

Suivi des symptômes — un mois

lossature.fr/suivi-symptomes/

Mois : _____ Une croix le soir, pour chaque symptôme ressenti dans la journée.

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

CYCLE

[illegible]

TROUBLES CLIMATÉRIQUES

[illegible]

SOMMEIL ET ÉNERGIE

[illegible]

HUMEUR ET COGNITION

[illegible]

CORPS

[illegible]

Ce tableau est un carnet de bord, pas un test : il ne pose aucun diagnostic, ne calcule aucun score et ne donne aucun seuil. Son interprétation revient à un professionnel de santé. Intitulés repris de l'Assurance Maladie (ameli.fr), consultée le 3 août 2026.