

# Suivi des menstruations – calendrier pour enregistrer les symptômes du SPM

Mois : <input type="text"/>	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.
Cocher le jour du saignement :		<input type="checkbox"/>																														
Maux de dos																																
Douleurs à la poitrine																																
Maux de tête/migraines																																
Douleurs abdominales/crampes																																
Nausées																																
Problèmes digestifs																																
Fatigue/épouissement																																
Fringale																																
Perte d'appétit																																
Peau impure																																
Rétention d'eau																																
Changements d'humeur																																
Tristesse																																
Irritabilité																																
Troubles du sommeil																																
Manque de motivation																																
Anxiété																																
Faible confiance en soi																																
Problèmes de concentration																																
...																																
...																																
...																																

**INTENSITÉ DES SYMPTÔMES :**

- Léger : I
- Moyen : II
- Fort : III

