Mon journal de migraine

Nom : _____ Mois : _____

Une ligne par crise. Note-la le jour même, même brièvement : c'est ce qui rend ce journal utile à ton médecin.

Date	Début → fin	Intensité 0 à 10	Traitement pris nom, dose, heure	Soulagé·e à 2 h ? oui · un peu · non	Déclencheurs possibles codes ci-dessous	Notes nausées, lumière, aura…

Codes déclencheurs : SO sommeil · RG règles · ST stress · MT météo · RP repas sauté · AL alcool · EC écrans · AU autre

Le même suivi, en un geste : **Ymig**, sur l'App Store.

Ce journal ne remplace pas un avis médical. Seuils : classification ICHD-3 (céphalée par abus médicamenteux, au-delà de 3 mois).

Mon journal de migraine

Nom : _____ Mois : _____

Une ligne par crise. Note-la le jour même, même brièvement : c'est ce qui rend ce journal utile à ton médecin.

Date	Début → fin	Intensité 0 à 10	Traitement pris nom, dose, heure	Soulagé·e à 2 h ? oui · un peu · non	Déclencheurs possibles codes ci-dessous	Notes nausées, lumière, aura…

Jours de migraine

_____

Jours avec un triptan

_____

à surveiller à partir de 10 jours par mois

Jours avec un antalgique simple

_____

paracétamol, ibuprofène, aspirine : à surveiller à partir de 15 jours par mois

Mes questions pour le médecin

_____

_____

_____

Le même suivi, en un geste : **Ymig**, sur l'App Store.

Ce journal ne remplace pas un avis médical. Seuils : classification ICHD-3 (céphalée par abus médicamenteux, au-delà de 3 mois).