

# EXEMPLE DE CALENDRIER MENSUEL DES MENSTRUATIONS ET DES SYMPTÔMES

MOIS : Janvier

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