

Journal de migraine à imprimer : modèle gratuit

Feuille A4 vierge · sans compte · à imprimer autant que nécessaire

Notez aussi les jours sans céphalée : une case vide n'indique pas une absence de douleur.

Date	Douleur / durée	Symptômes / retentissement	Médicaments / notes

Choisissez une date de début. Signalez les heures approximatives. Apportez vos notes à la consultation.

Cette fiche organise des observations. Ce n'est ni un test diagnostique ni une recommandation de traitement. Consultez pour des symptômes nouveaux ou modifiés. N'attendez pas de remplir un journal pour demander des soins.