

Rapport de douleur

Créé le 03.10.2026, sam. · Période : 3 derniers mois

Résumé

Période du 03.07.2026 au 03.10.2026. Évalué : Mal de tête, Mal de dos, Douleur au genou.

93 / 93	692	4.9
Jours documentés	Entrées	Intensité moy.
0	2.0 – 9.0	93
Jours sans douleur	Plage (min-max)	Plus longue série en jours

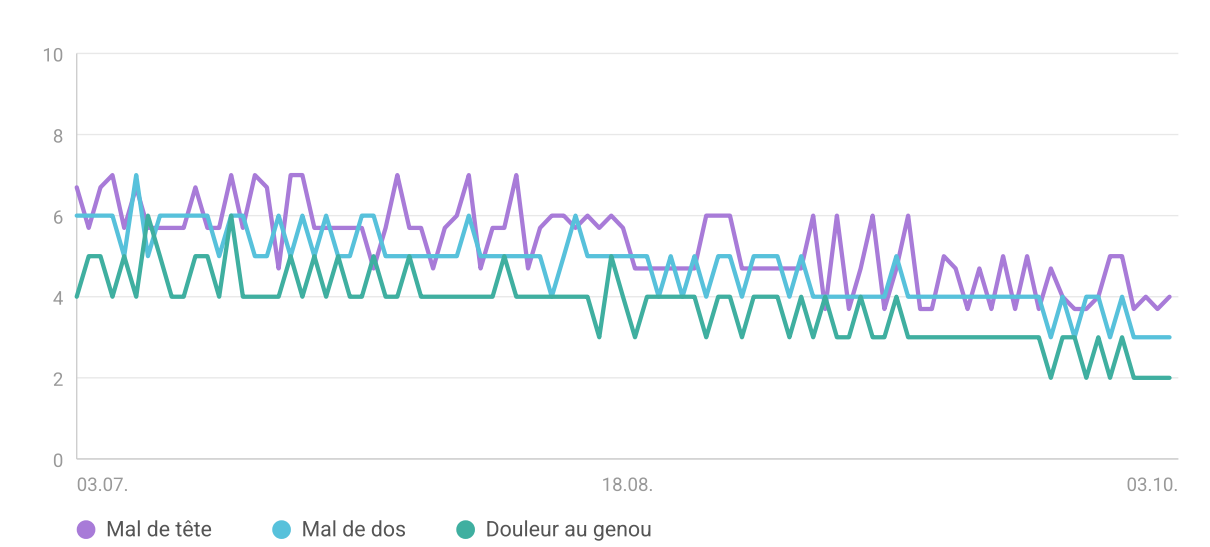
Au cours de la période, l'intensité a diminué en moyenne de 1.3 points.

La seconde moitié de la période (47 jours documentés) a été comparée à la première (46).

Par douleur

Douleur	Entrées	Moy.	Min	Max	Évolution
Mal de tête	506	5.3	2.0	9.0	-1.3
Mal de dos	93	4.8	3.0	7.0	-1.3
Douleur au genou	93	3.8	2.0	6.0	-1.2

Vue d'ensemble



Médicaments

Indications fournies par le patient à partir du journal des prises de l'app.

Médicament	Dose	Forme	Rythme	Période
------------	------	-------	--------	---------

PainTrack
Journal de douleur pour iPhone



Médicament	Dose	Forme	Rythme	Période
Amitriptyline	25 mg	Comprimé	Traitement régulier 21:00	depuis le 06.04.2026, lun.
Sumatriptan	50 mg	Comprimé	Si besoin si besoin	depuis le 06.04.2026, lun.
Ibuprofène	400 mg	Comprimé	Si besoin si besoin	depuis le 06.04.2026, lun.

Journal des prises sur la période du rapport

Amitriptyline 25 mg: 89 prises, intervalle moy. 24,8 h

Sumatriptan 50 mg: 64 prises, moy. 4,6 par semaine

Semaine du	Prises
29.06.2026	3
06.07.2026	6
13.07.2026	5
20.07.2026	5
27.07.2026	6
03.08.2026	4
10.08.2026	4
17.08.2026	6
24.08.2026	4
31.08.2026	5
07.09.2026	5
14.09.2026	5
21.09.2026	4
28.09.2026	2

Ibuprofène 400 mg: 16 prises, moy. 1,1 par semaine

Semaine du	Prises
29.06.2026	1
06.07.2026	1
13.07.2026	4
20.07.2026	2
27.07.2026	1
03.08.2026	1
10.08.2026	0



Semaine du	Prises
17.08.2026	0
24.08.2026	2
31.08.2026	0
07.09.2026	1
14.09.2026	3
21.09.2026	0
28.09.2026	0

Prises : 04.07.2026, sam. · 15:50 · 08.07.2026, mer. · 15:45 · 13.07.2026, lun. · 17:45 · 14.07.2026, mar. · 14:05 · 15.07.2026, mer. · 15:40 · 16.07.2026, jeu. · 16:50 · 20.07.2026, lun. · 16:15 · 26.07.2026, dim. · 16:45 · 28.07.2026, mar. · 16:30 · 04.08.2026, mar. · 16:50 · 24.08.2026, lun. · 16:35 · 28.08.2026, ven. · 15:15 · 07.09.2026, lun. · 14:25 · 14.09.2026, lun. · 16:05 · 17.09.2026, jeu. · 17:35 · 18.09.2026, ven. · 17:10

Un changement est considéré comme tardif s'il a eu lieu plus de 25 % après l'intervalle prévu. Les corrélations ne sont pas des causes.

Déclencheurs

Corrélations sur les 180 derniers jours, calculées comme l'écart par rapport à la moyenne de chaque douleur.

Tags

Avec « Alcool », l'intensité est en moyenne 1.5 points plus élevée. Base : 94 entrées sur 1325.
Avec « Stress », l'intensité est en moyenne 1.3 points plus élevée. Base : 82 entrées sur 1325.
Avec « Froid », l'intensité est en moyenne 1.2 points plus élevée. Base : 105 entrées sur 1325.

Types de douleur

Avec « brûlante », l'intensité est en moyenne 0.9 points plus élevée. Base : 71 entrées sur 1325.
Avec « piquante », l'intensité est en moyenne 0.6 points plus élevée. Base : 51 entrées sur 1325.
Avec « spasmodique », l'intensité est en moyenne 0.5 points plus élevée. Base : 67 entrées sur 1325.

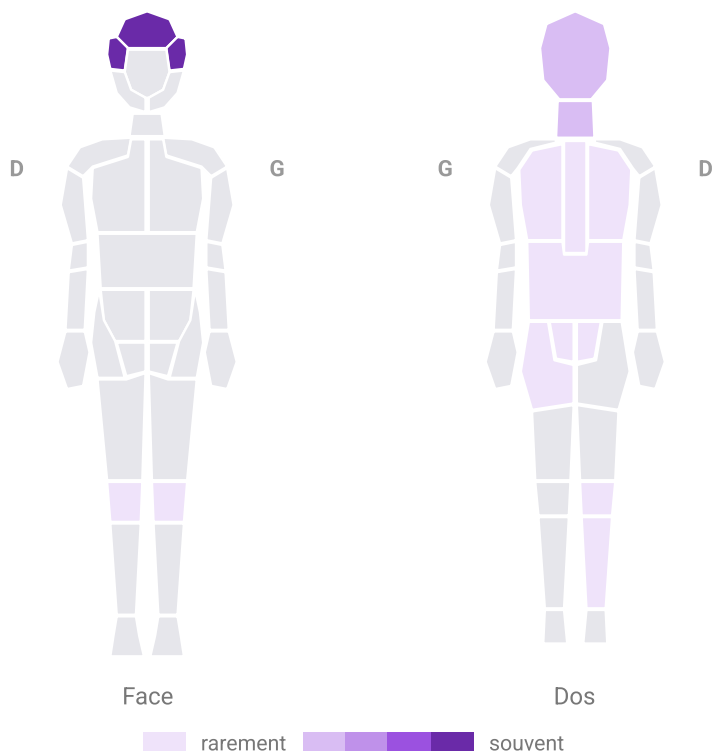
Remarque : il s'agit de corrélations observées, pas de causes. Les valeurs proviennent des relevés du patient et ne remplacent pas un diagnostic.

PainTrack
Journal de douleur pour iPhone



Carte du corps

Où se situait la douleur pendant la période, colorée selon la fréquence. 692 entrées sur 692 comportent une localisation sur le corps.



Localisations les plus fréquentes

Localisation	Part des entrées	Intensité moy. (0–10)
Front	73 % (506)	5.1
Tempe gauche	73 % (506)	5.1
Tempe droite	73 % (506)	5.1
Arrière de la tête	16 % (113)	6.1
Nuque	15 % (104)	6.3

Une entrée peut avoir plusieurs localisations. « G » et « D » désignent le côté gauche et le côté droit de la personne elle-même.

PainTrack

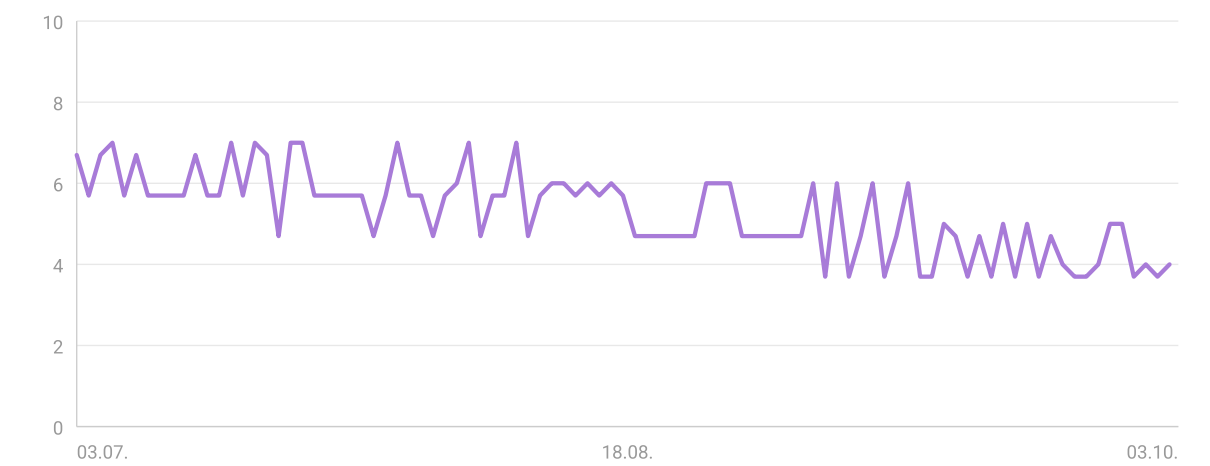
Journal de douleur pour iPhone

Télécharger dans l'App Store

DISPONIBLE SUR Google Play

Mal de tête — Front et tempes, généralement des deux côtés

Entrées : 506 Intensité moy. : 5.1 Min : 2 Max : 9



Date	Intensité	Tags	Notes
03.10.2026, sam. · 17:40	3/10	Activité physique, Yoga du matin	Bien dormi, presque aucune gêne.
03.10.2026, sam. · 08:35	5/10	sourde, Yoga du matin	Journée passée sans antidouleurs.
02.10.2026, ven. · 20:15	4/10	lancinante, Chaud	Bien dormi, presque aucune gêne.
02.10.2026, ven. · 13:20	2/10	—	—
02.10.2026, ven. · 12:10	2/10	—	—
02.10.2026, ven. · 11:05	3/10	—	—
02.10.2026, ven. · 10:10	4/10	—	—
02.10.2026, ven. · 09:15	5/10	—	—
02.10.2026, ven. · 08:10	6/10	oppressante, Yoga du matin	J'ai pu reprendre le jogging.
01.10.2026, jeu. · 20:40	3/10	Mauvais sommeil	Étirements ce matin, ça fait du bien.
01.10.2026, jeu. · 07:50	5/10	Activité physique	Nettement mieux que la semaine dernière.
30.09.2026, mer. · 20:10	4/10	spasmodique	—
30.09.2026, mer. · 13:45	2/10	—	—
30.09.2026, mer. · 12:25	2/10	—	—
30.09.2026, mer. · 11:30	3/10	—	—
30.09.2026, mer. · 10:25	4/10	—	—
30.09.2026, mer. · 09:15	5/10	—	—
30.09.2026, mer. · 08:05	6/10	sourde, Activité physique, Yoga du matin	—

PainTrack

Journal de douleur pour iPhone

Télécharger dans l'App Store

DISPONIBLE SUR Google Play

Mal de tête — Front et tempes, généralement des deux côtés (suite)

Date	Intensité	Tags	Notes
29.09.2026, mar. · 20:45	4/10	lancinante, Activité physique	—
29.09.2026, mar. · 08:25	6/10	piquante, Activité physique, Yoga du matin	Étirements ce matin, ça fait du bien.
28.09.2026, lun. · 20:50	4/10	lancinante, Yoga du matin	—
28.09.2026, lun. · 08:05	6/10	brûlante, Repos, Yoga du matin	—
27.09.2026, dim. · 20:10	3/10	tiraillante, Activité physique, Yoga du matin	Bien dormi, presque aucune gêne.
27.09.2026, dim. · 08:30	5/10	Chaud	—
26.09.2026, sam. · 20:30	4/10	spasmodique, Mauvais sommeil, Yoga du matin	Bien dormi, presque aucune gêne.
26.09.2026, sam. · 13:50	2/10	—	—
26.09.2026, sam. · 12:40	2/10	—	—
26.09.2026, sam. · 11:35	3/10	—	—
26.09.2026, sam. · 10:30	4/10	—	—
26.09.2026, sam. · 09:25	5/10	—	—
26.09.2026, sam. · 08:15	6/10	lancinante, Chaud	—
25.09.2026, ven. · 20:50	4/10	Activité physique	—
25.09.2026, ven. · 13:50	2/10	—	—
25.09.2026, ven. · 12:45	2/10	—	—
25.09.2026, ven. · 11:45	3/10	—	—
25.09.2026, ven. · 10:35	4/10	—	—
25.09.2026, ven. · 09:40	5/10	—	—
25.09.2026, ven. · 08:35	6/10	sourde, Chaud, Repos	—
24.09.2026, jeu. · 20:05	3/10	lancinante, Activité physique	—
24.09.2026, jeu. · 08:10	5/10	lancinante, Chaud	—
23.09.2026, mer. · 20:35	5/10	—	—
23.09.2026, mer. · 13:30	3/10	—	—
23.09.2026, mer. · 12:00	3/10	—	—
23.09.2026, mer. · 11:20	4/10	—	—
23.09.2026, mer. · 10:15	5/10	—	—
23.09.2026, mer. · 09:10	6/10	—	—



Mal de tête — Front et tempes, généralement des deux côtés (suite)

Date	Intensité	Tags	Notes
23.09.2026, mer. · 08:00	7/10	tiraillante	—
22.09.2026, mar. · 20:15	4/10	spasmodique, Mauvais sommeil	—
22.09.2026, mar. · 13:50	2/10	—	—
22.09.2026, mar. · 12:35	2/10	—	—
22.09.2026, mar. · 11:35	3/10	—	—
22.09.2026, mar. · 10:50	4/10	—	—
22.09.2026, mar. · 09:25	5/10	—	—
22.09.2026, mar. · 08:30	6/10	Repos	—
21.09.2026, lun. · 20:20	4/10	Chaud	—
21.09.2026, lun. · 07:55	6/10	spasmodique, Chaud, Yoga du matin	—
20.09.2026, dim. · 20:10	4/10	Activité physique, Chaud	—
20.09.2026, dim. · 13:10	2/10	—	—
20.09.2026, dim. · 12:00	2/10	—	—
20.09.2026, dim. · 11:05	3/10	—	—
20.09.2026, dim. · 10:00	4/10	—	—
20.09.2026, dim. · 08:55	5/10	—	—
20.09.2026, dim. · 08:00	6/10	oppressante, Repos, Chaud, Yoga du matin	—
19.09.2026, sam. · 20:30	4/10	—	—
19.09.2026, sam. · 08:00	6/10	lancinante, Repos, Chaud	—
18.09.2026, ven. · 20:25	4/10	Repos, Yoga du matin	—
18.09.2026, ven. · 13:50	2/10	—	—
18.09.2026, ven. · 12:40	2/10	—	—
18.09.2026, ven. · 11:45	3/10	—	—
18.09.2026, ven. · 10:30	4/10	—	—
18.09.2026, ven. · 09:40	5/10	—	—
18.09.2026, ven. · 08:35	6/10	Repos	—
17.09.2026, jeu. · 20:40	5/10	Anxiété	Juste une légère tension en me levant.
17.09.2026, jeu. · 13:45	3/10	—	—
17.09.2026, jeu. · 12:40	3/10	—	—
17.09.2026, jeu. · 11:50	4/10	—	—

PainTrack
Journal de douleur pour iPhone



Mal de tête — Front et tempes, généralement des deux côtés (suite)

Date	Intensité	Tags	Notes
17.09.2026, jeu. · 10:40	5/10	—	—
17.09.2026, jeu. · 09:35	6/10	—	—
17.09.2026, jeu. · 08:25	7/10	spasmodique, Chaud	Juste une légère tension en me levant.
16.09.2026, mer. · 20:40	4/10	tiraillante, Activité physique	—
16.09.2026, mer. · 13:25	2/10	—	—
16.09.2026, mer. · 12:20	2/10	—	—
16.09.2026, mer. · 11:25	3/10	—	—
16.09.2026, mer. · 10:30	4/10	—	—
16.09.2026, mer. · 09:10	5/10	—	—
16.09.2026, mer. · 08:10	6/10	Activité physique, Chaud	—
15.09.2026, mar. · 20:30	5/10	spasmodique, Activité physique, Repos	—
15.09.2026, mar. · 13:30	3/10	—	—
15.09.2026, mar. · 12:25	3/10	—	—
15.09.2026, mar. · 11:15	4/10	—	—
15.09.2026, mar. · 10:10	5/10	—	—
15.09.2026, mar. · 09:20	6/10	—	—
15.09.2026, mar. · 08:00	7/10	Chaud, Yoga du matin	—
14.09.2026, lun. · 20:45	4/10	piquante, Chaud	Séance de kiné, plus de souplesse ensuite.
14.09.2026, lun. · 08:05	6/10	lancinante, Repos	—
13.09.2026, dim. · 20:10	4/10	Activité physique, Yoga du matin	—
13.09.2026, dim. · 13:20	2/10	—	—
13.09.2026, dim. · 12:05	2/10	—	—
13.09.2026, dim. · 11:00	3/10	—	—
13.09.2026, dim. · 10:10	4/10	—	—
13.09.2026, dim. · 09:00	5/10	—	—
13.09.2026, dim. · 08:00	6/10	—	—
12.09.2026, sam. · 20:30	4/10	spasmodique, Repos	Juste une légère tension en me levant.
12.09.2026, sam. · 13:15	2/10	—	—
12.09.2026, sam. · 12:10	2/10	—	—

PainTrack
Journal de douleur pour iPhone



Mal de tête — Front et tempes, généralement des deux côtés (suite)

Date	Intensité	Tags	Notes
12.09.2026, sam. · 11:25	3/10	—	—
12.09.2026, sam. · 10:15	4/10	—	—
12.09.2026, sam. · 09:20	5/10	—	—
12.09.2026, sam. · 08:15	6/10	spasmodique, Chaud, Yoga du matin	—
11.09.2026, ven. · 20:45	5/10	lancinante, Yoga du matin	Pire le matin que le soir.
11.09.2026, ven. · 08:30	7/10	sourde	Pire le matin que le soir.
10.09.2026, jeu. · 20:05	5/10	brûlante, Repos	—
10.09.2026, jeu. · 13:50	3/10	—	—
10.09.2026, jeu. · 12:40	3/10	—	—
10.09.2026, jeu. · 11:40	4/10	—	—
10.09.2026, jeu. · 10:25	5/10	—	—
10.09.2026, jeu. · 09:25	6/10	—	—
10.09.2026, jeu. · 08:20	7/10	oppressante, Activité physique	Pire le matin que le soir.
09.09.2026, mer. · 20:40	4/10	sourde	—
09.09.2026, mer. · 13:40	2/10	—	—
09.09.2026, mer. · 12:25	2/10	—	—
09.09.2026, mer. · 11:25	3/10	—	—
09.09.2026, mer. · 10:30	4/10	—	—
09.09.2026, mer. · 09:20	5/10	—	—
09.09.2026, mer. · 08:25	6/10	lancinante, Repos, Chaud	Pire le matin que le soir.
08.09.2026, mar. · 20:35	5/10	lancinante, Repos, Chaud, Yoga du matin	—
08.09.2026, mar. · 08:25	7/10	Activité physique, Repos	—
07.09.2026, lun. · 20:05	5/10	Repos	—
07.09.2026, lun. · 14:10	3/10	—	—
07.09.2026, lun. · 12:50	3/10	—	—
07.09.2026, lun. · 11:40	4/10	—	—
07.09.2026, lun. · 10:40	5/10	—	—
07.09.2026, lun. · 09:40	6/10	—	—
07.09.2026, lun. · 08:25	7/10	Repos	Juste une légère tension en me levant.

PainTrack
Journal de douleur pour iPhone



Mal de tête — Front et tempes, généralement des deux côtés (suite)

Date	Intensité	Tags	Notes
06.09.2026, dim. · 20:15	4/10	Activité physique	Séance de kiné, plus de souplesse ensuite.
06.09.2026, dim. · 13:50	2/10	—	—
06.09.2026, dim. · 12:35	2/10	—	—
06.09.2026, dim. · 11:35	3/10	—	—
06.09.2026, dim. · 10:30	4/10	—	—
06.09.2026, dim. · 09:30	5/10	—	—
06.09.2026, dim. · 08:30	6/10	brûlante, Activité physique	—
05.09.2026, sam. · 20:20	5/10	sourde, Chaud	—
05.09.2026, sam. · 08:30	7/10	piquante, Repos, Yoga du matin	Un peu mieux après la promenade.
04.09.2026, ven. · 20:25	4/10	sourde, Repos, Yoga du matin	Séance de kiné, plus de souplesse ensuite.
04.09.2026, ven. · 14:10	2/10	—	—
04.09.2026, ven. · 12:50	2/10	—	—
04.09.2026, ven. · 11:50	3/10	—	—
04.09.2026, ven. · 10:50	4/10	—	—
04.09.2026, ven. · 09:45	5/10	—	—
04.09.2026, ven. · 08:20	6/10	tiraillante, Repos, Activité physique	—
03.09.2026, jeu. · 20:20	5/10	—	—
03.09.2026, jeu. · 07:50	7/10	lancinante	Séance de kiné, plus de souplesse ensuite.
02.09.2026, mer. · 20:45	5/10	sourde, Repos	—
02.09.2026, mer. · 13:05	3/10	—	—
02.09.2026, mer. · 11:55	3/10	—	—
02.09.2026, mer. · 11:10	4/10	—	—
02.09.2026, mer. · 09:50	5/10	—	—
02.09.2026, mer. · 08:55	6/10	—	—
02.09.2026, mer. · 07:55	7/10	sourde, Chaud	Un peu mieux après la promenade.
01.09.2026, mar. · 20:50	5/10	Activité physique	—
01.09.2026, mar. · 13:50	3/10	—	—
01.09.2026, mar. · 12:50	3/10	—	—
01.09.2026, mar. · 11:35	4/10	—	—
01.09.2026, mar. · 10:45	5/10	—	—

PainTrack
Journal de douleur pour iPhone



Mal de tête — Front et tempes, généralement des deux côtés (suite)

Date	Intensité	Tags	Notes
01.09.2026, mar. · 09:25	6/10	–	–
01.09.2026, mar. · 08:10	7/10	lancinante, Chaud	Juste une légère tension en me levant.
31.08.2026, lun. · 20:30	5/10	sourde, Alcool	Un peu mieux après la promenade.
31.08.2026, lun. · 14:10	3/10	–	–
31.08.2026, lun. · 13:00	3/10	–	–
31.08.2026, lun. · 11:55	4/10	–	–
31.08.2026, lun. · 11:10	5/10	–	–
31.08.2026, lun. · 10:05	6/10	–	–
31.08.2026, lun. · 08:35	7/10	Froid, Stress, Yoga du matin	–
30.08.2026, dim. · 20:50	5/10	brûlante, Activité physique, Yoga du matin	–
30.08.2026, dim. · 13:30	3/10	–	–
30.08.2026, dim. · 12:20	3/10	–	–
30.08.2026, dim. · 11:20	4/10	–	–
30.08.2026, dim. · 10:30	5/10	–	–
30.08.2026, dim. · 09:20	6/10	–	–
30.08.2026, dim. · 08:00	7/10	piquante, Stress	–
29.08.2026, sam. · 20:35	5/10	oppressante, Chaud	Pire le matin que le soir.
29.08.2026, sam. · 13:25	3/10	–	–
29.08.2026, sam. · 12:15	3/10	–	–
29.08.2026, sam. · 11:20	4/10	–	–
29.08.2026, sam. · 10:20	5/10	–	–
29.08.2026, sam. · 09:20	6/10	–	–
29.08.2026, sam. · 08:00	7/10	sourde, Yoga du matin	–
28.08.2026, ven. · 20:10	5/10	sourde, Activité physique	Séance de kiné, plus de souplesse ensuite.
28.08.2026, ven. · 14:00	3/10	–	–
28.08.2026, ven. · 12:45	3/10	–	–
28.08.2026, ven. · 11:50	4/10	–	–
28.08.2026, ven. · 11:00	5/10	–	–
28.08.2026, ven. · 09:40	6/10	–	–
28.08.2026, ven. · 08:35	7/10	Repos, Chaud	Un peu mieux après la promenade.



Mal de tête — Front et tempes, généralement des deux côtés (suite)

Date	Intensité	Tags	Notes
27.08.2026, jeu. · 20:30	5/10	spasmodique, Activité physique	—
27.08.2026, jeu. · 08:20	7/10	spasmodique, Activité physique	La bouillotte a soulagé un moment.
26.08.2026, mer. · 20:05	5/10	—	—
26.08.2026, mer. · 07:50	7/10	Yoga du matin	—
25.08.2026, mar. · 20:30	5/10	spasmodique, Chaud, Yoga du matin	—
25.08.2026, mar. · 07:55	7/10	tiraillante	—
24.08.2026, lun. · 20:50	5/10	tiraillante, Chaud	Juste une légère tension en me levant.
24.08.2026, lun. · 13:10	3/10	—	—
24.08.2026, lun. · 12:15	3/10	—	—
24.08.2026, lun. · 11:05	4/10	—	—
24.08.2026, lun. · 10:00	5/10	—	—
24.08.2026, lun. · 09:05	6/10	—	—
24.08.2026, lun. · 07:50	7/10	tiraillante, Activité physique	Séance de kiné, plus de souplesse ensuite.
23.08.2026, dim. · 20:35	5/10	Chaud	La bouillotte a soulagé un moment.
23.08.2026, dim. · 13:50	3/10	—	—
23.08.2026, dim. · 12:35	3/10	—	—
23.08.2026, dim. · 11:40	4/10	—	—
23.08.2026, dim. · 10:45	5/10	—	—
23.08.2026, dim. · 09:25	6/10	—	—
23.08.2026, dim. · 08:20	7/10	spasmodique, Chaud, Yoga du matin	Pire le matin que le soir.
22.08.2026, sam. · 20:30	5/10	—	—
22.08.2026, sam. · 13:20	3/10	—	—
22.08.2026, sam. · 12:15	3/10	—	—
22.08.2026, sam. · 11:15	4/10	—	—
22.08.2026, sam. · 09:55	5/10	—	—
22.08.2026, sam. · 09:05	6/10	—	—
22.08.2026, sam. · 07:50	7/10	lancinante, Repos	—
21.08.2026, ven. · 20:30	5/10	oppressante, Repos, Chaud, Yoga du matin	—
21.08.2026, ven. · 13:25	3/10	—	—

PainTrack
Journal de douleur pour iPhone



Mal de tête — Front et tempes, généralement des deux côtés (suite)

Date	Intensité	Tags	Notes
21.08.2026, ven. · 12:20	3/10	—	—
21.08.2026, ven. · 11:15	4/10	—	—
21.08.2026, ven. · 10:15	5/10	—	—
21.08.2026, ven. · 09:10	6/10	—	—
21.08.2026, ven. · 08:15	7/10	Activité physique	—
20.08.2026, jeu. · 20:50	5/10	lancinante, Repos	—
20.08.2026, jeu. · 13:30	3/10	—	—
20.08.2026, jeu. · 12:20	3/10	—	—
20.08.2026, jeu. · 11:10	4/10	—	—
20.08.2026, jeu. · 10:30	5/10	—	—
20.08.2026, jeu. · 09:15	6/10	—	—
20.08.2026, jeu. · 08:10	7/10	piquante	Séance de kiné, plus de souplesse ensuite.
19.08.2026, mer. · 20:20	5/10	oppressante, Chaud	—
19.08.2026, mer. · 13:55	3/10	—	—
19.08.2026, mer. · 12:50	3/10	—	—
19.08.2026, mer. · 11:50	4/10	—	—
19.08.2026, mer. · 10:45	5/10	—	—
19.08.2026, mer. · 09:45	6/10	—	—
19.08.2026, mer. · 08:15	7/10	brûlante, Activité physique, Yoga du matin	Pire le matin que le soir.
18.08.2026, mar. · 20:30	6/10	—	—
18.08.2026, mar. · 13:45	4/10	—	—
18.08.2026, mar. · 12:30	4/10	—	—
18.08.2026, mar. · 11:35	5/10	—	—
18.08.2026, mar. · 10:20	6/10	—	—
18.08.2026, mar. · 09:15	7/10	—	—
18.08.2026, mar. · 08:05	8/10	brûlante, Repos	La bouillotte a soulagé un moment.
17.08.2026, lun. · 20:50	5/10	piquante, Activité physique, Yoga du matin	Juste une légère tension en me levant.
17.08.2026, lun. · 08:35	7/10	lancinante, Yoga du matin	Séance de kiné, plus de souplesse ensuite.
16.08.2026, dim. · 20:40	6/10	brûlante, Chaud	—
16.08.2026, dim. · 14:05	4/10	—	—

PainTrack
Journal de douleur pour iPhone



Mal de tête — Front et tempes, généralement des deux côtés (suite)

Date	Intensité	Tags	Notes
16.08.2026, dim. · 12:55	4/10	—	—
16.08.2026, dim. · 11:55	5/10	—	—
16.08.2026, dim. · 10:45	6/10	—	—
16.08.2026, dim. · 09:55	7/10	—	—
16.08.2026, dim. · 08:20	8/10	Activité physique	Pire le matin que le soir.
15.08.2026, sam. · 20:40	5/10	Chaud	—
15.08.2026, sam. · 07:50	7/10	Chaud	Un peu mieux après la promenade.
14.08.2026, ven. · 20:25	6/10	sourde, Chaud, Yoga du matin	—
14.08.2026, ven. · 13:50	4/10	—	—
14.08.2026, ven. · 12:35	4/10	—	—
14.08.2026, ven. · 11:40	5/10	—	—
14.08.2026, ven. · 10:45	6/10	—	—
14.08.2026, ven. · 09:50	7/10	—	—
14.08.2026, ven. · 08:35	8/10	Alcool, Yoga du matin	—
13.08.2026, jeu. · 20:35	5/10	oppressante, Activité physique	—
13.08.2026, jeu. · 08:05	7/10	Activité physique	—
12.08.2026, mer. · 20:20	5/10	spasmodique, Chaud	—
12.08.2026, mer. · 08:10	7/10	Chaud, Activité physique	—
11.08.2026, mar. · 20:25	6/10	Activité physique, Yoga du matin	—
11.08.2026, mar. · 13:50	4/10	—	—
11.08.2026, mar. · 12:35	4/10	—	—
11.08.2026, mar. · 11:35	5/10	—	—
11.08.2026, mar. · 10:30	6/10	—	—
11.08.2026, mar. · 09:30	7/10	—	—
11.08.2026, mar. · 08:25	8/10	spasmodique, Froid	—
10.08.2026, lun. · 20:50	5/10	piquante	—
10.08.2026, lun. · 13:05	3/10	—	—
10.08.2026, lun. · 11:55	3/10	—	—
10.08.2026, lun. · 10:55	4/10	—	—
10.08.2026, lun. · 10:00	5/10	—	—

PainTrack
Journal de douleur pour iPhone



Mal de tête — Front et tempes, généralement des deux côtés (suite)

Date	Intensité	Tags	Notes
10.08.2026, lun. · 08:45	6/10	—	—
10.08.2026, lun. · 07:50	7/10	sourde, Chaud, Yoga du matin	—
09.08.2026, dim. · 20:25	6/10	Anxiété	—
09.08.2026, dim. · 08:00	8/10	Activité physique, Chaud, Yoga du matin	—
08.08.2026, sam. · 20:45	6/10	brûlante, Chaud, Repos, Yoga du matin	Pire le matin que le soir.
08.08.2026, sam. · 13:45	4/10	—	—
08.08.2026, sam. · 12:30	4/10	—	—
08.08.2026, sam. · 11:20	5/10	—	—
08.08.2026, sam. · 10:25	6/10	—	—
08.08.2026, sam. · 09:25	7/10	—	—
08.08.2026, sam. · 08:20	8/10	sourde, Repos, Yoga du matin	Pire le matin que le soir.
07.08.2026, ven. · 20:45	6/10	tiraillante, Anxiété	—
07.08.2026, ven. · 13:25	4/10	—	—
07.08.2026, ven. · 12:20	4/10	—	—
07.08.2026, ven. · 11:15	5/10	—	—
07.08.2026, ven. · 10:20	6/10	—	—
07.08.2026, ven. · 09:05	7/10	—	—
07.08.2026, ven. · 08:10	8/10	sourde, Froid	—
06.08.2026, jeu. · 20:50	5/10	Chaud, Yoga du matin	—
06.08.2026, jeu. · 13:00	3/10	—	—
06.08.2026, jeu. · 12:05	3/10	—	—
06.08.2026, jeu. · 10:50	4/10	—	—
06.08.2026, jeu. · 10:05	5/10	—	—
06.08.2026, jeu. · 08:55	6/10	—	—
06.08.2026, jeu. · 07:50	7/10	Anxiété	—
05.08.2026, mer. · 20:15	6/10	piquante, Activité physique	—
05.08.2026, mer. · 08:30	8/10	tiraillante, Repos, Yoga du matin	—
04.08.2026, mar. · 20:45	5/10	lancinante, Repos	—
04.08.2026, mar. · 08:30	7/10	sourde	—



Mal de tête — Front et tempes, généralement des deux côtés (suite)

Date	Intensité	Tags	Notes
03.08.2026, lun. · 20:40	6/10	—	La douleur irradie jusque dans l'épaule.
03.08.2026, lun. · 13:55	4/10	—	—
03.08.2026, lun. · 12:45	4/10	—	—
03.08.2026, lun. · 12:00	5/10	—	—
03.08.2026, lun. · 10:45	6/10	—	—
03.08.2026, lun. · 09:55	7/10	—	—
03.08.2026, lun. · 08:35	8/10	Chaud	J'avais du mal à me concentrer.
02.08.2026, dim. · 20:25	5/10	spasmodique, Froid, Alcool	J'ai dû m'allonger deux heures à midi.
02.08.2026, dim. · 13:40	3/10	—	—
02.08.2026, dim. · 12:35	3/10	—	—
02.08.2026, dim. · 11:20	4/10	—	—
02.08.2026, dim. · 10:30	5/10	—	—
02.08.2026, dim. · 09:25	6/10	—	—
02.08.2026, dim. · 08:20	7/10	tiraillante, Froid	—
01.08.2026, sam. · 20:45	6/10	oppressante, Stress	La douleur irradie jusque dans l'épaule.
01.08.2026, sam. · 13:40	4/10	—	—
01.08.2026, sam. · 12:35	4/10	—	—
01.08.2026, sam. · 11:35	5/10	—	—
01.08.2026, sam. · 10:30	6/10	—	—
01.08.2026, sam. · 09:30	7/10	—	—
01.08.2026, sam. · 08:20	8/10	sourde, Stress	—
31.07.2026, ven. · 20:35	6/10	spasmodique	—
31.07.2026, ven. · 13:00	4/10	—	—
31.07.2026, ven. · 12:00	4/10	—	—
31.07.2026, ven. · 11:05	5/10	—	—
31.07.2026, ven. · 10:00	6/10	—	—
31.07.2026, ven. · 09:05	7/10	—	—
31.07.2026, ven. · 07:50	8/10	Stress	La lumière et le bruit étaient insupportables aujourd'hui.
30.07.2026, jeu. · 20:05	6/10	Stress, Anxiété	—
30.07.2026, jeu. · 08:20	8/10	Mauvais sommeil, Froid	—

PainTrack
Journal de douleur pour iPhone



Mal de tête — Front et tempes, généralement des deux côtés (suite)

Date	Intensité	Tags	Notes
29.07.2026, mer. · 20:20	6/10	spasmodique, Alcool	—
29.07.2026, mer. · 14:10	4/10	—	—
29.07.2026, mer. · 12:45	4/10	—	—
29.07.2026, mer. · 11:40	5/10	—	—
29.07.2026, mer. · 10:55	6/10	—	—
29.07.2026, mer. · 09:45	7/10	—	—
29.07.2026, mer. · 08:35	8/10	spasmodique, Froid	—
28.07.2026, mar. · 20:40	5/10	spasmodique, Stress	—
28.07.2026, mar. · 14:05	3/10	—	—
28.07.2026, mar. · 12:50	3/10	—	—
28.07.2026, mar. · 11:35	4/10	—	—
28.07.2026, mar. · 10:40	5/10	—	—
28.07.2026, mar. · 09:45	6/10	—	—
28.07.2026, mar. · 08:35	7/10	brûlante, Alcool	Ibuprofène 400, presque aucun effet.
27.07.2026, lun. · 20:10	6/10	Alcool	—
27.07.2026, lun. · 13:25	4/10	—	—
27.07.2026, lun. · 12:20	4/10	—	—
27.07.2026, lun. · 11:30	5/10	—	—
27.07.2026, lun. · 10:15	6/10	—	—
27.07.2026, lun. · 09:20	7/10	—	—
27.07.2026, lun. · 08:10	8/10	oppressante, Mauvais sommeil	—
26.07.2026, dim. · 20:35	6/10	piquante, Stress, Mauvais sommeil	—
26.07.2026, dim. · 13:35	4/10	—	—
26.07.2026, dim. · 12:25	4/10	—	—
26.07.2026, dim. · 11:10	5/10	—	—
26.07.2026, dim. · 10:30	6/10	—	—
26.07.2026, dim. · 09:10	7/10	—	—
26.07.2026, dim. · 08:05	8/10	Froid	—
25.07.2026, sam. · 20:50	6/10	oppressante	—
25.07.2026, sam. · 13:25	4/10	—	—
25.07.2026, sam. · 12:20	4/10	—	—

PainTrack
Journal de douleur pour iPhone



Mal de tête — Front et tempes, généralement des deux côtés (suite)

Date	Intensité	Tags	Notes
25.07.2026, sam. · 11:20	5/10	–	–
25.07.2026, sam. · 10:20	6/10	–	–
25.07.2026, sam. · 09:10	7/10	–	–
25.07.2026, sam. · 08:10	8/10	Repos	–
24.07.2026, ven. · 20:15	6/10	lancinante	–
24.07.2026, ven. · 13:30	4/10	–	–
24.07.2026, ven. · 12:15	4/10	–	–
24.07.2026, ven. · 11:15	5/10	–	–
24.07.2026, ven. · 10:25	6/10	–	–
24.07.2026, ven. · 09:10	7/10	–	–
24.07.2026, ven. · 08:00	8/10	brûlante, Alcool	–
23.07.2026, jeu. · 20:25	6/10	oppressante, Mauvais sommeil	–
23.07.2026, jeu. · 13:25	4/10	–	–
23.07.2026, jeu. · 12:15	4/10	–	–
23.07.2026, jeu. · 11:10	5/10	–	–
23.07.2026, jeu. · 10:10	6/10	–	–
23.07.2026, jeu. · 09:20	7/10	–	–
23.07.2026, jeu. · 08:00	8/10	oppressante, Activité physique	–
22.07.2026, mer. · 20:20	6/10	piquante, Anxiété	–
22.07.2026, mer. · 07:55	8/10	brûlante, Stress	–
21.07.2026, mar. · 20:35	6/10	Stress	–
21.07.2026, mar. · 08:05	8/10	spasmodique, Activité physique	–
20.07.2026, lun. · 20:40	5/10	spasmodique, Froid	–
20.07.2026, lun. · 13:20	3/10	–	–
20.07.2026, lun. · 12:20	3/10	–	–
20.07.2026, lun. · 11:10	4/10	–	–
20.07.2026, lun. · 10:15	5/10	–	–
20.07.2026, lun. · 09:15	6/10	–	–
20.07.2026, lun. · 08:00	7/10	Repos	–
19.07.2026, dim. · 20:40	7/10	Mauvais sommeil	–
19.07.2026, dim. · 14:00	5/10	–	–
19.07.2026, dim. · 12:55	5/10	–	–

PainTrack

Journal de douleur pour iPhone



Télécharger dans l'App Store

DISPONIBLE SUR Google Play

Mal de tête — Front et tempes, généralement des deux côtés (suite)

Date	Intensité	Tags	Notes
19.07.2026, dim. · 11:50	6/10	—	—
19.07.2026, dim. · 11:05	7/10	—	—
19.07.2026, dim. · 09:45	8/10	—	—
19.07.2026, dim. · 08:25	9/10	brûlante, Anxiété	—
18.07.2026, sam. · 20:25	6/10	piquante, Repos	—
18.07.2026, sam. · 08:40	8/10	Froid	—
17.07.2026, ven. · 20:10	6/10	Anxiété	—
17.07.2026, ven. · 14:15	4/10	—	—
17.07.2026, ven. · 12:50	4/10	—	—
17.07.2026, ven. · 11:55	5/10	—	—
17.07.2026, ven. · 11:00	6/10	—	—
17.07.2026, ven. · 09:50	7/10	—	—
17.07.2026, ven. · 08:25	8/10	tiraillante, Stress	La douleur irradie jusque dans l'épaule.
16.07.2026, jeu. · 20:40	6/10	Froid	—
16.07.2026, jeu. · 08:25	8/10	Alcool	—
15.07.2026, mer. · 20:50	6/10	Anxiété	J'ai dû m'allonger deux heures à midi.
15.07.2026, mer. · 13:15	4/10	—	—
15.07.2026, mer. · 12:00	4/10	—	—
15.07.2026, mer. · 11:05	5/10	—	—
15.07.2026, mer. · 10:10	6/10	—	—
15.07.2026, mer. · 08:50	7/10	—	—
15.07.2026, mer. · 08:00	8/10	Froid, Stress	Ibuprofène 400, presque aucun effet.
14.07.2026, mar. · 20:40	6/10	brûlante, Mauvais sommeil	—
14.07.2026, mar. · 13:55	4/10	—	—
14.07.2026, mar. · 12:30	4/10	—	—
14.07.2026, mar. · 11:40	5/10	—	—
14.07.2026, mar. · 10:40	6/10	—	—
14.07.2026, mar. · 09:20	7/10	—	—
14.07.2026, mar. · 08:05	8/10	—	—
13.07.2026, lun. · 20:50	7/10	lancinante, Anxiété	—
13.07.2026, lun. · 13:45	5/10	—	—

PainTrack
Journal de douleur pour iPhone



Mal de tête — Front et tempes, généralement des deux côtés (suite)

Date	Intensité	Tags	Notes
13.07.2026, lun. · 12:35	5/10	—	—
13.07.2026, lun. · 11:35	6/10	—	—
13.07.2026, lun. · 10:50	7/10	—	—
13.07.2026, lun. · 09:35	8/10	—	—
13.07.2026, lun. · 08:15	9/10	sourde, Anxiété, Froid	—
12.07.2026, dim. · 20:45	6/10	brûlante, Repos	J'avais du mal à me concentrer.
12.07.2026, dim. · 13:45	4/10	—	—
12.07.2026, dim. · 12:40	4/10	—	—
12.07.2026, dim. · 11:35	5/10	—	—
12.07.2026, dim. · 10:35	6/10	—	—
12.07.2026, dim. · 09:20	7/10	—	—
12.07.2026, dim. · 08:10	8/10	Activité physique	—
11.07.2026, sam. · 20:40	6/10	piquante, Stress	Ibuprofène 400, presque aucun effet.
11.07.2026, sam. · 13:40	4/10	—	—
11.07.2026, sam. · 12:30	4/10	—	—
11.07.2026, sam. · 11:40	5/10	—	—
11.07.2026, sam. · 10:20	6/10	—	—
11.07.2026, sam. · 09:35	7/10	—	—
11.07.2026, sam. · 08:30	8/10	spasmodique, Anxiété, Stress	J'avais du mal à me concentrer.
10.07.2026, ven. · 20:45	6/10	oppressante, Froid	—
10.07.2026, ven. · 13:40	4/10	—	—
10.07.2026, ven. · 12:30	4/10	—	—
10.07.2026, ven. · 11:20	5/10	—	—
10.07.2026, ven. · 10:35	6/10	—	—
10.07.2026, ven. · 09:20	7/10	—	—
10.07.2026, ven. · 08:00	8/10	oppressante, Alcool, Mauvais sommeil	J'avais du mal à me concentrer.
09.07.2026, jeu. · 20:05	6/10	sourde, Froid	—
09.07.2026, jeu. · 13:05	4/10	—	—
09.07.2026, jeu. · 12:00	4/10	—	—
09.07.2026, jeu. · 10:45	5/10	—	—
09.07.2026, jeu. · 09:50	6/10	—	—

PainTrack
Journal de douleur pour iPhone



Mal de tête — Front et tempes, généralement des deux côtés (suite)

Date	Intensité	Tags	Notes
09.07.2026, jeu. · 08:50	7/10	—	—
09.07.2026, jeu. · 07:50	8/10	tiraillante, Stress	—
08.07.2026, mer. · 20:50	7/10	Chaud	—
08.07.2026, mer. · 13:50	5/10	—	—
08.07.2026, mer. · 12:30	5/10	—	—
08.07.2026, mer. · 11:30	6/10	—	—
08.07.2026, mer. · 10:45	7/10	—	—
08.07.2026, mer. · 09:35	8/10	—	—
08.07.2026, mer. · 08:05	9/10	spasmodique, Alcool, Anxiété	—
07.07.2026, mar. · 20:25	6/10	Repos	—
07.07.2026, mar. · 13:35	4/10	—	—
07.07.2026, mar. · 12:30	4/10	—	—
07.07.2026, mar. · 11:40	5/10	—	—
07.07.2026, mar. · 10:30	6/10	—	—
07.07.2026, mar. · 09:20	7/10	—	—
07.07.2026, mar. · 08:00	8/10	—	J'ai dû m'allonger deux heures à midi.
06.07.2026, lun. · 20:20	6/10	brûlante, Mauvais sommeil, Froid	J'avais du mal à me concentrer.
06.07.2026, lun. · 08:10	8/10	sourde, Chaud, Activité physique	—
05.07.2026, dim. · 20:30	7/10	brûlante, Activité physique	—
05.07.2026, dim. · 13:25	5/10	—	—
05.07.2026, dim. · 12:15	5/10	—	—
05.07.2026, dim. · 11:25	6/10	—	—
05.07.2026, dim. · 10:20	7/10	—	—
05.07.2026, dim. · 09:25	8/10	—	—
05.07.2026, dim. · 08:05	9/10	piquante, Activité physique	Plusieurs réveils dans la nuit à cause de la douleur.
04.07.2026, sam. · 20:40	6/10	oppressante, Mauvais sommeil, Anxiété	—
04.07.2026, sam. · 13:35	4/10	—	—
04.07.2026, sam. · 12:30	4/10	—	—
04.07.2026, sam. · 11:30	5/10	—	—



Mal de tête — Front et tempes, généralement des deux côtés (suite)

Date	Intensité	Tags	Notes
04.07.2026, sam. · 10:15	6/10	—	—
04.07.2026, sam. · 09:10	7/10	—	—
04.07.2026, sam. · 08:00	8/10	tiraillante, Chaud	—
03.07.2026, ven. · 20:50	7/10	sourde, Alcool	Ibuprofène 400, presque aucun effet.
03.07.2026, ven. · 14:05	5/10	—	—
03.07.2026, ven. · 12:40	5/10	—	—
03.07.2026, ven. · 11:45	6/10	—	—
03.07.2026, ven. · 10:50	7/10	—	—
03.07.2026, ven. · 09:30	8/10	—	—
03.07.2026, ven. · 08:15	9/10	Activité physique, Repos	J'avais du mal à me concentrer.



Mal de dos – Bas du dos, région lombaire

Entrées : 93 Intensité moy. : 4.8 Min : 3 Max : 7



Date	Intensité	Tags	Notes
03.10.2026, sam. · 13:15	3/10	piquante, Activité physique	Étirements ce matin, ça fait du bien.
02.10.2026, ven. · 13:10	3/10	Repos, Activité physique, Yoga du matin	J'ai pu reprendre le jogging.
01.10.2026, jeu. · 12:55	3/10	Repos, Activité physique	Nettement mieux que la semaine dernière.
30.09.2026, mer. · 13:10	3/10	tiraillante, Repos	J'ai pu reprendre le jogging.
29.09.2026, mar. · 12:55	4/10	spasmodique, Chaud, Yoga du matin	–
28.09.2026, lun. · 13:05	3/10	oppressante, Repos	Étirements ce matin, ça fait du bien.
27.09.2026, dim. · 13:05	4/10	tiraillante, Activité physique	–
26.09.2026, sam. · 12:55	4/10	Chaud	Étirements ce matin, ça fait du bien.
25.09.2026, ven. · 13:25	3/10	lancinante, Repos, Chaud	–
24.09.2026, jeu. · 13:10	4/10	piquante, Chaud, Activité physique, Yoga du matin	–
23.09.2026, mer. · 13:20	3/10	Froid	Journée passée sans antidouleurs.
22.09.2026, mar. · 12:55	4/10	oppressante, Stress	–
21.09.2026, lun. · 12:55	4/10	piquante, Activité physique, Chaud	–
20.09.2026, dim. · 13:00	4/10	oppressante, Activité physique	Étirements ce matin, ça fait du bien.

PainTrack

Journal de douleur pour iPhone

Télécharger dans l'App Store

DISPONIBLE SUR Google Play

Mal de dos — Bas du dos, région lombaire (suite)

Date	Intensité	Tags	Notes
19.09.2026, sam. · 13:25	4/10	oppressante, Activité physique, Chaud, Yoga du matin	—
18.09.2026, ven. · 12:50	4/10	tiraillante, Repos, Chaud, Yoga du matin	La bouillotte a soulagé un moment.
17.09.2026, jeu. · 12:50	4/10	piquante, Repos	Séance de kiné, plus de souplesse ensuite.
16.09.2026, mer. · 13:05	4/10	Activité physique	Pire le matin que le soir.
15.09.2026, mar. · 13:05	4/10	sourde, Froid	—
14.09.2026, lun. · 12:45	4/10	tiraillante, Activité physique	—
13.09.2026, dim. · 12:50	4/10	oppressante, Activité physique, Yoga du matin	—
12.09.2026, sam. · 13:20	4/10	Repos, Activité physique	—
11.09.2026, ven. · 13:10	4/10	spasmodique, Repos	—
10.09.2026, jeu. · 13:20	5/10	spasmodique, Stress	Juste une légère tension en me levant.
09.09.2026, mer. · 12:50	4/10	piquante	—
08.09.2026, mar. · 12:45	4/10	lancinante, Repos	La bouillotte a soulagé un moment.
07.09.2026, lun. · 12:40	4/10	oppressante, Activité physique	—
06.09.2026, dim. · 13:00	4/10	lancinante, Activité physique, Yoga du matin	—
05.09.2026, sam. · 12:50	4/10	Repos	—
04.09.2026, ven. · 12:40	4/10	Activité physique	—
03.09.2026, jeu. · 13:25	4/10	Chaud, Repos	—
02.09.2026, mer. · 13:25	5/10	—	Séance de kiné, plus de souplesse ensuite.
01.09.2026, mar. · 12:45	4/10	tiraillante	—
31.08.2026, lun. · 13:15	5/10	—	—
30.08.2026, dim. · 12:50	5/10	Repos, Yoga du matin	—
29.08.2026, sam. · 13:05	5/10	Repos	Séance de kiné, plus de souplesse ensuite.
28.08.2026, ven. · 12:50	4/10	Yoga du matin	—
27.08.2026, jeu. · 13:10	5/10	Activité physique	—

PainTrack
Journal de douleur pour iPhone



Mal de dos — Bas du dos, région lombaire (suite)

Date	Intensité	Tags	Notes
26.08.2026, mer. · 13:20	5/10	Chaud, Repos	Juste une légère tension en me levant.
25.08.2026, mar. · 13:00	4/10	Chaud	—
24.08.2026, lun. · 13:10	5/10	oppressante, Repos	—
23.08.2026, dim. · 13:00	4/10	lancinante, Activité physique	—
22.08.2026, sam. · 13:25	5/10	oppressante, Repos, Activité physique, Yoga du matin	—
21.08.2026, ven. · 12:50	4/10	oppressante	—
20.08.2026, jeu. · 13:00	5/10	sourde, Chaud	—
19.08.2026, mer. · 12:40	5/10	Froid, Mauvais sommeil, Yoga du matin	—
18.08.2026, mar. · 13:20	5/10	brûlante, Activité physique	Un peu mieux après la promenade.
17.08.2026, lun. · 13:25	5/10	spasmodique, Activité physique, Chaud	—
16.08.2026, dim. · 13:25	5/10	Chaud, Repos, Yoga du matin	—
15.08.2026, sam. · 13:00	5/10	Chaud, Yoga du matin	Juste une légère tension en me levant.
14.08.2026, ven. · 12:50	6/10	Froid, Anxiété	—
13.08.2026, jeu. · 13:00	5/10	sourde, Activité physique	Pire le matin que le soir.
12.08.2026, mer. · 12:45	4/10	spasmodique, Repos, Yoga du matin	—
11.08.2026, mar. · 13:10	5/10	Activité physique, Chaud, Yoga du matin	La bouillotte a soulagé un moment.
10.08.2026, lun. · 13:15	5/10	Mauvais sommeil	—
09.08.2026, dim. · 13:25	5/10	—	—
08.08.2026, sam. · 12:50	5/10	spasmodique, Activité physique	—
07.08.2026, ven. · 13:05	5/10	tiraillante, Activité physique, Yoga du matin	—
06.08.2026, jeu. · 12:45	5/10	sourde, Repos, Activité physique	—
05.08.2026, mer. · 13:05	6/10	piquante, Repos	—
04.08.2026, mar. · 13:15	5/10	Activité physique	—

PainTrack
Journal de douleur pour iPhone



Mal de dos — Bas du dos, région lombaire (suite)

Date	Intensité	Tags	Notes
03.08.2026, lun. · 13:05	5/10	sourde, Alcool, Mauvais sommeil	—
02.08.2026, dim. · 13:05	5/10	—	J'ai dû m'allonger deux heures à midi.
01.08.2026, sam. · 12:40	5/10	Chaud	—
31.07.2026, ven. · 13:20	5/10	oppressante, Anxiété	—
30.07.2026, jeu. · 13:10	5/10	piquante, Activité physique	—
29.07.2026, mer. · 13:25	5/10	spasmodique, Activité physique	La douleur irradie jusque dans l'épaule.
28.07.2026, mar. · 13:15	6/10	sourde	—
27.07.2026, lun. · 13:20	6/10	brûlante, Alcool, Mauvais sommeil	—
26.07.2026, dim. · 13:05	5/10	Froid	—
25.07.2026, sam. · 12:40	5/10	Stress	La lumière et le bruit étaient insupportables aujourd'hui.
24.07.2026, ven. · 13:10	6/10	lancinante, Froid	—
23.07.2026, jeu. · 13:00	5/10	oppressante, Anxiété	—
22.07.2026, mer. · 13:20	6/10	brûlante, Froid	—
21.07.2026, mar. · 13:00	5/10	Repos	—
20.07.2026, lun. · 13:15	6/10	Anxiété	La lumière et le bruit étaient insupportables aujourd'hui.
19.07.2026, dim. · 13:25	5/10	Froid	Ibuprofène 400, presque aucun effet.
18.07.2026, sam. · 12:55	5/10	Activité physique, Repos	—
17.07.2026, ven. · 13:20	6/10	Stress	Plusieurs réveils dans la nuit à cause de la douleur.
16.07.2026, jeu. · 12:45	6/10	Anxiété	—
15.07.2026, mer. · 13:00	5/10	Froid, Stress	—
14.07.2026, mar. · 13:20	6/10	lancinante, Chaud	Ibuprofène 400, presque aucun effet.
13.07.2026, lun. · 13:05	6/10	spasmodique, Mauvais sommeil, Stress	La lumière et le bruit étaient insupportables aujourd'hui.
12.07.2026, dim. · 13:15	6/10	Mauvais sommeil, Froid	—
11.07.2026, sam. · 13:05	6/10	brûlante, Mauvais sommeil, Stress	J'avais du mal à me concentrer.

PainTrack
Journal de douleur pour iPhone



Mal de dos – Bas du dos, région lombaire (suite)

Date	Intensité	Tags	Notes
10.07.2026, ven. · 12:40	6/10	lancinante, Anxiété	Ibuprofène 400, presque aucun effet.
09.07.2026, jeu. · 12:55	5/10	Alcool	La lumière et le bruit étaient insupportables aujourd'hui.
08.07.2026, mer. · 13:25	7/10	Anxiété	–
07.07.2026, mar. · 13:25	5/10	oppressante, Stress	–
06.07.2026, lun. · 13:20	6/10	oppressante	–
05.07.2026, dim. · 13:15	6/10	spasmodique, Mauvais sommeil	–
04.07.2026, sam. · 13:00	6/10	Alcool	–
03.07.2026, ven. · 13:15	6/10	Anxiété	La lumière et le bruit étaient insupportables aujourd'hui.



Douleur au genou – Genou droit, surtout dans les escaliers

Entrées : 93 Intensité moy. : 3.8 Min : 2 Max : 6



Date	Intensité	Tags	Notes
03.10.2026, sam. · 17:20	2/10	lancinante, Repos	Nettement mieux que la semaine dernière.
02.10.2026, ven. · 20:55	2/10	sourde, Activité physique	Journée passée sans antidouleurs.
01.10.2026, jeu. · 20:50	2/10	piquante, Yoga du matin	Étirements ce matin, ça fait du bien.
30.09.2026, mer. · 21:10	2/10	lancinante, Chaud, Repos, Yoga du matin	–
29.09.2026, mar. · 21:20	3/10	tiraillante, Repos	Nettement mieux que la semaine dernière.
28.09.2026, lun. · 21:20	2/10	Repos, Chaud, Yoga du matin	–
27.09.2026, dim. · 20:50	3/10	sourde, Yoga du matin	Journée passée sans antidouleurs.
26.09.2026, sam. · 21:20	2/10	Activité physique	–
25.09.2026, ven. · 21:10	3/10	Repos, Activité physique, Yoga du matin	Bien dormi, presque aucune gêne.
24.09.2026, jeu. · 21:20	3/10	tiraillante, Activité physique	J'ai pu reprendre le jogging.
23.09.2026, mer. · 21:25	2/10	brûlante, Repos	Étirements ce matin, ça fait du bien.
22.09.2026, mar. · 21:10	3/10	–	Bien dormi, presque aucune gêne.
21.09.2026, lun. · 21:30	3/10	Mauvais sommeil, Yoga du matin	Étirements ce matin, ça fait du bien.
20.09.2026, dim. · 21:25	3/10	tiraillante, Chaud	–

PainTrack

Journal de douleur pour iPhone

Télécharger dans l'App Store

DISPONIBLE SUR Google Play

Douleur au genou – Genou droit, surtout dans les escaliers (suite)

Date	Intensité	Tags	Notes
19.09.2026, sam. · 20:55	3/10	Repos, Yoga du matin	–
18.09.2026, ven. · 21:30	3/10	tiraillante, Repos	–
17.09.2026, jeu. · 21:10	3/10	Repos	La bouillotte a soulagé un moment.
16.09.2026, mer. · 20:50	3/10	brûlante, Stress	–
15.09.2026, mar. · 20:50	3/10	Repos	–
14.09.2026, lun. · 20:45	3/10	Mauvais sommeil	Séance de kiné, plus de souplesse ensuite.
13.09.2026, dim. · 21:20	3/10	Repos, Chaud	–
12.09.2026, sam. · 21:00	3/10	Froid	Juste une légère tension en me levant.
11.09.2026, ven. · 20:55	3/10	piquante, Chaud, Yoga du matin	Pire le matin que le soir.
10.09.2026, jeu. · 21:10	4/10	Chaud, Activité physique	–
09.09.2026, mer. · 21:25	3/10	spasmodique, Stress	Juste une légère tension en me levant.
08.09.2026, mar. · 21:25	3/10	piquante, Repos	La bouillotte a soulagé un moment.
07.09.2026, lun. · 21:25	4/10	Repos	–
06.09.2026, dim. · 21:15	3/10	sourde, Chaud, Activité physique	–
05.09.2026, sam. · 20:45	3/10	tiraillante, Chaud	–
04.09.2026, ven. · 21:05	4/10	brûlante, Froid, Anxiété	–
03.09.2026, jeu. · 21:05	3/10	lancinante, Repos, Activité physique	Séance de kiné, plus de souplesse ensuite.
02.09.2026, mer. · 21:10	4/10	Activité physique	–
01.09.2026, mar. · 21:25	3/10	sourde, Activité physique	–
31.08.2026, lun. · 21:15	4/10	piquante, Chaud	La bouillotte a soulagé un moment.
30.08.2026, dim. · 20:55	4/10	tiraillante, Mauvais sommeil	–
29.08.2026, sam. · 21:25	4/10	tiraillante, Activité physique	–
28.08.2026, ven. · 20:50	3/10	sourde, Chaud	–
27.08.2026, jeu. · 21:10	4/10	Chaud, Repos, Yoga du matin	–



Douleur au genou – Genou droit, surtout dans les escaliers (suite)

Date	Intensité	Tags	Notes
26.08.2026, mer. · 21:20	4/10	piquante, Mauvais sommeil	–
25.08.2026, mar. · 20:50	3/10	sourde, Activité physique	Juste une légère tension en me levant.
24.08.2026, lun. · 21:10	4/10	brûlante, Activité physique, Repos	Séance de kiné, plus de souplesse ensuite.
23.08.2026, dim. · 20:45	4/10	spasmodique	–
22.08.2026, sam. · 20:55	4/10	Activité physique, Yoga du matin	–
21.08.2026, ven. · 21:00	4/10	sourde, Chaud, Activité physique	Séance de kiné, plus de souplesse ensuite.
20.08.2026, jeu. · 21:30	4/10	brûlante, Repos	Juste une légère tension en me levant.
19.08.2026, mer. · 21:20	3/10	spasmodique, Activité physique	–
18.08.2026, mar. · 20:55	4/10	sourde, Chaud, Repos	–
17.08.2026, lun. · 20:55	5/10	lancinante, Repos, Chaud	–
16.08.2026, dim. · 21:20	3/10	brûlante, Chaud, Yoga du matin	–
15.08.2026, sam. · 21:10	4/10	brûlante, Repos	–
14.08.2026, ven. · 20:55	4/10	oppressante, Chaud	–
13.08.2026, jeu. · 21:00	4/10	tiraillante, Alcool, Froid, Yoga du matin	–
12.08.2026, mer. · 21:10	4/10	piquante, Repos	–
11.08.2026, mar. · 21:10	4/10	Repos, Chaud, Yoga du matin	Juste une légère tension en me levant.
10.08.2026, lun. · 21:15	4/10	–	–
09.08.2026, dim. · 21:10	4/10	sourde	Un peu mieux après la promenade.
08.08.2026, sam. · 20:45	5/10	oppressante, Activité physique, Yoga du matin	–
07.08.2026, ven. · 20:45	4/10	brûlante, Alcool	–
06.08.2026, jeu. · 21:20	4/10	sourde, Activité physique, Repos	Juste une légère tension en me levant.
05.08.2026, mer. · 21:05	4/10	Repos, Yoga du matin	La bouillotte a soulagé un moment.
04.08.2026, mar. · 20:45	4/10	spasmodique, Activité physique, Yoga du matin	–

PainTrack
Journal de douleur pour iPhone



Douleur au genou – Genou droit, surtout dans les escaliers (suite)

Date	Intensité	Tags	Notes
03.08.2026, lun. · 21:30	4/10	brûlante, Mauvais sommeil	J'ai dû m'allonger deux heures à midi.
02.08.2026, dim. · 21:30	4/10	tiraillante, Stress	–
01.08.2026, sam. · 21:25	4/10	piquante, Stress	–
31.07.2026, ven. · 21:10	5/10	brûlante, Stress, Froid	La lumière et le bruit étaient insupportables aujourd'hui.
30.07.2026, jeu. · 20:50	4/10	Anxiété, Froid	J'ai dû m'allonger deux heures à midi.
29.07.2026, mer. · 21:25	4/10	tiraillante, Activité physique	Plusieurs réveils dans la nuit à cause de la douleur.
28.07.2026, mar. · 21:25	5/10	Mauvais sommeil	J'avais du mal à me concentrer.
27.07.2026, lun. · 21:15	4/10	tiraillante, Mauvais sommeil	–
26.07.2026, dim. · 20:55	4/10	brûlante, Anxiété	J'ai dû m'allonger deux heures à midi.
25.07.2026, sam. · 21:15	5/10	lancinante, Froid, Mauvais sommeil	–
24.07.2026, ven. · 20:45	4/10	piquante, Mauvais sommeil, Anxiété	–
23.07.2026, jeu. · 21:00	5/10	tiraillante	La douleur irradie jusque dans l'épaule.
22.07.2026, mer. · 21:10	4/10	Activité physique	La lumière et le bruit étaient insupportables aujourd'hui.
21.07.2026, mar. · 21:00	5/10	lancinante, Mauvais sommeil	J'ai dû m'allonger deux heures à midi.
20.07.2026, lun. · 21:15	4/10	Mauvais sommeil, Anxiété	–
19.07.2026, dim. · 21:00	4/10	sourde, Mauvais sommeil	–
18.07.2026, sam. · 20:55	4/10	Repos	–
17.07.2026, ven. · 20:55	4/10	brûlante	–
16.07.2026, jeu. · 21:15	6/10	oppressante, Mauvais sommeil	La lumière et le bruit étaient insupportables aujourd'hui.
15.07.2026, mer. · 21:00	4/10	spasmodique, Chaud	–
14.07.2026, mar. · 21:10	5/10	lancinante, Anxiété	–
13.07.2026, lun. · 21:00	5/10	lancinante, Alcool	–
12.07.2026, dim. · 21:25	4/10	Mauvais sommeil	J'ai dû m'allonger deux heures à midi.
11.07.2026, sam. · 21:35	4/10	brûlante, Anxiété	–

PainTrack
Journal de douleur pour iPhone



Douleur au genou – Genou droit, surtout dans les escaliers (suite)

Date	Intensité	Tags	Notes
10.07.2026, ven. · 20:50	5/10	Froid	–
09.07.2026, jeu. · 21:10	6/10	Anxiété, Alcool	–
08.07.2026, mer. · 20:50	4/10	tiraillante, Froid	–
07.07.2026, mar. · 21:10	5/10	Froid, Anxiété	–
06.07.2026, lun. · 20:50	4/10	Anxiété	–
05.07.2026, dim. · 21:30	5/10	piquante	–
04.07.2026, sam. · 21:30	5/10	lancinante, Alcool	–
03.07.2026, ven. · 21:25	4/10	Anxiété, Mauvais sommeil	Plusieurs réveils dans la nuit à cause de la douleur.

