

# JOURNAL DES MAUX DE TÊTE



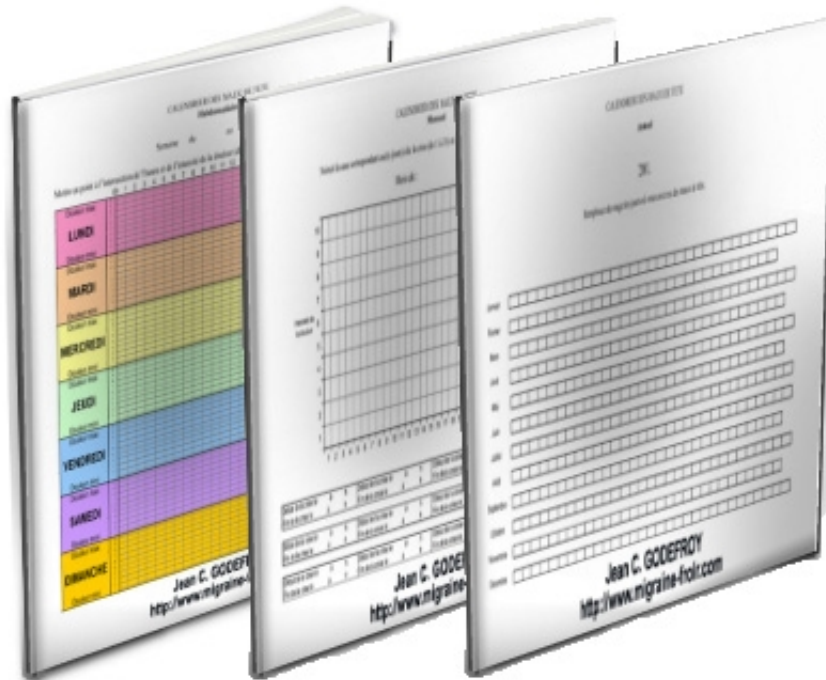
Apprenez à mieux connaître vos maux de tête.

En les connaissant mieux, vous vous familiariserez avec eux et vous pourrez commencer à les contrôler.

Vous pourrez aussi aider votre médecin en répondant plus précisément à ses questions.

Le journal des maux de tête est composé de

- « Décrire ses maux de tête »
- 3 calendriers :
  - un calendrier hebdomadaire,
  - un calendrier mensuel,
  - un calendrier annuel.



Choisissez-en un, ou les trois si vous le souhaitez.

Imprimez-les.

Affichez-les sur un mur, sur une porte, à un endroit pratique pour les voir et les renseigner.

Complétez-les à chaque crise.  
Cela vous sera très utile.

Et gardez courage. Il y a toujours une solution à un problème !

Jean C. Godefroy

Cliquez ici :

[Décrire ses maux de tête](#)

Pour accéder aux calendriers, cliquez ici :

(Pensez à paramétrer votre imprimante en format paysage)

- ✓ [Calendrier hebdomadaire](#)
- ✓ [Calendrier mensuel](#)
- ✓ [Calendrier annuel](#)