Suivi règles & migraine

TROIS CYCLES · UNE PAGE

Colorie la ligne **Règles** chaque jour de saignement et coche la ligne **Migraine** chaque jour de migraine. Après trois cycles, le bilan en bas montre si tes crises se regroupent autour des règles — la tendance que recherchent les médecins.

MOIS 1

MOIS / ANNÉE _____

	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
RÈGLES																															
MIGRAINE																															

MOIS 2

MOIS / ANNÉE _____

	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
RÈGLES																															
MIGRAINE																															

MOIS 3

MOIS / ANNÉE _____

	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
RÈGLES																															
MIGRAINE																															

LA FENÊTRE UTILISÉE PAR LES MÉDECINS

Le jour 1 est le premier jour des saignements. La fenêtre va de **deux jours avant** au **jour 3** — il n'y a pas de jour 0, elle dure donc cinq jours.

–4	–3	**–2**	**–1**	**1**	**2**	**3**	4	5

Les saignements de privation sous pilule combinée ou traitement hormonal cyclique comptent aussi comme des règles ici.

APRÈS TROIS CYCLES

Migraine dans la fenêtre ?	1 : O / N	2 : O / N	3 : O / N
Migraine hors fenêtre ?	1 : O / N	2 : O / N	3 : O / N

Des crises dans la fenêtre lors d'**au moins deux cycles sur trois** : c'est la tendance à montrer à ton médecin — que tu en aies aussi à d'autres moments ou non.

Un relevé, pas un diagnostic. C'est à ton médecin de dire si la tendance compte.

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