

Mon journal de symptômes

Périménopause & symptômes après 40 ans - fiche de suivi à imprimer

Avant de te lancer, parlons un peu.

Fatigue qui ne passe pas, nuits hachées, humeur en montagnes russes, mots qui s'échappent en pleine phrase... Après 40 ans, ces signes sont fréquents. La périménopause peut en effet commencer plusieurs années avant la ménopause, souvent dès 40-45 ans, et beaucoup de femmes les vivent longtemps sans faire le lien. Ils peuvent être liés à ces variations hormonales, parmi d'autres causes possibles. Ce carnet ne pose pas de diagnostic : il t'aide simplement à observer, à y voir plus clair, et à en parler plus facilement avec ton médecin.

...

Pourquoi tenir ce carnet t'aide vraiment

1. Tu repères des schémas invisibles au jour le jour.

« Tiens... mes bouffées explosent les soirs où j'ai bu un verre de rouge. » Ce genre de déclic n'apparaît qu'en notant sur la durée.

2. Tu arrives chez le médecin avec des faits, pas un « je crois que... ».

Quels symptômes, à quelle fréquence, à quelle intensité : ta consultation gagne nettement en efficacité, et tu es prise au sérieux.

3. Tu transformes un ressenti flou et anxiogène en quelque chose de concret.

Et ce qui est concret devient plus gérable. C'est tout l'intérêt de mettre des mots - et des chiffres - sur ce que tu traverses.

...

Quand en parler à un médecin sans tarder

Ce carnet est un outil d'observation, pas un diagnostic. Prends rendez-vous assez vite si tu remarques :

- des saignements abondants ou inhabituels (entre les règles, après un rapport) ;
- une douleur importante ou nouvelle, un malaise, des palpitations marquées ;
- une tristesse profonde, un sentiment de désespoir ou des idées sombres - n'attends pas, parles-en aussi à un proche.

Le mode d'emploi en 10 secondes

Chaque soir, 1 minute : une note de 0 à 10 par symptôme, le moment (m/a/s), et hop. Au bout de 3 à 4 semaines, tu apportes tes fiches au médecin.

Pas besoin d'être parfaite. Juste régulière. Tourne la page, et c'est parti.

Mon journal de symptômes

Périménopause & symptômes après 40 ans - fiche de suivi à imprimer

Note ce que tu ressens, jour après jour : bouffées de chaleur, sommeil, humeur, mémoire, cycle...
Au bout de quelques semaines, tu auras un vrai suivi à montrer à ton médecin.

Mode d'emploi rapide : chaque soir, note l'intensité du jour de **0** (absent) à **10** (très fort) dans la case. Tu peux préciser le moment : **m**=matin, **a**=après-midi, **s**=soir (ex. : « 7s » = intensité 7 le soir). Re-imprime la fiche chaque semaine pour suivre l'évolution.

Semaine du ____ / ____ / ____ au ____ / ____ / ____

Mon cycle les changements de cycle sont souvent le tout premier signe : note d'abord la base.

Dernières règles - 1er jour : ____ / ____ Durée : ____ jours Jours depuis les règles précédentes : ____

Flux : ☐ léger ☐ normal ☐ abondant ☐ très abondant Saignements entre les règles : ☐ oui ☐ non

Symptôme / perturbant	L	M	M	J	V	S	D
ÉNERGIE & CORPS							
Fatigue inhabituelle							
Bouffées de chaleur							
Sueurs nocturnes							
Maux de tête, migraines							
Douleurs articulaires ou musculaires							
SOMMEIL							
Difficulté à m'endormir							
Réveils nocturnes (vers 3-4h)							
HUMEUR & ÉMOTIONS							
Irritabilité, impatience							
Anxiété, boule au ventre							
Sautes d'humeur							
Baisse de moral, tristesse							
TÊTE : CONCENTRATION & MÉMOIRE							
Brouillard mental, mots qui manquent							
Concentration difficile							
Oublis du quotidien							
CYCLE & CONFORT INTIME							
Cycles irréguliers							
Règles abondantes ou changeantes							
Sécheresse, inconfort intime							
Baisse de libido							
AUTRES PERTURBANTS							
Troubles digestifs, ballonnements							
Fringales, grignotage							
Palpitations							
Autre : _____							

Déclencheurs & contexte repérés cette semaine

(café, alcool, repas épicés, stress, chaleur, mauvaise nuit... et aussi ce qui t'a soulagée)

Mon suivi de cycle sur l'année

Une ligne par cycle - pour voir d'un coup d'œil si tes règles changent de rythme.

Reporte ici la date de tes règles chaque mois. En quelques cycles, la tendance saute aux yeux.

Cycle (mois)	1er jour des règles	Durée règles (j)	Longueur du cycle (j)	Flux	Notes / ressenti du mois

Le repère qui compte

La longueur d'un cycle, c'est le nombre de jours entre le 1er jour de deux règles consécutives. Quand cette longueur se met à varier de 7 jours ou plus d'un cycle à l'autre, de façon répétée, c'est l'un des marqueurs les plus classiques de l'entrée en périménopause. C'est exactement ce que ce tableau va te permettre de repérer - et de montrer à ton médecin.

Et maintenant... on parle un peu de toi ?

Si tu remplis ce carnet, c'est que tu t'occupes de ta santé. Sincèrement : bravo. Mais voilà ce que je remarque souvent. Les femmes qui notent leurs symptômes après 40 ans sont aussi, très souvent, celles qui se sont un peu oubliées en chemin.

Tellement occupées à être là pour tout le monde qu'elles ont rangé leurs propres besoins dans un tiroir. Si ça te parle, j'ai préparé quelque chose pour toi.

RESSOURCE GRATUITE - POUR PROLONGER CE CARNET

Le Kit Reconquête - 7 jours pour te retrouver

Un kit de 14 pages, pensé pour la femme qui n'a pas le temps pour une retraite de 10 jours. 5 minutes par jour, un micro-geste à la fois, pour renouer doucement avec toi. Quiz, journal, carte des valeurs, routine minute. Gratuit, et imprimable comme tu aimes.

À recevoir ici : sourcesdubonheur.fr/kit-reconquete-7-jours-pour-te-retrouver

- *Chris, Sources du Bonheur*