

CALENDRIER MENSUEL DES MENSTRUATIONS ET DES SYMPTÔMES

MOIS : _____

DATE	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						
ÉCOULEMENT SANGUIN																																					
SAIGNOTEMENT																																					
LÉGER																																					
NORMAL																																					
ABONDANT																																					
SYMPTÔMES SPM																																					
ACNÉ (POUSSÉE)																																					
BALLONNEMENTS																																					
PLEURS																																					
SEINS SENSIBLES																																					
SAUTES D'HUMEUR																																					
IRRITABILITÉ																																					
SYMPTÔMES MENSTRUELS																																					
CRAMPES																																					
DIARRHÉE																																					
ÉTOURDISSEMENTS																																					
NAUSÉES																																					
VOMISSEMENTS																																					

Légende de l'écoulement sanguin - Saignotement : Traces minimales dans vos sous-vêtements ou sur un protège-dessous

Léger : 1-3 tampons ou serviettes/jour

Normal : 4-6 tampons ou serviettes/jour

Abondant : Plus de 6 tampons ou serviettes/jour