

# JOURNAL DE LA MIGRAINE

Utilisez **ce journal** pour noter pendant quelques mois consécutifs tout ce qui se rapporte à vos maux de têtes et vos crises de migraine. Soyez précis, complet et surtout n'abandonnez pas. Vous aurez ainsi une meilleure vision du nombre de crises et de leur sévérité. Vous pourrez peut-être même y reconnaître des schémas qui se répètent.

MOIS: .....

JOUR	maux de tête	nausées	hypersensibilité à la lumière et au bruit	médicaments pris			durée des céphalées		absence au travail/études	autres remarques	R = règles A = aura (durée) C = autre sensation
	x (léger) xx (modéré) xxx (sévère) xxxx (très sévère)	x (léger) xx (modéré) xxx (vomissement)	à la lumière = L au bruit = B aux deux = D	lesquels	quand	quantité	début	fin	oui/non	comme les déclencheurs ou d'autres problèmes médicaux pertinents	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											