Journal des symptômes prémenstruels

Évaluer vos symptômes ainsi :	0 : Aucun symptôme / 1 : Symptômes légers / 2 : Symptômes modérés / 3 - Symptômes aigus
Date du premier jour de vos règles :	(commencez à compléter le tableau le premier jour de vos règles)

Jour 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
Humeur maussade																															
Irritabilité																															
Anxiété																															
Manque d’intérêt																															
Manque de concentration																															
Fatigue																															
Trouble du sommeil																															
Crampes ou douleurs																															
Excès alimentaires																															
Ballonnements																															
Mal de tête																															
Poitrine sensible																															