Journal alimentaire & déclencheurs

UNE SEMAINE · SEMAINE DU _____

Note ce que tu as mangé et bu, et **à quelle heure**, chaque jour — pas seulement les jours de migraine. Le moment compte souvent plus que l'aliment : repas sautés, caféine et alcool sont les suspects habituels.

	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.	DIM.
PETIT-DÉJ. & HEURE							
DÉJEUNER & HEURE							
DÎNER & HEURE							
EN-CAS							
REPAS SAUTÉ OU TARDIF ?							
CAFÉINE — TASSES & DERNIÈRE							
ALCOOL							
EAU — VERRES							
SOMMEIL — HEURES							
MIGRAINE ? HEURE DE DÉBUT							
INTENSITÉ MAX /10							
MANGÉ DANS LES 12 H AVANT							

AVANT D'ACCUSER UN ALIMENT

Une envie peut être le début de la crise, pas sa cause : les envies de sucré ou de salé arrivent souvent des heures avant la douleur. Si le chocolat revient sans cesse avant les crises, demande-toi lequel est venu en premier.

Un mauvais jour après un aliment ne prouve rien. Cherche-le sur plusieurs semaines, puis teste-le vraiment — un seul changement, tenu six semaines (la fiche gratuite « Tester un déclencheur » sert exactement à ça).

LES TENDANCES QUE JE REMARQUE

Un relevé, pas un diagnostic. Ne supprime pas des familles d'aliments entières sans en parler à ton médecin ou à un·e diététicien·ne.

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