Mon cycle mes émotions

Saignements	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
Jour du cycle menstruel																																																	
Mois : Date :																																																	
Changement de poids																																																	
Symptômes																																																	
Irritabilité																																																	
Fatigue																																																	
Colère contre soi																																																	
Labilité (pleurs)																																																
Dépression																																																
Agitation																																																
Anxiété																																																
Insomnie																																																
Perte de contrôle																																																
Oedèmes ou bague serrée																																																
Mastalgie																																																
Ballonnement abdominal																																																
Selles : dures(D) ou molles (M)																																																
Appétit ? + ou -																																																
Libido : + ou -																																																
Frissons (F) Bouffées de chaleur (B)																																																
Céphalées																																																
Goût pour le sucré ou le salé																																																
Sentiment d'être peu séduisante																																																
Culpabilité																																																
Comportement déraisonnable																																																
Baisse de l'estime de soi																																																
Nausées																																																
Crampes menstruelles																																																
Répercussions sur le mode de vie																																																
Agressivité - physique																																																
- verbale																																																
Isolement																																																
Négligeance des tâches ménagères																																																
Absence au travail																																																
Désorganisation - inattention																																																
Prédisposition aux accidents - Maladresse																																																
Malaise devant la conduite automobile																																																
Idées suicidaires																																																
Confinement à la maison																																																

Consommation d'alcool +																																																	
Evénements de la vie																																																	
Expérience négative																																																	
Expérience positive																																																	
Activités sociales																																																	
Exercices vigoureux																																																	
Médicaments																																																	