

Saenea

SAFEPLACE AU SERVICE DE VOS CYCLES



CARNET PRATIQUE

Cycle & SPM

Observer • Comprendre • Agir

Ce carnet pratique et synthétique vous aide à repérer et à mesurer d'éventuels syndromes pré-menstruels (SPM) en identifiant les symptômes qui reviennent régulièrement avant vos règles, à noter leur impact et à préparer une consultation si nécessaire.

À la fin, vous saurez...

À la fin des 2 cycles observés, vous pourrez identifier :

- quand vos symptômes commencent ;
- lesquels reviennent ;
- leur intensité et leur impact ;
- ce qui semble les améliorer ou les aggraver ;
- les informations utiles à apporter à un professionnel de santé.

Cette ressource vous aide à observer vos cycles.

En aucun cas elle ne pose un diagnostic médical. Elle ne remplace pas l'avis d'un(e) professionnel(le) de santé.

Mode d'emploi en 5 minutes



Ce que l'on cherche

Un symptôme compatible avec un SPM revient surtout dans les jours avant les règles, puis s'apaise avec leur arrivée. Le point clé pour les analyser est l'impact sur votre vie, votre quotidien.

J1

DÉPART DU CYCLE

Premier jour de vraies règles.

24-38 jours

DURÉE D'UN CYCLE

Un cycle menstruel se situe souvent entre 24 et 38 jours.

2 cycles

MINIMUM D'OBSERVATION

Pour voir si un symptôme se répète vraiment.

5-14 j

FENÊTRE SPM

Souvent la zone à observer avant les règles.

« La temporalité varie d'une personne et d'un cycle à l'autre. »

La routine à adopter

1

Situer

Date + J du cycle.

2

Noter

Symptômes, flux, sommeil, énergie.

3

Mesurer

Intensité, douleur, impact

4

Relire

Comparer deux cycles, sans juger.

À utiliser sur 2 cycles minimum.

RÈGLES DE SÉCURITÉ

Consultez rapidement en cas de douleur intense, saignement très abondant, malaise, fièvre, grossesse possible, symptôme qui ne suit pas le cycle.

Le cycle en un regard

Un cycle commence à J1

J1 correspond au premier jour de vraies règles : avec saignements, pas seulement quelques gouttes.
Le cycle se compte jusqu'au J1 suivant.
Les durées de chaque phase du cycle sont propres à chacune.
Ici vous trouverez un exemple de découpage de cycle selon les 4 phases reconnues.



Les 3 repères de base à noter

Longueur du cycle

Nombre de jours entre deux J1.

Règles

Durée, abondance du flux, présence de caillots, protections utilisées.

Fenêtre prémenstruelle

Jours où les symptômes apparaissent avant les règles.

INFOS UTILES



Un saignement menstruel peut durer jusqu'à 10 jours. Une durée inhabituelle pour vous, prolongée ou associée à un flux très abondant mérite d'être signalée à un professionnel de santé.

Un flux très abondant peut se repérer par une protection saturée toutes les 1-2 heures, des caillots importants ou une durée inhabituelle.

SPM : repérer les symptômes

Définition simple

Le syndrome prémenstruel (SPM) regroupe des symptômes physiques, émotionnels ou comportementaux qui apparaissent après l'ovulation, dans les jours ou semaines avant les règles, puis s'améliorent avec leur arrivée.

Les symptômes se caractérisent par leur aspect cyclique, répétitif et gênant.

3 critères d'un SPM

1 Moment
Avant les règles.
revient d'un cycle à l'autre

2 Apaisement
Diminution au
début des règles.

3 Impact
Gêne réelle dans
le quotidien.

Glossaire express

Quelques termes suffisent pour mieux raconter ce que vous vivez lors d'un rendez-vous.



Ovulation

Libération d'un ovocyte par l'ovaire. Elle varie selon les cycles.

Mastalgie

Douleur ou tension des seins.

Phase lutéale

Période après l'ovulation et avant les règles. Fenêtre typique du SPM.

Dysménorrhée

Terme médical pour les douleurs de règles.

Progestérone

Hormone dont le taux augmente après l'ovulation et varie au cours du cycle.

Score d'impact

Note de 0 à 4 qui mesure combien un symptôme gêne la vie réelle.



À RETENIR

Vous n'avez pas besoin de tout nommer parfaitement pour demander de l'aide. Un journal clair vaut souvent mieux qu'une liste de termes mémorisés.

Mes symptômes

Vous trouverez ici une liste de symptômes qui peuvent se déclencher durant votre cycle.

Cochez large au début. Vous trierez ensuite ce qui revient vraiment avant les règles.



La question à se poser pour cocher

Est-ce que ce symptôme est cyclique, répétitif, intense, et est-ce que cela modifie ma façon de vivre ?

Signaux vécus

CORPS

- ☐ seins sensibles ballonnements
- ☐ maux de tête
- ☐ crampes / mal de dos
- ☐ digestion perturbée
- ☐ problèmes de peau
- ☐ fatigue

HUMEUR

- ☐ irritabilité anxiété
- ☐ tristesse
- ☐ pleurs
- ☐ tension
- ☐ hypersensibilité
- ☐ colère

MENTAL

- ☐ concentration
- ☐ mémoire floue intolérance
- ☐ bruit/lumière décisions
- ☐ difficiles charge mentale
- ☐ ruminations

COMPORTEMENTS

- ☐ sommeil modifié
- ☐ envies alimentaires
- ☐ retrait social conflits
- ☐ libido différente
- ☐ besoin d'isolement

Carte de cycle

*La note la plus honnête,
pas la plus courageuse.*

Une note, un contexte, un impact : assez pour sortir du flou sans tout contrôler.

On peut être très fonctionnelle et pourtant très gênée. L'impact est une donnée, pas une faiblesse.



Mon bilan en un coup d'œil

Sur cette page, je visualise mon cycle rapidement sur cette page grâce aux données clés relevées dans mes grilles de tracking quotidiennes. Le rendu visuel aide à visualiser les pics.

CYCLES OBSERVÉS

Cycle n° : ____ Début : ____ / ____ Fin : ____ / ____ Durée : ____ jours

Cycle n° : ____ Début : ____ / ____ Fin : ____ / ____ Durée : ____ jours

FENÊTRE D'APPARITION DES SYMPTÔMES

Cycle n° ____ : J-____ à J-____ avant les règles

Cycle n° ____ : J-____ à J-____ avant les règles

JOUR LE PLUS DIFFICILE

Cycle n° ____ : J-____ / intensité max ____

Cycle n° ____ : J-____ / intensité max ____

CE QUI AGGRAVE

stress / conflit / sommeil / alcool / autre

Cycle n° ____ :

Cycle n° ____ :

CE QUI AIDE UN PEU

chaleur / repos / mouvement / alimentation / autre

Cycle n° ____ :

Cycle n° ____ :

Consignes - Grilles de tracking (pages suivantes)

Placez chaque symptôme vécu sur la ligne du temps : c'est souvent là que le SPM devient lisible. Indiquez chaque jour l'intensité de vos symptômes (0 à 4) ainsi que l'intensité globale de la journée.

Grille de tracking du cycle - N° _____

Notez l'intensité de chaque symptôme : 0 absent, 1 léger, 2 modéré, 3 fort, 4 très fort.

jour	Date	CORPS					HUMEUR					MENTAL					COMPORTEMENTS					Score total 0-104					
		Seins sensibles	Ballonnements	Maux de tête	Crampes / mal de dos	Digestion perturbée	Problèmes de peau	Fatigue	Irritabilité	Anxiété	Tristesse	Pleurs	Tension	Hypersensibilité	Colère	Concentration	Mémoire floue	Intolérance bruit/lumière	Décisions difficiles	Charge mentale	Ruminations		Sommeil modifié	Envies alimentaires	Retrait social	Conflits	Libido différente
J1	- / -																										
J2	- / -																										
J3	- / -																										
J4	- / -																										
J5	- / -																										
J6	- / -																										
J7	- / -																										
J8	- / -																										
J9	- / -																										
J10	- / -																										
J11	- / -																										
J12	- / -																										
J13	- / -																										
J14	- / -																										
J15	- / -																										
J16	- / -																										
J17	- / -																										
J18	- / -																										
J19	- / -																										
J20	- / -																										
J21	- / -																										
J22	- / -																										
J23	- / -																										
J24	- / -																										
J25	- / -																										
J26	- / -																										
J27	- / -																										
J28	- / -																										
J29	- / -																										
J30	- / -																										
J31	- / -																										
J32	- / -																										

Grille de tracking du cycle - N° _____

Notez l'intensité de chaque symptôme : 0 absent, 1 léger, 2 modéré, 3 fort, 4 très fort.

		CORPS										HUMEUR					MENTAL					COMPORTEMENTS																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
jour	Date	Seins sensibles					Ballonnements					Maux de tête					Crampes / mal de dos					Digestion perturbée					Problèmes de peau					Fatigue					Irritabilité					Anxiété					Tristesse					Pleurs					Tension					Hypersensibilité					Colère					Concentration					Mémoire floue					Intolérance bruit/lumière					Décisions difficiles					Charge mentale					Ruminations					Sommeil modifié					Envies alimentaires					Retrait social					Conflits					Libido différente					Besoin d'isolement					Score total 0-104																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	J10	J11	J12	J13	J14	J15	J16	J17	J18	J19	J20	J21	J22	J23	J24	J25	J26	J27	J28	J29	J30	J31	J32	J33	J34	J35	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	J10	J11	J12	J13	J14	J15	J16	J17	J18	J19	J20	J21	J22	J23	J24	J25	J26	J27	J28	J29	J30	J31	J32	J33	J34	J35	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	J10	J11	J12	J13	J14	J15	J16	J17	J18	J19	J20	J21	J22	J23	J24	J25	J26	J27	J28	J29	J30	J31	J32	J33	J34	J35	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	J10	J11	J12	J13	J14	J15	J16	J17	J18	J19	J20	J21	J22	J23	J24	J25	J26	J27	J28	J29	J30	J31	J32	J33	J34	J35	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	J10	J11	J12	J13	J14	J15	J16	J17	J18	J19	J20	J21	J22	J23	J24	J25	J26	J27	J28	J29	J30	J31	J32	J33	J34	J35	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	J10	J11	J12	J13	J14	J15	J16	J17	J18	J19	J20	J21	J22	J23	J24	J25	J26	J27	J28	J29	J30	J31	J32	J33	J34	J35	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	J10	J11	J12	J13	J14	J15	J16	J17	J18	J19	J20	J21	J22	J23	J24	J25	J26	J27	J28	J29	J30	J31	J32	J33	J34	J35	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	J10	J11	J12	J13	J14	J15	J16	J17	J18	J19	J20	J21	J22	J23	J24	J25	J26	J27	J28	J29	J30	J31	J32	J33	J34	J35	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	J10	J11	J12	J13	J14	J15	J16	J17	J18	J19	J20	J21	J22	J23	J24	J25	J26	J27	J28	J29	J30	J31	J32	J33	J34	J35	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	J10	J11	J12	J13	J14	J15	J16	J17	J18	J19	J20	J21	J22	J23	J24	J25	J26	J27	J28	J29	J30	J31	J32	J33	J34	J35	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	J10	J11	J12	J13	J14	J15	J16	J17	J18	J19	J20	J21	J22	J23	J24	J25	J26	J27	J28	J29	J30	J31	J32	J33	J34	J35	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	J10	J11	J12	J13	J14	J15	J16	J17	J18	J19	J20	J21	J22	J23	J24	J25	J26	J27	J28	J29	J30	J31	J32	J33	J34	J35	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	J10	J11	J12	J13	J14	J15	J16	J17	J18	J19	J20	J21	J22	J23	J24	J25	J26	J27	J28	J29	J30	J31	J32	J33	J34	J35	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	J10	J11	J12	J13	J14	J15	J16	J17	J18	J19	J20	J21	J22	J23	J24	J25	J26	J27	J28	J29	J30	J31	J32	J33	J34	J35	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	J10	J11	J12	J13	J14	J15	J16	J17	J18	J19	J20	J21	J22	J23	J24	J25	J26	J27	J28	J29	J30	J31	J32	J33	J34	J35	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	J10	J11	J12	J13	J14	J15	J16	J17	J18	J19	J20	J21

Comparer deux cycles

Ne cherchez pas une perfection mathématique. Cherchez un événement assez net pour être raconté.



Question	Cycle 1	Cycle 2	Ce que j'observe
Jours d'apparition des symptômes	 	 	
Jours de pic	 	 	
Score maximal	 	 	
Symptômes les plus forts	 	 	
Jours de soulagement	 	 	
Ce qui semble aider	 	 	

Repères pour savoir quand en parler

Répondez après un cycle noté, idéalement deux.
En cas de signal d'alerte, consultez quel que soit le score.

1	Mes symptômes apparaissent surtout dans les 5 à 14 jours avant les règles.	☐ non 0	☐ parfois 1	☐ oui 2
2	Ils diminuent clairement dans les 4 premiers jours des règles.	☐ non 0	☐ incertain 1	☐ oui 2
3	Entre les règles et l'ovulation, je retrouve une période plus stable.	☐ non 0	☐ parfois 1	☐ oui 2
4	Ce motif se répète sur au moins 2 cycles.	☐ non 0	☐ parfois 1	☐ oui 2
5	J'ai au moins deux symptômes physiques marqués.	☐ non 0	☐ modéré 1	☐ fort 2
6	J'ai au moins un symptôme émotionnel marqué.	☐ non 0	☐ modéré 2	☐ fort 3
7	L'impact touche travail, études, famille, couple, sommeil ou vie sociale.	☐ non 0	☐ parfois 2	☐ oui 3
8	Le pic d'intensité reste difficile malgré mes stratégies habituelles.	☐ non 0	☐ parfois 2	☐ oui 3

TOTAL

___ / 18

Passez à la page suivante pour lire le résultat et choisir la prochaine action.

Résultats & prochaines étapes

Le score oriente. Votre ressenti, l'intensité et la sécurité passent toujours avant.

AVANT DE LIRE LE SCORE

Consultez rapidement si douleur intense, saignements très abondants, malaise, fièvre, grossesse possible, symptômes tout le cycle, ou idées de vous faire du mal. N'attendez pas d'avoir un score élevé.

0-5

SPM marqué peu probable

Continuez à observer si cela vous questionne. Cherchez aussi le sommeil, le stress, la contraception, une maladie ou le contexte émotionnel.

6-10

SPM possible à suivre

Suivez 2 cycles complets. Si l'impact augmente ou revient souvent, prenez avis avec vos notes.

11-14

Signaux compatibles avec un SPM

Un rendez-vous peut être utile, surtout si le sommeil, les relations, le travail ou la charge mentale sont touchés.

15-18

SPM sévère à explorer

Consultez un(e) professionnel(le) de santé. Si l'humeur devient dangereuse ou incontrôlable, cherchez de l'aide immédiatement.

À APPORTER EN RENDEZ-VOUS

- Votre tracker quotidien, pas seulement votre mémoire.
- La comparaison de deux cycles et les jours d'impact 3-4.
- Vos traitements, contraception, migraines, douleurs, santé mentale, thyroïde ou périménopause si cela vous concerne.

PRÉPARER UNE CONSULTATION

Mes symptômes apparaissent surtout entre J__ et J__.

Ils diminuent vers J__ ou après ____ jours de règles.

Les 3 symptômes les plus gênants sont :

L'impact principal est : sommeil / travail / relations / humeur / douleurs / autre :



*“ Être femme c’est
écouter quand ralentir
et ressentir quand fleurir ”*

Saenea

SAFEPLACE AU SERVICE DE VOS CYCLES