

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Céphalée 1 2 3																																
Aura																																
Règles																																
Déclencheur																																
Traitement																																
Traitement																																
Traitement																																
Effet du traitement																																

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Céphalée 1 2 3																																
Aura																																
Règles																																
Déclencheur																																
Traitement																																
Traitement																																
Traitement																																
Effet du traitement																																

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Céphalée 1 2 3																																
Aura																																
Règles																																
Déclencheur																																
Traitement																																
Traitement																																
Traitement																																
Effet du traitement																																

Inscrivez tous vos maux de tête, séparez-les selon leur sévérité (1 = léger, 2= modéré, 3 = sévère). Inscrivez les noms de vos traitements de crise et notez si le traitement a été efficace. Pour les femmes, indiquez vos règles.