Agenda des maux de tête

Nom _____ Mois et année _____

Jour	Mal de tête début à fin	Douleur 0–10	Aura O / N	Symptômes N L S	Médicament, dose, heure de prise	Sans douleur après 2 h ?	Jour de règles	Déclencheurs possibles, notes
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								

Symptômes : N nausées ou vomissements, L sensibilité à la lumière, S sensibilité au son. **Douleur :** 0 aucune, 10 la pire imaginable. **Médicament :** notez chaque prise sur sa propre ligne, par exemple « sumatriptan 50 mg 08:30 ». **Sans douleur après 2 h :** O si le mal de tête avait disparu 2 heures après la première prise. **Jour de règles :** 1 correspond au premier jour de saignement.

Agenda des maux de tête

Nom _____ Mois et année _____

Jour	Mal de tête début à fin	Douleur 0–10	Aura O / N	Symptômes N L S	Médicament, dose, heure de prise	Sans douleur après 2 h ?	Jour de règles	Déclencheurs possibles, notes
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								

Bilan du mois

Jours avec mal de tête _____

Jours avec triptans (limite 10) _____

Jours avec AINS ou aspirine (limite 15) _____

Jours avec paracétamol (limite 15) _____

Jours avec un traitement de crise, quel qu'il soit _____

Jours de travail ou d'école manqués _____

Les limites sont des jours par mois, fixés par la classification internationale des céphalées (ICHD-3) pour la céphalée par abus médicamenteux. Comptez les jours, pas les doses. Parlez de ces chiffres à votre médecin.