

**Qu'est-ce qu'une migraine ?**

Céphalée récurrente souvent accompagnée de nausées et de sensibilité à la lumière.

**Déclencheurs fréquents**

- Fatigue
- Stress
- Certains aliments

**Traitement**

- Antalgiques
- Triptans (selon prescription)
- Repos dans le calme et l'obscurité