

Comment utiliser cette fiche **1.** À chaque début de règles, notez la date et reportez la durée du cycle précédent dès que vous la connaissez. **2.** Chaque jour, inscrivez dans la case le(s) code(s) qui vous concernent (voir légende) — quelques lettres suffisent. **3.** Utilisez la ligne « Notes » pour préciser en quelques mots ce qui vous semble important. **Bon à savoir** : pas besoin de tout remplir, seules les infos qui vous parlent comptent.

Légende — codes symptômes

F+++ Flux abondant

F Flux normal

F+ Flux léger

Sp Spotting

O Ovulation (si identifiée)

DV Douleurs ventre

SG Seins gonflés

Fa / Fa++ / Fa+++ Fatigue (intensité)

MT Migraine / mal de tête

H Irritabilité / humeur

S Troubles du sommeil

B Ballonnements

L Libido

Cycle / Début des règles	Durée du cycle	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	32	33	34	35
Cycle 1 Début : ____/____/____	Durée : ____ j																																			
Notes																																				
Cycle 2 Début : ____/____/____	Durée : ____ j																																			
Notes																																				
Cycle 3 Début : ____/____/____	Durée : ____ j																																			
Notes																																				
Cycle 4 Début : ____/____/____	Durée : ____ j																																			
Notes																																				
Cycle 5 Début : ____/____/____	Durée : ____ j																																			
Notes																																				
Cycle 6 Début : ____/____/____	Durée : ____ j																																			
Notes																																				
Cycle 7 Début : ____/____/____	Durée : ____ j																																			
Notes																																				
Cycle 8 Début : ____/____/____	Durée : ____ j																																			
Notes																																				
Cycle 9 Début : ____/____/____	Durée : ____ j																																			
Notes																																				
Cycle 10 Début : ____/____/____	Durée : ____ j																																			
Notes																																				