

SERVICE D'INFORMATION EN CONTRACEPTION ET SEXUALITE DE QUEBEC

SYNDROME PREMENSTRUEL

Grille des manifestations prémenstruelles

Date :

No :

Jours 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	32	33	34	35	36	37	38	39	40				
Menstruations																																												
Manifestations physiques																																												
fatigue																																												
insomnie																																												
enflure																																												
ballonnement																																												
sensibilité des seins																																												
augmentation de l'appétit																																												
maux de tête																																												
fringale																																												
nausée																																												
douleurs aux articulations																																												
douleurs musculaires																																												
crampes abdominales																																												
Manifestations psychologiques																																												
irritabilité/colère																																												
humeur changeante																																												
dépression																																												
anxiété																																												
sens peu séduisante																																												
culpabilité																																												
comportements irraisonnables																																												
faible estime de soi																																												
Impact style de vie																																												
libido (+/-)																																												
surplus d'énergie																																												
confiance accrue																																												
créativité																																												
distracted/désorganisation																																												
gaucherie																																												
pensées suicidaires																																												
agressivité envers les autres																																												
désir d'être seule																																												
Événements																																												
expériences négatives																																												
expériences positives																																												
activités sociales																																												
exercices vigoureux																																												
événements particuliers																																												
autres:																																												
Médicaments:																																												

Directives

- Le premier jour des menstruations est considéré comme le JOUR 1 de votre cycle menstruel. Inscrivez la date du JOUR 1.
- Menstruations : Indiquez les jours de saignements en noircissant les carreaux ; indiquez les pertes au moyen d'un X
- Enregistrez vos manifestations à tous les soirs.
- Remplissez les carreaux correspondants à une manifestations en indiquant le degré de la gravité de la façon suivante :
LÉGER : 1 (notable mais pas ennuyeux) MODÉRÉ : 2 (gêne les activités normales) GRAVE : 3 (entraîne une incapacité temporaire)
- Médicaments : Énumérez-les et indiquez par un X les jours où vous en prenez.

Adapté du PRISM Calender de Reid et Maddocks