


...et si discret que tu peux le garder dans ton portefeuille pour l'avoir toujours avec toi. Prends l'habitude d'y inscrire chaque fois les dates de tes règles du 1^{er} au dernier jour, c'est un bon moyen pour observer ton cycle menstruel et apprendre à mieux te connaître (sache que chaque femme a son propre cycle). Lors d'une visite gynécologique, pense à le prendre avec toi car ton médecin pourra te demander la date de tes dernières règles.

Comment le remplir ?

Tu as sans doute remarqué que tes règles ne sont pas toujours aussi abondantes du 1^{er} au dernier jour. En effet, le flux varie au cours des règles : il est plus léger au début et à la fin des règles, plus abondant au milieu.

Pour les jours à flux légers, remplis uniquement la moitié de la case : 

Pour les jours à flux plus abondants, remplis la case en entier : 

Exemple : 

	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
Janv.																															
Févr.																															
Mars																															
Avril																															
Mai																															
Juin																															
Juil.																															
Août																															
Sept.																															
Oct.																															
Nov.																															
Déc.																															

Ce calendrier est remis à titre indicatif et ne doit pas être utilisé comme méthode de contraception.