

Le traqueur des signes du SPM

Faites une croix (X) dans la case correspondant aux jours durant lesquels vous avez vos règles, et estimez la force des signes précurseurs selon un barème où 1 désigne les plus légers et 3 les plus prononcés.

	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	
Règles																																
Acné																																
Symptômes mammaires																																
Fatigue ou autre malaise sleeping																																
Crampes ou dérangement stomach																																
Ballonnement																																
Constipation ou diarrhée																																
Fringales																																
Maux de tête																																
Maux de dos																																
Douleur articulaire ou musculaire																																
Sautes d'humeur																																
Anxiété																																
Dépression																																
Colère ou état d'irritabilité																																
Tout autre symptôme																																