Journal des symptômes prémenstruels

Comment compléter le tableau:
Évaluer les symptômes comme suit:
0 - Aucun symptôme 1 - Symptômes légers 2 - Symptômes modérés 3 - Symptômes aigus
(Le jour 1 de votre cycle est lorsque vos règles commencent)

Date du premier jour de vos règles:.....

Jour du cycle	Humeur maussade	Irritabilité	Anxiété	Manque d'intérêt	Fatigue	Manque de concen-tration	Excès alimen-taires	Troubles du sommeil	Crampes ou douleurs	Mal de tête	Ballonne-ments	Seins sensibles
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												