Relevé de suivi

11 juillet – 10 octobre 2026 · 92 jours

Nom _____

Créé le 10 octobre 2026

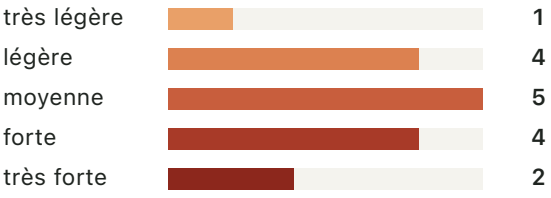
HeadAIche 1.0 (1)

Vue d'ensemble

19	16	8 h 33	17
Jours de maux de tête	Épisodes	Durée moyenne	Jours avec médicament de crise

Mois	Jours	Jours de maux de tête	Épisodes	Jours avec médicament de crise
juillet (11–31)	21	5	4	5
août	31	6	5	5
septembre	30	6	5	5
octobre (1–10)	10	2	2	2

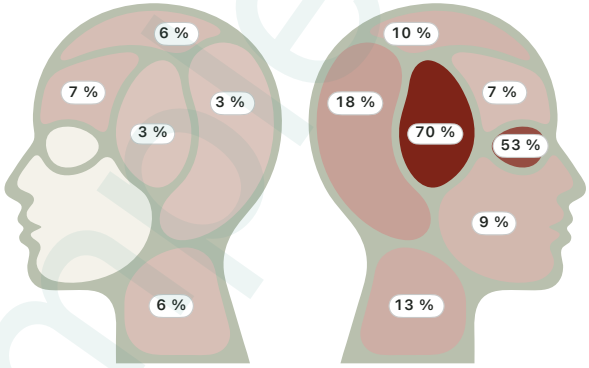
Intensité la plus forte par épisode



Type épisodes, plusieurs possibles

pulsatile **10** · en étau **7** · lancinante **2**

Zones douloureuses



Plus foncé = touché plus longtemps. Chiffre : part de la durée totale des maux de tête.

Médicaments Jours de prise

Médicament	Type	juil.	août	sept.	oct.	Total
Ibuprofen 400	Antidouleur	3	4	5	1	**13**
Sumatriptan 50	Triptan	2	1	1	2	**6**
Jours avec médicament de crise		**5**	**5**	**5**	**2**	**17**

Exemple

Calendrier

Intensité (la plus forte du jour) : 1 très légère 2 légère 3 moyenne 4 forte 5 très forte

• Médicament pris ○ Début des règles

juillet 2026

lun	mar	mer	jeu	ven	sam	dim
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13 4	14	15	16	17	18 2	19 ○
20 5	21 3	22	23	24	25	26
27	28	29 2	30	31		

août 2026

lun	mar	mer	jeu	ven	sam	dim
					1	2
3 3	4	5	6	7	8	9 1
10	11	12	13	14	15 ○	16 5
17 3	18	19	20	21	22	23
24 3	25	26	27	28	29	30
31 2						

septembre 2026

lun	mar	mer	jeu	ven	sam	dim
	1	2	3	4 3	5 3	6
7	8	9	10	11	12 ○ 4	13
14 3	15	16	17	18	19	20
21 2	22	23	24	25	26	27 4
28	29	30				

octobre 2026

lun	mar	mer	jeu	ven	sam	dim
			1	2	3 3	4
5	6	7	8 4	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Exemple

Épisodes

Date	Début–fin	Durée	Intensité	Type	Zone	Note
lun. 13/07	15:10–21:40	6 h 30	4 forte	pulsatile	droite : œil, tempe	*Longue journée devant l'écran*
sam. 18/07	07:20–12:05	4 h 45	2 légère	en étau	des deux côtés : front	
lun. 20/07	05:50–09:30 (+1)	27 h 40	5 très forte	pulsatile, en étau	droite : œil, tempe, arrière de la tête, nuque	*Réveil avec la douleur, triptan à 7 h*
mer. 29/07	18:30–22:00	3 h 30	2 légère	en étau	des deux côtés : nuque	
lun. 03/08	13:00–19:20	6 h 20	3 moyenne	pulsatile	droite : tempe, sommet du crâne	
dim. 09/08	09:15–11:00	1 h 45	1 très légère	en étau	des deux côtés : front	
dim. 16/08	06:40–06:10 (+1)	23 h 30	5 très forte	pulsatile, lancinante	droite : œil, tempe	*Règles depuis hier*
lun. 24/08	16:00–20:30	4 h 30	3 moyenne	pulsatile	gauche : tempe	*Après le sport*
lun. 31/08	10:30–14:45	4 h 15	2 légère	en étau	des deux côtés : arrière de la tête, nuque	
ven. 04/09	20:15–02:40 (+1)	6 h 25	3 moyenne	pulsatile	droite : œil, tempe	
sam. 12/09	07:00–23:10	16 h 10	4 forte	pulsatile	droite : œil, mâchoire, tempe	*L'ibuprofène a peu aidé*
lun. 14/09	08:30–16:00	7 h 30	3 moyenne	pulsatile	droite : tempe	
lun. 21/09	14:20–17:00	2 h 40	2 légère	en étau	des deux côtés : front	
dim. 27/09	11:00–19:30	8 h 30	4 forte	pulsatile, en étau	gauche : sommet du crâne; droite : tempe, sommet du crâne	
sam. 03/10	06:30–13:15	6 h 45	3 moyenne	lancinante	droite : œil	
jeu. 08/10	17:40–23:55	6 h 15	4 forte	pulsatile	droite : œil, tempe	*Deux nuits trop courtes*

Exemple