

TENIR UN JOURNAL DE VOS MIGRAINES : UNE BONNE IDÉE !

Certaines idées reçues sur la migraine
sont de fausses croyances.
De plus, nous sommes tous uniques,
donc chaque situation est individuelle.

En tenant un journal de vos crises,
votre médecin ou votre pharmacien
pourra vous aider à mieux comprendre
la fréquence, les schémas répétitifs
et les déclencheurs de votre migraine.

**DEMANDEZ CONSEIL
À VOTRE MÉDECIN OU
PHARMACIEN**

Semaine de la
MIGRAINE
migraine-info.be

CACHET DU PHARMACIEN

E.R. : GlaxoSmithKline Consumer Healthcare S.A., Avenue Pascal 2-4-6, 1300 Wavre (Belgium)
Ne pas jeter sur la voie publique. NP-BE-NOBR-21-00006

gsk



JOURNAL DE LA MIGRAINE

Au travail, dans le train
ou au supermarché :
notez la date de vos crises
et leur intensité.

**PARLEZ-EN
À VOTRE MÉDECIN
OU PHARMACIEN**

DATE	INTENSITÉ DE LA DOULEUR	DURÉE DE LA CRISE	CAUSE(S) POSSIBLE(S) (stress, déshydratation, lumière forte...)	ACTION(S) OU TRAITEMENT(S) PRIS (médicament, repos, méditation...)
	① ② ③ ④ ⑤			
	① ② ③ ④ ⑤			
	① ② ③ ④ ⑤			
	① ② ③ ④ ⑤			
	① ② ③ ④ ⑤			
	① ② ③ ④ ⑤			
	① ② ③ ④ ⑤			
	① ② ③ ④ ⑤			
	① ② ③ ④ ⑤			
	① ② ③ ④ ⑤			
	① ② ③ ④ ⑤			
	① ② ③ ④ ⑤			
	① ② ③ ④ ⑤			
	① ② ③ ④ ⑤			
	① ② ③ ④ ⑤			

N'attendez pas avant de consulter votre médecin ou pharmacien : ils pourront vous aider à mieux comprendre et maîtriser votre migraine.