Calendrier de la migraine

Une case par jour. Remplis-la le soir même, bons jours compris — ce sont les cases vides qui en font un décompte. Ajoute les trois totaux à la fin de chaque mois.

	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	JOURS DE MIGRAINE	JOURS DE CÉPHALÉE	JOURS DE TRAIT.
JANV.																																		
FÉVR.																																		
MARS																																		
AVR.																																		
MAI																																		
JUIN																																		
JUIL.																																		
AOÛT																																		
SEPT.																																		
OCT.																																		
NOV.																																		
DÉC.																																		

M migraine · **C** autre céphalée · **entoure la lettre** si tu as pris un traitement de crise (antalgique, triptan ou gépant) ce jour-là · laisse vides les jours sans douleur. Une crise qui passe minuit compte pour **deux** jours de migraine.

Un relevé, pas un diagnostic. Apporte-le à ton médecin ou neurologue — ce sont ces trois totaux qu'il demande.

Plutôt sur ton téléphone ? Scanne pour Migraine Journal.
Le même suivi sur iPhone, additionné pour toi. Suivi gratuit.
migrainejournal.app · libre d'imprimer et de partager

Calendrier de la migraine

Pour les mois où tu veux plus de détail. Écris la date dans le coin de chaque case, note l'intensité maximale et coche si tu as pris un traitement de crise. Une page par mois.

LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.	DIM.
Int. ___ /10 Trait. □	Int. ___ /10 Trait. □	Int. ___ /10 Trait. □	Int. ___ /10 Trait. □	Int. ___ /10 Trait. □	Int. ___ /10 Trait. □	Int. ___ /10 Trait. □
Int. ___ /10 Trait. □	Int. ___ /10 Trait. □	Int. ___ /10 Trait. □	Int. ___ /10 Trait. □	Int. ___ /10 Trait. □	Int. ___ /10 Trait. □	Int. ___ /10 Trait. □
Int. ___ /10 Trait. □	Int. ___ /10 Trait. □	Int. ___ /10 Trait. □	Int. ___ /10 Trait. □	Int. ___ /10 Trait. □	Int. ___ /10 Trait. □	Int. ___ /10 Trait. □
Int. ___ /10 Trait. □	Int. ___ /10 Trait. □	Int. ___ /10 Trait. □	Int. ___ /10 Trait. □	Int. ___ /10 Trait. □	Int. ___ /10 Trait. □	Int. ___ /10 Trait. □
Int. ___ /10 Trait. □	Int. ___ /10 Trait. □	Int. ___ /10 Trait. □	Int. ___ /10 Trait. □	Int. ___ /10 Trait. □	Int. ___ /10 Trait. □	Int. ___ /10 Trait. □

JOURS DE MIGRAINE CE MOIS-CI

TOUS LES JOURS DE CÉPHALÉE

JOURS DE TRAITEMENT DE CRISE

JOURS MANQUÉS OU ÉCOURTÉS

Compte des jours, pas des crises : une crise sur deux jours fait deux jours de migraine.

migrainejournal.app/fr/downloads
Libre d'imprimer et de partager · merci de mettre un lien, pas de copie