



Les Jours d'Elle

Suivi du Cycle Menstruel 2026

Comprendre son cycle, respecter son corps.

« Ton corps, tes données, ton pouvoir. »

“Votre corps raconte une histoire chaque mois. Ce tracker vous aide à l'écouter”.

Visitez notre site web : <https://lesjoursdelle.com>

1. Comment utiliser ce tracker

- 1. Naviguer par mois** — Utilisez les onglets pour chaque mois, plus Prédictions et Résumé Annuel.
- 2. Saisir les données** — Remplissez chaque cellule avec les informations du jour.
- 3. Cocher les symptômes** — Notez les symptômes (fringales, ballonnements, etc.) quand ils sont présents.
- 4. Suivre les signes de fertilité** — Notez le mucus cervical et la température basale pour identifier votre fenêtre fertile.
- 5. Obtenir des prédictions** — Calculez vos 12 prochaines règles, dates d'ovulation et fenêtres fertiles.
- 6. Consulter le résumé annuel** — Compilez les statistiques de chaque mois pour identifier les tendances à long terme.

2. Catégories de suivi

2.1 Suivi quotidien

Flux / Règles : Aucun · Léger · Moyen · Abondant · Spotting

Douleurs & Crampes : Aucune · Légères · Modérées · Sévères

Humeur : À personnaliser selon vos états

Niveau d'énergie : Élevé · Moyen · Faible · Très faible

Qualité du sommeil : Excellent · Bon · Correct · Mauvais · Insomnie

2.2 Fertilité & Cycle

Mucus cervical : Sec · Collant · Crémeux · Aqueux · Blanc d'oeuf

Note de température (BBT) : Température basale du matin

Activité sexuelle : Protégée · Non protégée · Solo

Phase du cycle : Menstruelle · Folliculaire · Ovulation · Lutéale

2.3 Symptômes à noter

- Fringales / Envies alimentaires
- Ballonnements
- Maux de tête
- Sensibilité des seins
- Boutons / Acné

3. Paramètres par défaut du cycle

“Votre corps raconte une histoire chaque mois. Ce tracker vous aide à l'écouter”.

Visitez notre site web : <https://lesjoursdelle.com>

Longueur moyenne du cycle : 28 jours (valeur par défaut — votre vraie moyenne se calcule dans l'onglet Prédictions)

Durée moyenne des règles : 5 jours (se met à jour automatiquement)

Ovulation estimée : Jour 14 (longueur du cycle moins 14 — se met à jour automatiquement)

Fenêtre fertile : Jours 10 à 17 (approximatif)

4. Les 4 phases du cycle menstruel

Phase 1 — Menstruelle (Jours 1 à 5)

Vos règles. Les hormones sont à leur niveau le plus bas.

Conseil : *Repos, mouvement doux, aliments riches en fer.*

Phase 2 — Folliculaire (Jours 1 à 13)

Les œstrogènes augmentent. L'énergie augmente progressivement.

Conseil : *Idéal pour commencer de nouveaux projets, sport, créativité.*

Phase 3 — Ovulation (~Jour 14)

L'ovule est libéré. Pic d'énergie et de confiance.

Conseil : *Fertilité maximale. Profitez de votre énergie.*

Phase 4 — Lutéale (Jours 15 à 28)

La progestérone augmente. Le SPM peut apparaître.

Conseil : *Ralentissez, prenez soin de vous, dormez bien et faites-vous plaisir.*

5. Comment fonctionnent les prédictions

1. Entrez la date de début de vos dernières règles dans la cellule indiquée.
2. Toutes les dates suivantes se calculent automatiquement.
3. Les statistiques se mettent à jour au fur et à mesure que vous remplissez vos cycles.
4. Plus vous enregistrez de cycles, plus les prédictions sont précises. Visez minimum 3 cycles.
5. Ce tracker est à usage personnel uniquement et ne remplace pas un avis médical ni une contraception.

“Votre corps raconte une histoire chaque mois. Ce tracker vous aide à l'écouter”.

Visitez notre site web : <https://lesjoursdelle.com>

6.Suivi Mensuel Détaillé 2026

Janvier 2026

Jour	Date	Flux	Douleur	Humeur	Énergie	Sommeil	Mucus	Intimité	Phase	Notes
1	01 Jan Jeu									
2	02 Jan Ven									
3	03 Jan Sam									
4	04 Jan Dim									
5	05 Jan Lun									
6	06 Jan Mar									
7	07 Jan Mer									
8	08 Jan Jeu									
9	09 Jan Ven									
10	10 Jan Sam									
11	11 Jan Dim									
12	12 Jan Lun									
13	13 Jan Mar									
14	14 Jan Mer									
15	15 Jan Jeu									
16	16 Jan Ven									
17	17 Jan Sam									
18	18 Jan Dim									
19	19 Jan Lun									
20	20 Jan Mar									
21	21 Jan Mer									
22	22 Jan Jeu									

“Votre corps raconte une histoire chaque mois. Ce tracker vous aide à l'écouter”.

Visitez notre site web : <https://lesjoursdelle.com>

Jour	Date	Flux	Douleur	Humeur	Énergie	Sommeil	Mucus	Intimité	Phase	Notes
23	23 Jan Ven									
24	24 Jan Sam									
25	25 Jan Dim									
26	26 Jan Lun									
27	27 Jan Mar									
28	28 Jan Mer									
29	29 Jan Jeu									
30	30 Jan Ven									
31	31 Jan Sam									

Récapitulatif — Janvier

Jours de règles (flux noté) :

Jours de flux abondant :

Jours avec douleur :

Jours de douleur sévère :

Jours de maux de tête :

Jours de ballonnements :

Les Jours d'Elle

Comprendre son cycle, respecter son corps.

Réflexions — Janvier

Comment s'est passé votre cycle ce mois ? :

Habitudes ou changements à noter ? :

Médicaments, rendez-vous ou rappels :

“Votre corps raconte une histoire chaque mois. Ce tracker vous aide à l'écouter”.

Visitez notre site web : <https://lesjoursdelle.com>

Février 2026

Jour	Date	Flux	Douleur	Humeur	Énergie	Sommeil	Mucus	Intimité	Phase	Notes
1	01 Fév Dim									
2	02 Fév Lun									
3	03 Fév Mar									
4	04 Fév Mer									
5	05 Fév Jeu									
6	06 Fév Ven									
7	07 Fév Sam									
8	08 Fév Dim									
9	09 Fév Lun									
10	10 Fév Mar									
11	11 Fév Mer									
12	12 Fév Jeu									
13	13 Fév Ven									
14	14 Fév Sam									
15	15 Fév Dim									
16	16 Fév Lun									
17	17 Fév Mar									
18	18 Fév Mer									
19	19 Fév Jeu									
20	20 Fév Ven									
21	21 Fév Sam									
22	22 Fév Dim									
23	23 Fév Lun									

“Votre corps raconte une histoire chaque mois. Ce tracker vous aide à l’écouter”.

Visitez notre site web : <https://lesjoursdelle.com>

Jour	Date	Flux	Douleur	Humeur	Énergie	Sommeil	Mucus	Intimité	Phase	Notes
24	24 Fév Mar									
25	25 Fév Mer									
26	26 Fév Jeu									
27	27 Fév Ven									
28	28 Fév Sam									

Récapitulatif — Février

Jours de règles (flux noté) :

Jours de flux abondant :

Jours avec douleur :

Jours de douleur sévère :

Jours de maux de tête :

Jours de ballonnements :



Réflexions — Février

Comment s'est passé votre cycle ce mois ? :

Habitudes ou changements à noter ? :

Médicaments, rendez-vous ou rappels :

“Votre corps raconte une histoire chaque mois. Ce tracker vous aide à l'écouter”.

Visitez notre site web : <https://lesjoursdelle.com>

Mars 2026

Jour	Date	Flux	Douleur	Humeur	Énergie	Sommeil	Mucus	Intimité	Phase	Notes
1	01 Mar Dim									
2	02 Mar Lun									
3	03 Mar Mar									
4	04 Mar Mer									
5	05 Mar Jeu									
6	06 Mar Ven									
7	07 Mar Sam									
8	08 Mar Dim									
9	09 Mar Lun									
10	10 Mar Mar									
11	11 Mar Mer									
12	12 Mar Jeu									
13	13 Mar Ven									
14	14 Mar Sam									
15	15 Mar Dim									
16	16 Mar Lun									
17	17 Mar Mar									
18	18 Mar Mer									
19	19 Mar Jeu									
20	20 Mar Ven									
21	21 Mar Sam									
22	22 Mar Dim									
23	23 Mar Lun									

“Votre corps raconte une histoire chaque mois. Ce tracker vous aide à l'écouter”.

Visitez notre site web : <https://lesjoursdelle.com>

Jour	Date	Flux	Douleur	Humeur	Énergie	Sommeil	Mucus	Intimité	Phase	Notes
24	24 Mar Mar									
25	25 Mar Mer									
26	26 Mar Jeu									
27	27 Mar Ven									
28	28 Mar Sam									
29	29 Mar Dim									
30	30 Mar Lun									
31	31 Mar Mar									

Récapitulatif — Mars

Jours de règles (flux noté) :

Jours de flux abondant :

Jours avec douleur :

Jours de douleur sévère :

Jours de maux de tête :

Jours de ballonnements :



Réflexions — Mars

Comment s'est passé votre cycle ce mois ? :

Habitudes ou changements à noter ? :

Médicaments, rendez-vous ou rappels :

“Votre corps raconte une histoire chaque mois. Ce tracker vous aide à l'écouter”.

Visitez notre site web : <https://lesjoursdelle.com>

Avril 2026

Jour	Date	Flux	Douleur	Humeur	Énergie	Sommeil	Mucus	Intimité	Phase	Notes
1	01 Avr Mer									
2	02 Avr Jeu									
3	03 Avr Ven									
4	04 Avr Sam									
5	05 Avr Dim									
6	06 Avr Lun									
7	07 Avr Mar									
8	08 Avr Mer									
9	09 Avr Jeu									
10	10 Avr Ven									
11	11 Avr Sam									
12	12 Avr Dim									
13	13 Avr Lun									
14	14 Avr Mar									
15	15 Avr Mer									
16	16 Avr Jeu									
17	17 Avr Ven									
18	18 Avr Sam									
19	19 Avr Dim									
20	20 Avr Lun									
21	21 Avr Mar									
22	22 Avr Mer									
23	23 Avr Jeu									

“Votre corps raconte une histoire chaque mois. Ce tracker vous aide à l'écouter”.

Visitez notre site web : <https://lesjoursdelle.com>

Jour	Date	Flux	Douleur	Humeur	Énergie	Sommeil	Mucus	Intimité	Phase	Notes
24	24 Avr Ven									
25	25 Avr Sam									
26	26 Avr Dim									
27	27 Avr Lun									
28	28 Avr Mar									
29	29 Avr Mer									
30	30 Avr Jeu									

Récapitulatif — Avril

Jours de règles (flux noté) :

Jours de flux abondant :

Jours avec douleur :

Jours de douleur sévère :

Jours de maux de tête :

Jours de ballonnements :



Réflexions — Avril

Comment s'est passé votre cycle ce mois ? :

Habitudes ou changements à noter ? :

Médicaments, rendez-vous ou rappels :

“Votre corps raconte une histoire chaque mois. Ce tracker vous aide à l'écouter”.

Visitez notre site web : <https://lesjoursdelle.com>

Mai 2026

Jour	Date	Flux	Douleur	Humeur	Énergie	Sommeil	Mucus	Intimité	Phase	Notes
1	01 Mai Ven									
2	02 Mai Sam									
3	03 Mai Dim									
4	04 Mai Lun									
5	05 Mai Mar									
6	06 Mai Mer									
7	07 Mai Jeu									
8	08 Mai Ven									
9	09 Mai Sam									
10	10 Mai Dim									
11	11 Mai Lun									
12	12 Mai Mar									
13	13 Mai Mer									
14	14 Mai Jeu									
15	15 Mai Ven									
16	16 Mai Sam									
17	17 Mai Dim									
18	18 Mai Lun									
19	19 Mai Mar									
20	20 Mai Mer									
21	21 Mai Jeu									
22	22 Mai Ven									
23	23 Mai Sam									

“Votre corps raconte une histoire chaque mois. Ce tracker vous aide à l'écouter”.

Visitez notre site web : <https://lesjoursdelle.com>

Jour	Date	Flux	Douleur	Humeur	Énergie	Sommeil	Mucus	Intimité	Phase	Notes
24	24 Mai Dim									
25	25 Mai Lun									
26	26 Mai Mar									
27	27 Mai Mer									
28	28 Mai Jeu									
29	29 Mai Ven									
30	30 Mai Sam									
31	31 Mai Dim									

Récapitulatif — Mai

Jours de règles (flux noté) :

Jours de flux abondant :

Jours avec douleur :

Jours de douleur sévère :

Jours de maux de tête :

Jours de ballonnements :

Les Jours d'Elle

Comprendre son cycle, respecter son corps.

Réflexions — Mai

Comment s'est passé votre cycle ce mois ? :

Habitudes ou changements à noter ? :

Médicaments, rendez-vous ou rappels :

“Votre corps raconte une histoire chaque mois. Ce tracker vous aide à l'écouter”.

Visitez notre site web : <https://lesjoursdelle.com>

Juin 2026

Jour	Date	Flux	Douleur	Humeur	Énergie	Sommeil	Mucus	Intimité	Phase	Notes
1	01 Jui Lun									
2	02 Jui Mar									
3	03 Jui Mer									
4	04 Jui Jeu									
5	05 Jui Ven									
6	06 Jui Sam									
7	07 Jui Dim									
8	08 Jui Lun									
9	09 Jui Mar									
10	10 Jui Mer									
11	11 Jui Jeu									
12	12 Jui Ven									
13	13 Jui Sam									
14	14 Jui Dim									
15	15 Jui Lun									
16	16 Jui Mar									
17	17 Jui Mer									
18	18 Jui Jeu									
19	19 Jui Ven									
20	20 Jui Sam									
21	21 Jui Dim									
22	22 Jui Lun									
23	23 Jui Mar									

“Votre corps raconte une histoire chaque mois. Ce tracker vous aide à l'écouter”.

Visitez notre site web : <https://lesjoursdelle.com>

Jour	Date	Flux	Douleur	Humeur	Énergie	Sommeil	Mucus	Intimité	Phase	Notes
24	24 Jui Mer									
25	25 Jui Jeu									
26	26 Jui Ven									
27	27 Jui Sam									
28	28 Jui Dim									
29	29 Jui Lun									
30	30 Jui Mar									

Récapitulatif — Juin

Jours de règles (flux noté) :

Jours de flux abondant :

Jours avec douleur :

Jours de douleur sévère :

Jours de maux de tête :

Jours de ballonnements :



Réflexions — Juin

Comment s'est passé votre cycle ce mois ? :

Habitudes ou changements à noter ? :

Médicaments, rendez-vous ou rappels :

“Votre corps raconte une histoire chaque mois. Ce tracker vous aide à l'écouter”.

Visitez notre site web : <https://lesjoursdelle.com>

Juillet 2026

Jour	Date	Flux	Douleur	Humeur	Énergie	Sommeil	Mucus	Intimité	Phase	Notes
1	01 Jui Mer									
2	02 Jui Jeu									
3	03 Jui Ven									
4	04 Jui Sam									
5	05 Jui Dim									
6	06 Jui Lun									
7	07 Jui Mar									
8	08 Jui Mer									
9	09 Jui Jeu									
10	10 Jui Ven									
11	11 Jui Sam									
12	12 Jui Dim									
13	13 Jui Lun									
14	14 Jui Mar									
15	15 Jui Mer									
16	16 Jui Jeu									
17	17 Jui Ven									
18	18 Jui Sam									
19	19 Jui Dim									
20	20 Jui Lun									
21	21 Jui Mar									
22	22 Jui Mer									
23	23 Jui Jeu									

“Votre corps raconte une histoire chaque mois. Ce tracker vous aide à l'écouter”.

Visitez notre site web : <https://lesjoursdelle.com>

Jour	Date	Flux	Douleur	Humeur	Énergie	Sommeil	Mucus	Intimité	Phase	Notes
24	24 Jui Ven									
25	25 Jui Sam									
26	26 Jui Dim									
27	27 Jui Lun									
28	28 Jui Mar									
29	29 Jui Mer									
30	30 Jui Jeu									
31	31 Jui Ven									

Récapitulatif — Juillet

Jours de règles (flux noté) :

Jours de flux abondant :

Jours avec douleur :

Jours de douleur sévère :

Jours de maux de tête :

Jours de ballonnements :



Réflexions — Juillet

Comment s'est passé votre cycle ce mois ? :

Habitudes ou changements à noter ? :

Médicaments, rendez-vous ou rappels :

“Votre corps raconte une histoire chaque mois. Ce tracker vous aide à l'écouter”.

Visitez notre site web : <https://lesjoursdelle.com>

Août 2026

Jour	Date	Flux	Douleur	Humeur	Énergie	Sommeil	Mucus	Intimité	Phase	Notes
1	01 Aoû Sam									
2	02 Aoû Dim									
3	03 Aoû Lun									
4	04 Aoû Mar									
5	05 Aoû Mer									
6	06 Aoû Jeu									
7	07 Aoû Ven									
8	08 Aoû Sam									
9	09 Aoû Dim									
10	10 Aoû Lun									
11	11 Aoû Mar									
12	12 Aoû Mer									
13	13 Aoû Jeu									
14	14 Aoû Ven									
15	15 Aoû Sam									
16	16 Aoû Dim									
17	17 Aoû Lun									
18	18 Aoû Mar									
19	19 Aoû Mer									
20	20 Aoû Jeu									
21	21 Aoû Ven									
22	22 Aoû Sam									
23	23 Aoû Dim									

“Votre corps raconte une histoire chaque mois. Ce tracker vous aide à l'écouter”.

Visitez notre site web : <https://lesjoursdelle.com>

Jour	Date	Flux	Douleur	Humeur	Énergie	Sommeil	Mucus	Intimité	Phase	Notes
24	24 Aoû Lun									
25	25 Aoû Mar									
26	26 Aoû Mer									
27	27 Aoû Jeu									
28	28 Aoû Ven									
29	29 Aoû Sam									
30	30 Aoû Dim									
31	31 Aoû Lun									

Récapitulatif — Août

Jours de règles (flux noté) :

Jours de flux abondant :

Jours avec douleur :

Jours de douleur sévère :

Jours de maux de tête :

Jours de ballonnements :

Les Jours d'Elle

Comprendre son cycle, respecter son corps.

Réflexions — Août

Comment s'est passé votre cycle ce mois ? :

Habitudes ou changements à noter ? :

Médicaments, rendez-vous ou rappels :

“Votre corps raconte une histoire chaque mois. Ce tracker vous aide à l'écouter”.

Visitez notre site web : <https://lesjoursdelle.com>

Septembre 2026

Jour	Date	Flux	Douleur	Humeur	Énergie	Sommeil	Mucus	Intimité	Phase	Notes
1	01 Sep Mar									
2	02 Sep Mer									
3	03 Sep Jeu									
4	04 Sep Ven									
5	05 Sep Sam									
6	06 Sep Dim									
7	07 Sep Lun									
8	08 Sep Mar									
9	09 Sep Mer									
10	10 Sep Jeu									
11	11 Sep Ven									
12	12 Sep Sam									
13	13 Sep Dim									
14	14 Sep Lun									
15	15 Sep Mar									
16	16 Sep Mer									
17	17 Sep Jeu									
18	18 Sep Ven									
19	19 Sep Sam									
20	20 Sep Dim									
21	21 Sep Lun									
22	22 Sep Mar									
23	23 Sep Mer									

“Votre corps raconte une histoire chaque mois. Ce tracker vous aide à l'écouter”.

Visitez notre site web : <https://lesjoursdelle.com>

Jour	Date	Flux	Douleur	Humeur	Énergie	Sommeil	Mucus	Intimité	Phase	Notes
24	24 Sep Jeu									
25	25 Sep Ven									
26	26 Sep Sam									
27	27 Sep Dim									
28	28 Sep Lun									
29	29 Sep Mar									
30	30 Sep Mer									

Récapitulatif — Septembre

Jours de règles (flux noté) :

Jours de flux abondant :

Jours avec douleur :

Jours de douleur sévère :

Jours de maux de tête :

Jours de ballonnements :



Réflexions — Septembre

Comment s'est passé votre cycle ce mois ? :

Habitudes ou changements à noter ? :

Médicaments, rendez-vous ou rappels :

“Votre corps raconte une histoire chaque mois. Ce tracker vous aide à l'écouter”.

Visitez notre site web : <https://lesjoursdelle.com>

Octobre 2026

Jour	Date	Flux	Douleur	Humeur	Énergie	Sommeil	Mucus	Intimité	Phase	Notes
1	01 Oct Jeu									
2	02 Oct Ven									
3	03 Oct Sam									
4	04 Oct Dim									
5	05 Oct Lun									
6	06 Oct Mar									
7	07 Oct Mer									
8	08 Oct Jeu									
9	09 Oct Ven									
10	10 Oct Sam									
11	11 Oct Dim									
12	12 Oct Lun									
13	13 Oct Mar									
14	14 Oct Mer									
15	15 Oct Jeu									
16	16 Oct Ven									
17	17 Oct Sam									
18	18 Oct Dim									
19	19 Oct Lun									
20	20 Oct Mar									
21	21 Oct Mer									
22	22 Oct Jeu									
23	23 Oct Ven									

“Votre corps raconte une histoire chaque mois. Ce tracker vous aide à l'écouter”.

Visitez notre site web : <https://lesjoursdelle.com>

Jour	Date	Flux	Douleur	Humeur	Énergie	Sommeil	Mucus	Intimité	Phase	Notes
24	24 Oct Sam									
25	25 Oct Dim									
26	26 Oct Lun									
27	27 Oct Mar									
28	28 Oct Mer									
29	29 Oct Jeu									
30	30 Oct Ven									
31	31 Oct Sam									

Récapitulatif — Octobre

Jours de règles (flux noté) :

Jours de flux abondant :

Jours avec douleur :

Jours de douleur sévère :

Jours de maux de tête :

Jours de ballonnements :



Réflexions — Octobre

Comment s'est passé votre cycle ce mois ? :

Habitudes ou changements à noter ? :

Médicaments, rendez-vous ou rappels :

“Votre corps raconte une histoire chaque mois. Ce tracker vous aide à l'écouter”.

Visitez notre site web : <https://lesjoursdelle.com>

Novembre 2026

Jour	Date	Flux	Douleur	Humeur	Énergie	Sommeil	Mucus	Intimité	Phase	Notes
1	01 Nov Dim									
2	02 Nov Lun									
3	03 Nov Mar									
4	04 Nov Mer									
5	05 Nov Jeu									
6	06 Nov Ven									
7	07 Nov Sam									
8	08 Nov Dim									
9	09 Nov Lun									
10	10 Nov Mar									
11	11 Nov Mer									
12	12 Nov Jeu									
13	13 Nov Ven									
14	14 Nov Sam									
15	15 Nov Dim									
16	16 Nov Lun									
17	17 Nov Mar									
18	18 Nov Mer									
19	19 Nov Jeu									
20	20 Nov Ven									
21	21 Nov Sam									
22	22 Nov Dim									
23	23 Nov Lun									

“Votre corps raconte une histoire chaque mois. Ce tracker vous aide à l'écouter”.

Visitez notre site web : <https://lesjoursdelle.com>

Jour	Date	Flux	Douleur	Humeur	Énergie	Sommeil	Mucus	Intimité	Phase	Notes
24	24 Nov Mar									
25	25 Nov Mer									
26	26 Nov Jeu									
27	27 Nov Ven									
28	28 Nov Sam									
29	29 Nov Dim									
30	30 Nov Lun									

Récapitulatif — Novembre

Jours de règles (flux noté) :

Jours de flux abondant :

Jours avec douleur :

Jours de douleur sévère :

Jours de maux de tête :

Jours de ballonnements :



Réflexions — Novembre

Comment s'est passé votre cycle ce mois ? :

Habitudes ou changements à noter ? :

Médicaments, rendez-vous ou rappels :

“Votre corps raconte une histoire chaque mois. Ce tracker vous aide à l'écouter”.

Visitez notre site web : <https://lesjoursdelle.com>

Décembre 2026

Jour	Date	Flux	Douleur	Humeur	Énergie	Sommeil	Mucus	Intimité	Phase	Notes
1	01 Déc Mar									
2	02 Déc Mer									
3	03 Déc Jeu									
4	04 Déc Ven									
5	05 Déc Sam									
6	06 Déc Dim									
7	07 Déc Lun									
8	08 Déc Mar									
9	09 Déc Mer									
10	10 Déc Jeu									
11	11 Déc Ven									
12	12 Déc Sam									
13	13 Déc Dim									
14	14 Déc Lun									
15	15 Déc Mar									
16	16 Déc Mer									
17	17 Déc Jeu									
18	18 Déc Ven									
19	19 Déc Sam									
20	20 Déc Dim									
21	21 Déc Lun									
22	22 Déc Mar									
23	23 Déc Mer									

“Votre corps raconte une histoire chaque mois. Ce tracker vous aide à l’écouter”.

Visitez notre site web : <https://lesjoursdelle.com>

Jour	Date	Flux	Douleur	Humeur	Énergie	Sommeil	Mucus	Intimité	Phase	Notes
24	24 Déc Jeu									
25	25 Déc Ven									
26	26 Déc Sam									
27	27 Déc Dim									
28	28 Déc Lun									
29	29 Déc Mar									
30	30 Déc Mer									
31	31 Déc Jeu									

Récapitulatif — Décembre

Jours de règles (flux noté) :

Jours de flux abondant :

Jours avec douleur :

Jours de douleur sévère :

Jours de maux de tête :

Jours de ballonnements :

Les Jours d'Elle

Comprendre son cycle, respecter son corps.

Réflexions — Décembre

Comment s'est passé votre cycle ce mois ? :

Habitudes ou changements à noter ? :

Médicaments, rendez-vous ou rappels :

“Votre corps raconte une histoire chaque mois. Ce tracker vous aide à l'écouter”.

Visitez notre site web : <https://lesjoursdelle.com>

7. Résumé Annuel 2026

7.1 Vue d'ensemble mensuelle

Indicateur	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Jun	Jul	Aoû	Sep	Oct	Nov	Déc
Jours de règles												
Flux abondant												
Jours douleur												
Douleur sévère												
Maux de tête												
Ballonnements												

7.2 Journal des longueurs de cycle

#	Date début	Date fin	Durée (jours)	Règles (jours)	Jour ovulation	Notes
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						

“Votre corps raconte une histoire chaque mois. Ce tracker vous aide à l'écouter”.

Visitez notre site web : <https://lesjoursdelle.com>

Les Jours d'Elle

Comprendre son cycle, respecter son corps.

“Votre corps raconte une histoire chaque mois. Ce tracker vous aide à l'écouter”.

Visitez notre site web : <https://lesjoursdelle.com>