Tester un déclencheur

UN SEUL FACTEUR · SIX SEMAINES

Change **une seule chose** et tiens-la six semaines. En changer quatre à la fois ne dit rien sur celle qui comptait, et t'engage à quatre restrictions pour toujours.

LA SEULE CHOSE QUE JE CHANGE

DATE DE DÉBUT

POINT DE DÉPART — AVANT DE CHANGER QUOI QUE CE SOIT

JOURS DE MIGRAINE (4 SEM. AVANT)

INTENSITÉ MOYENNE /10

JOURS DE TRAITEMENT DE CRISE

Sans point de départ, tu n'as rien à comparer, et ta mémoire te trompera.

SIX SEMAINES

SEM.	JOURS DE MIGRAINE	INTENSITÉ MOY.	TENU ?	TOUT CE QUI A CHANGÉ D'AUTRE — MALADIE, VOYAGE, ÉCHÉANCES, SOMMEIL
1				
2				
3				
4				
5				
6				

RÉSULTAT

JOURS DE MIGRAINE : AVANT → APRÈS

VERDICT — GARDER, ABANDONNER OU RETESTER

AVANT DE CONCLURE

Autre chose a-t-il changé pendant ces six semaines ? Un mois calme au travail, des vacances ou un changement de saison font bouger les chiffres tout seuls.

Et vérifie le sens de la cause : envies alimentaires, soif, raideur de nuque et gêne à la lumière arrivent souvent *avant* la douleur, comme partie de la crise ; les supprimer ne peut donc pas aider.

Un relevé, pas un diagnostic. Parles-en avec ton médecin traitant ou ton neurologue.

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