

# Journal des Migraines



# Instructions d'Utilisation du Journal

1. **Préparation** : Imprimez une copie de ce journal pour le mois à venir.
2. **Documentation Quotidienne** : Chaque jour de crise, notez la date, l'heure, la durée et l'intensité de vos migraines sur une échelle de 1 à 10 (10 étant l'intensité maximale). Décrivez les symptômes ressentis.
3. **Identification des Déclencheurs** : Consignez les aliments consommés, les activités effectuées, et tout changement notable dans votre environnement ou votre état émotionnel jusqu'à 72 heures avant chaque crise.
4. **Suivi des Traitements** : Notez les traitements pris pour soulager vos migraines, en utilisant la première lettre de chaque traitement. Indiquez leur efficacité avec les codes : S (Succès), P (Partiel), E (Échec).
5. **Analyse des Patterns** : À la fin de chaque semaine, passez en revue vos notes pour identifier les tendances. Cherchez des liens entre vos activités, votre alimentation, votre état émotionnel, et l'apparition des migraines.
6. **Actions et Ajustements** : Utilisez votre journal pour expérimenter avec des changements de mode de vie ou d'alimentation en réponse à vos observations. Notez les ajustements effectués et leur impact sur la fréquence et l'intensité de vos migraines.
7. **Réévaluation** : À la fin du mois, examinez votre journal pour évaluer l'efficacité des ajustements que vous avez faits. Cela vous aidera à affiner votre approche de gestion des migraines.
8. **Consultation Médicale** : Emmenez votre journal lors de vos rendez-vous médicaux pour partager vos découvertes avec votre médecin ou spécialiste. Ces informations peuvent être cruciales pour élaborer ou ajuster votre plan de traitement.




# NOTES COMPLÉMENTAIRES