Journal de la migraine personel

Date	Heure	Jour de la semaine	Gravité 3 forte 2 moyenne 1 légère	Symptômes concomitants					Durée – <6 h o 7–12 h + >12 h	Durée & qualité du sommeil	Comestibles/ boissons A. Fromage B. Alcool C. Chocolat D. Café/thé E. Déclencheur personel _____	Médication aiguë	Autres remarques (situation de stress, menstruation, aura, ...)
				Affections oculaires	Vomissement	Nausée	Photosensibilité	Sensibilité au bruit					

État 10/2016