

# JOURNAL DE SUIVI DE MON SPM

## MON SPM AVANT LA CURE

### Mes symptômes récurrents avant mes règles :

- Ballonnements
- Constipation
- Diarrhées
- Crampes
- Acné
- Gonflements
- Seins douloureux
- Nervosité
- Fatigue
- Sautes d'humeur
- Déprime
- Baisse de moral
- Maux de tête
- Insomnies
- Difficulté de concentration

### Quelle moyenne donnes-tu à ton SPM de manière générale ?

- 1 Silencieux. Quoi j'ai déjà mes règles ?
- 2
- 3
- 4 J'ai ressenti quelques symptômes mais ça n'a pas été insupportable.
- 5
- 6
- 7 C'a été intense certains jours, d'autres moins
- 8
- 9
- 10 Hard core



## MOIS 1 DE LA CURE

### Mes symptômes :

- Ballonnements
- Constipation
- Diarrhées
- Crampes
- Acné
- Gonflements
- Seins douloureux
- Nervosité
- Fatigue
- Sautes d'humeur
- Déprime
- Baisse de moral
- Maux de tête
- Insomnies
- Difficulté de concentration

### Sur une échelle de 1 à 10, comment a été mon SPM :

- 1 Silencieux. Quoi j'ai déjà mes règles ?
- 2
- 3
- 4 J'ai ressenti quelques symptômes mais ça n'a pas été insupportable.
- 5
- 6
- 7 C'a été intense certains jours, d'autres moins
- 8
- 9
- 10 Hard core



## MOIS 2 DE LA CURE

### Mes symptômes :

- Ballonnements
- Constipation
- Diarrhées
- Crampes
- Acné
- Gonflements
- Seins douloureux
- Nervosité
- Fatigue
- Sautes d'humeur
- Déprime
- Baisse de moral
- Maux de tête
- Insomnies
- Difficulté de concentration

### Sur une échelle de 1 à 10, comment a été mon SPM :

- 1 Silencieux. Quoi j'ai déjà mes règles ?
- 2
- 3
- 4 J'ai ressenti quelques symptômes mais ça n'a pas été insupportable.
- 5
- 6
- 7 C'a été intense certains jours, d'autres moins
- 8
- 9
- 10 Hard core



## MOIS 3 DE LA CURE

### Mes symptômes :

- Ballonnements
- Constipation
- Diarrhées
- Crampes
- Acné
- Gonflements
- Seins douloureux
- Nervosité
- Fatigue
- Sautes d'humeur
- Déprime
- Baisse de moral
- Maux de tête
- Insomnies
- Difficulté de concentration

### Sur une échelle de 1 à 10, comment a été mon SPM :

- 1 Silencieux. Quoi j'ai déjà mes règles ?
- 2
- 3
- 4 J'ai ressenti quelques symptômes mais ça n'a pas été insupportable.
- 5
- 6
- 7 C'a été intense certains jours, d'autres moins
- 8
- 9
- 10 Hard core