



Journal des céphalées – Suivi quotidien

Nom et prénom du patient : _____

Mois de suivi : _____

Jour	Signes Pré-douleurs (V, N, F, C, A)	Type de douleur (P, C, E, B)	Intensité (0–10)	Latéralité (D, G, T)	Régions (F, T, O, N)	Symptômes accessoires (N, V, L, F)	Evolution (S, Cr)	Moment de la journée (M, A, S, N)	Médicaments en aigu	Efficacité	Notes
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											





Thérapie en cours : _____

Légende :

Signes pré-douleurs : V = visuelles, N = nausées, F = fatigue, C = confusion, A = autres

Type de douleur : P = pulsatile, C = constrictif, E = électrique, B = brûlante

Latéralité : D = droite, G = gauche, T = toute la tête

Régions : F = frontal, T = temporal, O = occipital, N = nuque

Symptômes accessoires : N = nausées, V = vomissements, L = larmoiements, F = fatigue

Évolution : S = stable, Cr = en crescendo

Moment : M = matin, A = après-midi, S = soir, N = nuit

Traitement des crises de céphalées :

⚠ Triptans : À prendre au tout début de la crise si la douleur est modérée à sévère et pulsatile.

Max. 2 doses / 24h. Ne pas dépasser 15 jours/mois.

⚠ AINS (ibuprofène, naproxène, kétoprofène, nimesulide) : À utiliser en début de crise.

Ne pas dépasser 10 jours/mois.

