

L'ÉQUIPE :

Dr NAJJAR-RAVAN Mitra, *neurologue*
Mme DESFORGES Amélie, *diététicienne*
Mme MEISSONNIER Cindy, *professeur d'APA*
Dr PIGNARD Jessica, *pharmacien*
Mme RAMBEAUD Blandine, *infirmière*
Mme SHIELD Nathalie, *psychologue*



CENTRE HOSPITALIER DE VICHY



LA MIGRAINE PREND
LE CONTRÔLE DE MA VIE,
QUELLES SOLUTIONS ?

CONTACT

CENTRE HOSPITALIER DE VICHY

Consultation Douleur
Service de neurologie
Tél : 04 70 97 29 06
Mail : neurologie@ch-vichy.fr

 04 70 97 29 06

©CHV2026 - Réf. Utepmig26

PROGRAMME D'ÉDUCATION
THÉRAPEUTIQUE DES PATIENTS
MIGRAINEUX CHRONIQUES OU
À RISQUE DE CHRONICISATION

CONSULTATION DOULEUR
SERVICE DE NEUROLOGIE



DÉROULEMENT

QU'EST-CE QUE L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE ?

L'éducation thérapeutique a pour objectif de renforcer vos capacités et/ou celles de votre entourage, à prendre en charge l'affection qui vous touche.

Elle facilite l'appropriation de savoirs et de compétences, pour vous permettre de devenir acteur de votre prise en charge et de mieux vivre votre maladie au quotidien.

QUI PEUT PARTICIPER ?

Les ateliers sont destinés aux patient(e)s présentant des crises de migraine impactant leur qualité de vie.

COMMENT FAIRE POUR PARTICIPER AUX ATELIERS ?

Parlez-en à votre médecin ou à votre neurologue. Celui-ci vous orientera auprès de l'équipe de la consultation douleur.

LE PROGRAMME SE DÉROULE DE LA FAÇON SUIVANTE :

- > Un entretien individuel initial avec le médecin pour définir vos objectifs et vos besoins ;
- > Des séances éducatives réparties sur une journée. Elles sont réalisées en groupe pour favoriser les échanges et le partage d'expérience mais une prise en charge individuelle est possible selon les besoins;
- > Et pour finir, une évaluation en fin de programme puis réévaluation médicale à 6 mois.

LES ATELIERS PROPOSÉS :

■ Médecin neurologue / pharmacien

- > Connaître la maladie migraineuse ;
- > Bon usage du traitement médicamenteux ;
- > Limiter le risque de surconsommation d'antalgique.

■ Psychologue

- > Implication des facteurs psychologiques et émotionnels ;
- > Stress et répercussions ;
- > Ressources et pistes pour mieux vivre avec sa migraine.

■ Infirmière ressource douleur

- > Connaître et savoir utiliser les moyens thérapeutiques non médicamenteux ;
- > Séance d'hypnorelaxation.

■ Professeur d'Activité Physique Adaptée (APA)

- > Présentation des ressources locales disponibles autour de l'AP et recommandations dans le cadre de la prise en charge de la migraine

■ Diététicienne

- > Idées reçues autour de l'alimentation ;
- > Alimentation équilibrée non restrictive.