



Mon carnet de bord mieux vivre *mon cycle*

Pendant 7 jours, je note l'essentiel pour
me sentir mieux... et mieux me faire aider.

**Votre douleur est réelle.
Et vous méritez d'être écoutée.**



Votre pharmacien Wellpharma vous aide à repérer ce qui se passe dans votre corps, à identifier ce qui vous soulage, et à préparer votre rendez-vous sans stress.

1) Aujourd'hui, je fais un point rapide (30 secondes)

Ma douleur (0 à 10) : ___/10

Mon énergie (0 à 10) : ___/10

Mon humeur : ☐ sereine ☐ fatiguée ☐ irritable ☐ fragile ☐ autre : _____

Où ça fait mal ? ☐ bas-ventre ☐ dos ☐ côté ☐ autre : _____

Ce qui m'aiderait le plus là, maintenant :

☐ chaleur ☐ repos ☐ marcher un peu ☐ respirer ☐ en parler ☐ autre : _____

2) Les petits signaux que je remarque (à cocher si oui)

☐ règles très douloureuses

☐ fatigue qui colle à la peau

☐ douleurs en dehors des règles

☐ gêne/douleur pendant les rapports

☐ gênes urinaires (surtout pendant le cycle)

☐ petits saignements avant les règles

☐ je suis inquiète pour ma fertilité

☐ ventre ballonné, digestion compliquée (surtout pendant le cycle)

*Chaque coche n'est pas "grave".
C'est une information utile.
Vous n'êtes pas seule.*

Ce qui me fait du bien (je teste, je garde)

J'ai essayé : _____

Ça m'a aidée : ☐ un peu ☐ beaucoup ☐ pas du tout

À refaire la prochaine fois : _____

À éviter si possible : _____

Ma mini routine "douceur" (à adapter)

☐ Chaleur (bouillotte/patch)

☐ Hydratation + repas légers si ballonnements

☐ Marche/étirements si possible

☐ 3 respirations lentes quand la douleur monte

☐ Noter 1 phrase par jour : "Aujourd'hui, j'ai besoin de _____"

JE PRÉPARE MON RENDEZ-VOUS SANS PRESSION

Objectif : être comprise rapidement, sans avoir à tout reconstruire de mémoire.

Mes infos essentielles (à remplir)

Depuis quand j'ai mal : _____

Mon cycle est plutôt :

☐ régulier ☐ irrégulier ☐ je ne sais pas

Mes douleurs arrivent :

☐ pendant les règles ☐ avant ☐ après ☐ en dehors aussi

J'ai aussi : ☐ fatigue ☐ troubles digestif ☐ inconfort urinaire

☐ rapports douloureux ☐ spotting

Ce que ça change dans ma vie : _____



Mon mini "journal" (7 jours) simple et rapide

Astuce : vous pouvez juste mettre
une note + une coche.

Jour 1 : ____/____/____

Douleur ____/10 | Énergie ____/10

☐ fatigue ☐ troubles digestif ☐ spotting

☐ inconfort urinaire ☐ rapports douloureux

1 phrase : _____

Jour 2 : ____/____/____

Douleur ____/10 | Énergie ____/10

☐ fatigue ☐ troubles digestif ☐ spotting

☐ inconfort urinaire ☐ rapports douloureux

1 phrase : _____

Jour 3 : ____/____/____

Douleur ____/10 | Énergie ____/10

☐ fatigue ☐ troubles digestif ☐ spotting

☐ inconfort urinaire ☐ rapports douloureux

1 phrase : _____

Jour 4 : ____/____/____

Douleur ____/10 | Énergie ____/10

☐ fatigue ☐ troubles digestif ☐ spotting

☐ inconfort urinaire ☐ rapports douloureux

1 phrase : _____

Jour 5 : ____/____/____

Douleur ____/10 | Énergie ____/10

☐ fatigue ☐ troubles digestif ☐ spotting

☐ inconfort urinaire ☐ rapports douloureux

1 phrase : _____

Jour 6 : ____/____/____

Douleur ____/10 | Énergie ____/10

☐ fatigue ☐ troubles digestif ☐ spotting

☐ inconfort urinaire ☐ rapports douloureux

1 phrase : _____

Jour 7 : ____/____/____

Douleur ____/10 | Énergie ____/10

☐ fatigue ☐ troubles digestif ☐ spotting

☐ inconfort urinaire ☐ rapports douloureux

1 phrase : _____

Mes questions (je coche)

- ☐ Est-ce que mes symptômes peuvent évoquer une endométriose (ou autre cause) ?
- ☐ Quels examens sont utiles dans mon cas ?
- ☐ Quelles options existent pour soulager et améliorer ma qualité de vie ?
- ☐ Vers qui me tourner si besoin (spécialiste, centre, sage-femme) ?

Votre pharmacie Wellpharma est à votre écoute. Vous pouvez revenir nous voir : nous vous aidons à faire le point, à trouver des solutions de confort (chaleur, conseils, produits adaptés) et à vous accompagner dans le suivi.



Faire équipe
pour votre santé