LE BIOHACKER · DONNÉES AVANT DOGMES

Carnet de migraine

Quatre semaines d'observation
Semaine 1 / 4

Un tableau par semaine. Chaque colonne correspond à un jour : entoure ou coche ce qui correspond. Apporte ce carnet à ta consultation.

Urgence : douleur maximale d'emblée en coup de tonnerre, déficit soudain, fièvre avec raideur de nuque, crise de plus de 72 h malgré traitement, schéma brutalement différent : appelle le 15 ou le 112.

Semaine du _____ / _____ / _____

Jour	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
Crise (oui / non)							
Durée (heures)							
Intensité 1 à 3							
Côté (G / D / 2)							
Pulsatile, aggravée par l'effort							
Nausées / vomissements							
Lumière / bruit insupportables							
Aura (nature + durée)							
Médicament, dose, heure							
Soulagement (oui / partiel / non)							
Sommeil la nuit précédente							
Repas sauté / stress / règles							
Arrêt d'activité							

G = gauche, D = droit, 2 = des deux côtés. Ce carnet est un outil d'observation, pas un diagnostic : seul un médecin pose le diagnostic de migraine.

Article et sources :
le-biohacker.fr/blog/migraine-symptomes-causes-signes-alerte

© 2026 Le Biohacker

LE BIOHACKER · DONNÉES AVANT DOGMES

Carnet de migraine

Quatre semaines d'observation
Semaine 2 / 4

Chaque colonne correspond à un jour. Note les crises, les traitements et le contexte, sans chercher à poser toi-même un diagnostic.

Urgence : douleur maximale d'emblée en coup de tonnerre, déficit soudain, fièvre avec raideur de nuque, crise de plus de 72 h malgré traitement, schéma brutalement différent : appelle le 15 ou le 112.

Semaine du _____ / _____ / _____

Jour	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
Crise (oui / non)							
Durée (heures)							
Intensité 1 à 3							
Côté (G / D / 2)							
Pulsatile, aggravée par l'effort							
Nausées / vomissements							
Lumière / bruit insupportables							
Aura (nature + durée)							
Médicament, dose, heure							
Soulagement (oui / partiel / non)							
Sommeil la nuit précédente							
Repas sauté / stress / règles							
Arrêt d'activité							

G = gauche, D = droit, 2 = des deux côtés. Ce carnet est un outil d'observation, pas un diagnostic : seul un médecin pose le diagnostic de migraine.

Article et sources :
le-biohacker.fr/blog/migraine-symptomes-causes-signes-alerte

© 2026 Le Biohacker

LE BIOHACKER · DONNÉES AVANT DOGMES

Carnet de migraine

Quatre semaines d'observation
Semaine 3 / 4

Chaque colonne correspond à un jour. Note les crises, les traitements et le contexte, sans chercher à poser toi-même un diagnostic.

Urgence : douleur maximale d'emblée en coup de tonnerre, déficit soudain, fièvre avec raideur de nuque, crise de plus de 72 h malgré traitement, schéma brutalement différent : appelle le 15 ou le 112.

Semaine du _____ / _____ / _____

Jour	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
Crise (oui / non)							
Durée (heures)							
Intensité 1 à 3							
Côté (G / D / 2)							
Pulsatile, aggravée par l'effort							
Nausées / vomissements							
Lumière / bruit insupportables							
Aura (nature + durée)							
Médicament, dose, heure							
Soulagement (oui / partiel / non)							
Sommeil la nuit précédente							
Repas sauté / stress / règles							
Arrêt d'activité							

G = gauche, D = droit, 2 = des deux côtés. Ce carnet est un outil d'observation, pas un diagnostic : seul un médecin pose le diagnostic de migraine.

Article et sources :
le-biohacker.fr/blog/migraine-symptomes-causes-signes-alerte

© 2026 Le Biohacker

LE BIOHACKER · DONNÉES AVANT DOGMES

Carnet de migraine

Quatre semaines d'observation
Semaine 4 / 4

Chaque colonne correspond à un jour. Apporte les quatre pages et le bilan ci-dessous à ta consultation.

Urgence : douleur maximale d'emblée en coup de tonnerre, déficit soudain, fièvre avec raideur de nuque, crise de plus de 72 h malgré traitement, schéma brutalement différent : appelle le 15 ou le 112.

Semaine du _____ / _____ / _____

Jour	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
Crise (oui / non)							
Durée (heures)							
Intensité 1 à 3							
Côté (G / D / 2)							
Pulsatile, aggravée par l'effort							
Nausées / vomissements							
Lumière / bruit insupportables							
Aura (nature + durée)							
Médicament, dose, heure							
Soulagement (oui / partiel / non)							
Sommeil la nuit précédente							
Repas sauté / stress / règles							
Arrêt d'activité							

Bilan des 4 semaines : jours de céphalées : ___ / jours de traitement de crise : ___ / crises de plus de 72 h : ___ / passages aux urgences : ___. Au-delà de 8 jours de traitement par mois ou de 15 jours de céphalées par mois, parles-en à ton médecin.

G = gauche, D = droit, 2 = des deux côtés. Ce carnet est un outil d'observation, pas un diagnostic : seul un médecin pose le diagnostic de migraine.

Article et sources :
le-biohacker.fr/blog/migraine-symptomes-causes-signes-alerte

© 2026 Le Biohacker