



**Nom** \_\_\_\_\_

**Date de naissance** \_\_\_\_\_

**Jour/heure de l'apparition de la douleur** \_\_\_\_\_

**Site de la douleur** \_\_\_\_\_

### Type de douleur

- arthrite
- courbatures
- mal de dents
- mal de tête
- crampes menstruelles
- migraine
- douleur aux sinus

### Intensité de la douleur

- donner une cote de 1 (légère) à 10 (insupportable)

### Autres symptômes (le cas échéant)

- problèmes de vision
- nausées
- sensibilité à la lumière
- sensibilité aux bruits
- raideurs/mobilité réduite
- vomissements

### Éléments déclencheurs (le cas échéant)

- stress
- manque de sommeil
- effort physique
- menstruation
- usage excessif du tabac
- surconsommation d'aliments
- faim
- temps humide
- temps froid
- manque d'exercice physique
- Consommation d'au moins un des aliments suivants :**
  - lait, agrumes, alcool, chocolat

### Médicaments (le cas échéant)

**Nom** \_\_\_\_\_

**Dose** \_\_\_\_\_

**Heure de la prise** \_\_\_\_\_

**Effet** \_\_\_\_\_

**MIGRAINE** Cocher tous les facteurs qui auraient pu déclencher votre migraine :

### Stimuli externes

- temps froid, sec
- temps chaud et humidité élevée
- changements atmosphériques avec grandes variations de la température
- augmentation ou diminution marquée de la pression atmosphérique (en avion, par exemple)
- lumières éblouissantes
- niveau de bruit élevé
- odeurs fortes : parfum marqué, solvants

### Éléments déclencheurs physiologiques

- sommeil irrégulier et insuffisant
- modification de la structure du sommeil durant la fin de semaine ou les vacances, en particulier trop de sommeil («migraine de fin de semaine ou de vacances»)
- repas irréguliers ou pas de petit déjeuner, jeûne thérapeutique
- coucher tardif
- trop d'efforts physiques : objets lourds, marche trop rapide ou course, exercice physique intense sans période d'échauffement préliminaire
- bain ou douche trop chaud
- décalage horaire après un long vol
- tabagisme
- variations des hormones (lors des menstruations, par exemple)
- prise d'un contraceptif oral (la pilule)

### Consommation d'au moins un des aliments suivants :

- boissons alcoolisées, surtout le vin rouge
- boissons contenant de la caféine, surtout le café
- fromage (mûr)
- aliments gras tels que la saucisse, le jambon et le salami
- œufs
- fèves
- oignons
- fruits de mer
- chocolat
- agrumes
- noix
- farine de blé contenant du gluten
- viande contenant des nitrites
- poisson
- additifs tels que le glutamate (cuisine asiatique)
- médicament

### Éléments déclencheurs psychologiques

- inquiétude
- anxiété
- stress, stress anticipé ou soulagement du stress
- perfectionnisme
- dépression
- choc
- deuil