

Chère patiente,

Grâce à ce calendrier, vous pouvez suivre très précisément votre cycle chaque mois. Le calendrier des menstruations comporte en effet des périodes d'exactly 28 jours, ce qui permet de contrôler la régularité de votre cycle et tous les écarts éventuels. Sur la ligne supérieure, vous pouvez noter si vos règles sont abondantes. Votre cycle est régulier si les notations figurent bien les unes en dessous des autres en ayant la forme d'un bloc ou si une forme en escalier uniforme est visible. La ligne inférieure sert à mentionner les troubles dont vous souffrez avant ou pendant vos menstruations.

Veuillez compléter soigneusement ce calendrier et n'oubliez pas de le montrer à votre médecin à chaque consultation. Votre médecin généraliste ou votre gynécologue pourra ainsi se former une meilleure idée de votre cycle.

Exemple:

14	15	16	17	18	19	20	21
	B	B	D	D			
11	12	13	14	15	16	17	18
		B	B				
19	20	21	22	23	24	25	26
	S	B	B				

- saignement léger   
  saignement normal   
  saignement abondant

- B douleur dans le bas-ventre   
  N nausée / vomissements   
  D diarrhée

- C céphalée / migraine   
  S douleur dans les seins   
  I saignement intermittent

© Johnson & Johnson Consumer

E.R.: Johnson & Johnson Consumer SA, Rodenveldlaan 1, 2600 Berchem

## Calendrier des menstruations

Jan.	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	Jan.
Jan.	29	30	31	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	Fév.
Fév.	26	27	28	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	Mars
Mars	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	Avril
Avril	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Mai
Mai	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	Juin
Juin	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Juillet
Juillet	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	août
août	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Sept.
Sept.	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	Oct.
Oct.	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	Nov.
Nov.	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	1	2	Déc.
Déc.	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	Déc.
Déc.	31																												

## Calendrier des menstruations