

		<b>Saignements</b>	<b>Crampes</b>		
	<b>Date</b>	<b>Nombre de tampons / bandes hygiéniques</b>	<b>Légères</b>	<b>Modérées</b>	<b>Fortes</b>
Début du cycle:					
Jour 1					
Jour 2					
Jour 3					
Jour 4					
Jour 5					
Jour 6					
Jour 7					
Jour 8					
Jour 9					
Jour 10					
Jour 11					
Jour 12					
Jour 13					
Jour 14					
Dernier jour du cycle					