

Comment utiliser votre journal

1 Les jours du mois sont indiqués à la gauche de la page.

2 Les en-têtes représentent les facteurs de la migraine

3 Cochez les cases et inscrivez l'information requise

4 Partagez ces renseignements avec votre médecin pour qu'il puisse vous aider à gérer vos maux de tête.

Suivi de mes maux de tête

MOIS *février*

DATE	PREMIÈRE MANIFESTATION		GRAVITÉ	SYMPTÔMES	ÉLÉMENTS DÉCLENCHEURS	MÉDICAMENTS UTILISÉS	DURÉE DE LA DOULEUR	CETTE CRISE M'A EMPÊCHÉ DE FAIRE MES ACTIVITÉS	ALIMENTS QUE J'AI MANGÉS AUJOURD'HUI		
	Heure	lieu							Aliments	Boissons	Autres
1	✓										
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8	✓										
9	✓										
10	✓										
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											

Éléments pouvant déclencher la migraine

Dans le tableau, entrez l'information appropriée sous ÉLÉMENTS DÉCLENCHEURS.

Alimentation

- 1 Chocolat
- 2 Fromage jaune
- 3 Glutamate monosodique (GMS)
- 4 Aspartame (boissons gazeuses diètes)
- 5 Caféine (café, thé, boissons gazeuses)
- 6 Noix
- 7 Charcuteries, hot-dogs, bacon

Changements externes

- 8 Climat/pression barométrique/humidité
- 9 Changements d'horaire
- 10 Habitudes de sommeil
- 11 Repas manqués

Stress

- 12 Périodes d'activité intense
- 13 Périodes de décompression
- 14 Perte (séparation, décès, divorce)
- 15 Déménagement
- 16 Problèmes/changements scolaires
- 17 Disputes/Brouilles
- 18 Crise (expliquer)
- 19 Menstruations

