

# Calendrier des règles

Pratique, ce petit calendrier et si discret que vous pouvez le garder dans votre portefeuille pour l'avoir toujours avec vous. Prenez l'habitude d'y inscrire les dates de vos règles du 1er au dernier jour. C'est un bon moyen pour observer votre cycle menstruel et en connaître les moments clés. Lors d'une visite chez votre gynécologue, pensez à le prendre avec vous car votre médecin pourra vous demander la date de vos dernières règles.

Comment le remplir ? C'est simple, il vous suffit de cocher les jours où vous avez vos règles.

# Calendrier 2014



JANVIER	J 31	V 30	M 29	M 28	M 27	M 26	M 25	M 24	M 23	M 22	M 21	M 20	M 19	M 18	M 17	M 16	M 15	M 14	M 13	M 12	M 11	M 10	M 9	M 8	M 7	M 6	M 5	M 4	M 3	M 2	M 1
FÉVRIER	J 28	V 27	M 26	M 25	M 24	M 23	M 22	M 21	M 20	M 19	M 18	M 17	M 16	M 15	M 14	M 13	M 12	M 11	M 10	M 9	M 8	M 7	M 6	M 5	M 4	M 3	M 2	M 1			
MARS	J 31	V 30	M 29	M 28	M 27	M 26	M 25	M 24	M 23	M 22	M 21	M 20	M 19	M 18	M 17	M 16	M 15	M 14	M 13	M 12	M 11	M 10	M 9	M 8	M 7	M 6	M 5	M 4	M 3	M 2	M 1
AVRIL	M 30	M 29	M 28	M 27	M 26	M 25	M 24	M 23	M 22	M 21	M 20	M 19	M 18	M 17	M 16	M 15	M 14	M 13	M 12	M 11	M 10	M 9	M 8	M 7	M 6	M 5	M 4	M 3	M 2	M 1	
MAI	J 31	V 30	M 29	M 28	M 27	M 26	M 25	M 24	M 23	M 22	M 21	M 20	M 19	M 18	M 17	M 16	M 15	M 14	M 13	M 12	M 11	M 10	M 9	M 8	M 7	M 6	M 5	M 4	M 3	M 2	M 1
JUIN	L 30	M 29	M 28	M 27	M 26	M 25	M 24	M 23	M 22	M 21	M 20	M 19	M 18	M 17	M 16	M 15	M 14	M 13	M 12	M 11	M 10	M 9	M 8	M 7	M 6	M 5	M 4	M 3	M 2	M 1	
JUILLET	J 31	M 30	M 29	M 28	M 27	M 26	M 25	M 24	M 23	M 22	M 21	M 20	M 19	M 18	M 17	M 16	M 15	M 14	M 13	M 12	M 11	M 10	M 9	M 8	M 7	M 6	M 5	M 4	M 3	M 2	M 1
AOÛT	V 31	M 30	M 29	M 28	M 27	M 26	M 25	M 24	M 23	M 22	M 21	M 20	M 19	M 18	M 17	M 16	M 15	M 14	M 13	M 12	M 11	M 10	M 9	M 8	M 7	M 6	M 5	M 4	M 3	M 2	M 1
SEPTEMBRE	M 30	M 29	M 28	M 27	M 26	M 25	M 24	M 23	M 22	M 21	M 20	M 19	M 18	M 17	M 16	M 15	M 14	M 13	M 12	M 11	M 10	M 9	M 8	M 7	M 6	M 5	M 4	M 3	M 2	M 1	
OCTOBRE	V 31	M 30	M 29	M 28	M 27	M 26	M 25	M 24	M 23	M 22	M 21	M 20	M 19	M 18	M 17	M 16	M 15	M 14	M 13	M 12	M 11	M 10	M 9	M 8	M 7	M 6	M 5	M 4	M 3	M 2	M 1
NOVEMBRE	M 30	M 29	M 28	M 27	M 26	M 25	M 24	M 23	M 22	M 21	M 20	M 19	M 18	M 17	M 16	M 15	M 14	M 13	M 12	M 11	M 10	M 9	M 8	M 7	M 6	M 5	M 4	M 3	M 2	M 1	
DÉCEMBRE	M 31	M 30	M 29	M 28	M 27	M 26	M 25	M 24	M 23	M 22	M 21	M 20	M 19	M 18	M 17	M 16	M 15	M 14	M 13	M 12	M 11	M 10	M 9	M 8	M 7	M 6	M 5	M 4	M 3	M 2	M 1

