcool ou la cigarette.

Hydratation suffisante : Boire régulièrement de l'eau tout au long de la journée pour éviter la déshydratation, qui peut favoriser la survenue de migraines.

Limiter la consommation de stimulants ou substances excitantes : Réduire la consommation de caféine, d'alcool ou de drogues.

Gestion du rythme de vie :   viter la surcharge ou, au contraire, la fatigue excessive, maintenir un équilibre entre activité et repos.

  viter la fatigue oculaire : Limiter le temps d'écran, faire des pauses régulières lors de l'utilisation d'ordinateur ou d'appareils numériques. Un bilan orthoptique peut être nécessaire.

Surveillance des situations hormonales : Chez les femmes, gérer les fluctuations hormonales perçues comme des facteurs de déclenchement, notamment en cas de cycles menstruels. Une hormonothérapie prescrite par le gynécologue peut être nécessaire.

Dr Charlotte HAUTEFORT



