

# JOURNAL DE LA MIGRAINE

Ce **journal des migraines** vous permet de mieux comprendre le déroulement de votre crise de migraine et les symptômes de migraine qui l'accompagnent. Il peut peut-être vous aider à déterminer quels facteurs déclenchent vos crises de migraine. De plus, le journal des migraines peut aider votre médecin généraliste à poser un meilleur diagnostic. Consignez chaque crise de migraine et notez tous les détails.

MOIS: .....

maux de tête		nausées	hypersensibilité à la lumière et au bruit	autres symptômes possible	médicaments pris			durée des céphalées		absence au travail/études	autres remarques	
JOUR	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	R = règles A = aura (durée) C = autre sensation
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												