



Forme :

Magnésium élément par jour :

Date de début :

Préventif et traitements de crise :

Une ligne par jour. Migraine : 0 = non, 1 = oui. Aura : 0 = non, 1 = oui. Intensité : 0 à 10. Note aussi les règles, le sommeil inhabituel, la diarrhée et tout changement de traitement. Ne modifie pas plusieurs variables à la fois.

Jour	Migraine 0/1	Aura 0/1	Intensité 0-10	Durée heures	Traitement de crise et dose	Notes et effets digestifs	Jour	Migraine 0/1	Aura 0/1	Intensité 0-10	Durée heures	Traitement de crise et dose	Notes et effets digestifs
1							17						
2							18						
3							19						
4							20						
5							21						
6							22						
7							23						
8							24						
9							25						
10							26						
11							27						
12							28						
13							29						
14							30						
15							31						
16							Δ	Changement majeur ce mois-ci : _____					

Bilan du mois à comparer avec la période de référence

Jours migraineux : _____ Jours avec aura : _____ Jours de traitement de crise : _____ Intensité moyenne : _____ Jours avec diarrhée : _____

Ne pas attendre le prochain bilan

Appelle le 15 ou le 112 pour une céphalée brutale maximale en moins de 5 minutes, une faiblesse d'un côté, un trouble nouveau de la parole, une confusion ou une perte de conscience. Consulte pour une première aura ou un changement majeur du profil.