Voyages et migraine : noter les fuseaux horaires

Feuille vierge · à remplir à la main · A4, compatible US Letter · dim.arvetechapps.com · fiche d’organisation, pas un test diagnostique

Date / heure locale / fuseau	Trajet / changement de routine	Mal de tête ? (oui/non)	Douleur max. (0–10)	Symptômes / horaire	Traitement de crise ? (oui/non)	Médicaments / questions