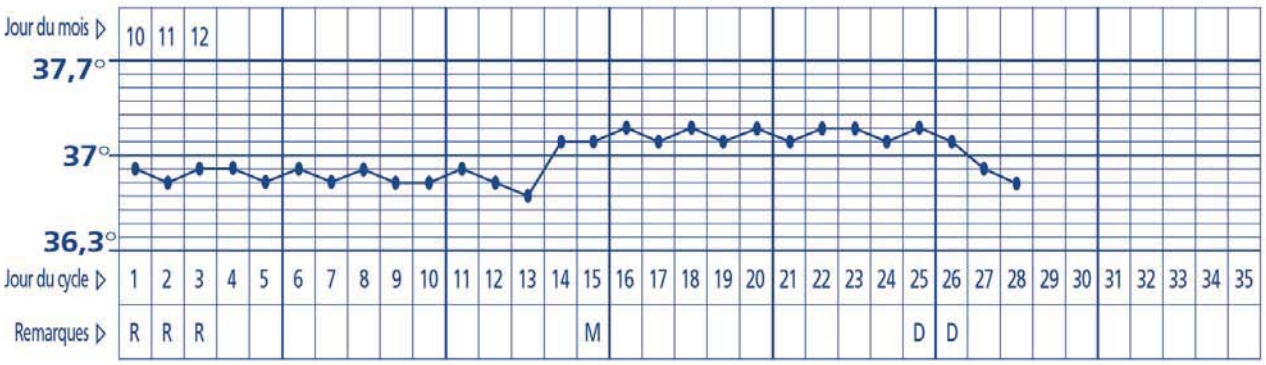
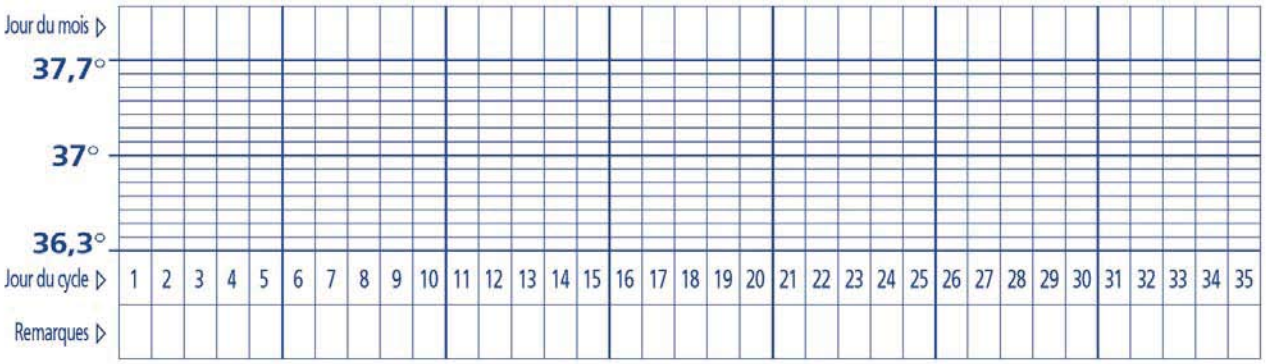
Comment tracer votre courbe de température ?

1 • Utilisez toujours le même thermomètre médical.
2 • Commencez à prendre votre température le 1er jour de vos règles, c'est à dire le 1er jour de votre cycle menstruel.
3 • Prenez votre température rectale (jamais sous le bras) pendant 3 minutes, à jeun, à heure fixe, au réveil avant le lever.
4 • Notez sur les lignes correspondantes comme le montre l'exemple ci-dessous : le mois, la date et votre température.
5 • Indiquez dans les cases prévues à cet effet, à la date où vous les avez observés, les événements suivants : **R** : règles ou hémorragie - **D** : douleur - **M** : migraine.

Courbe type

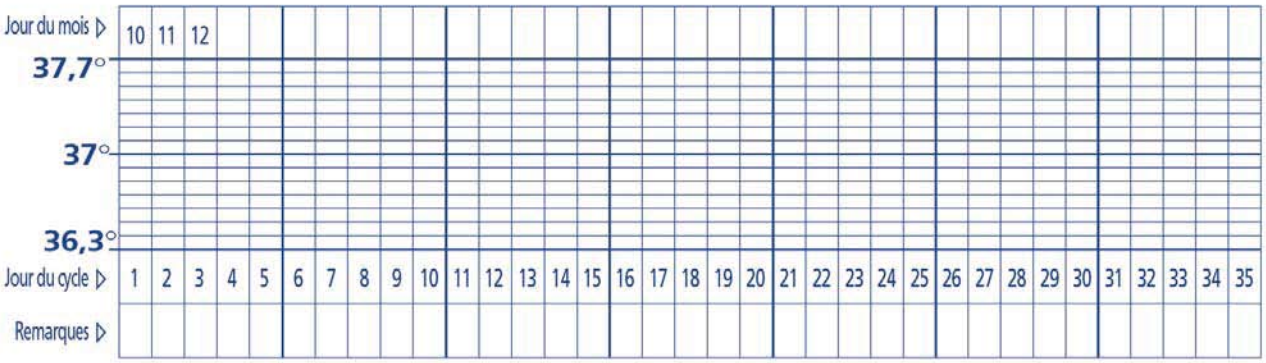


Mois : .....

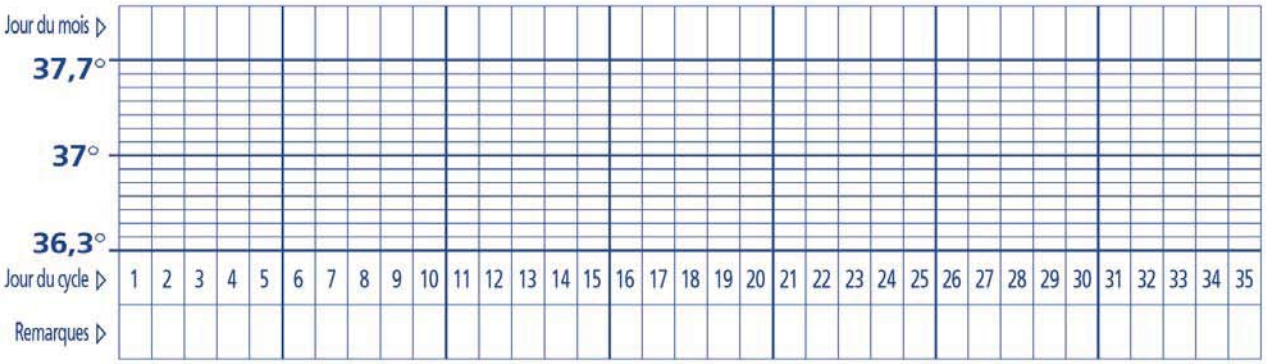


Codépharma

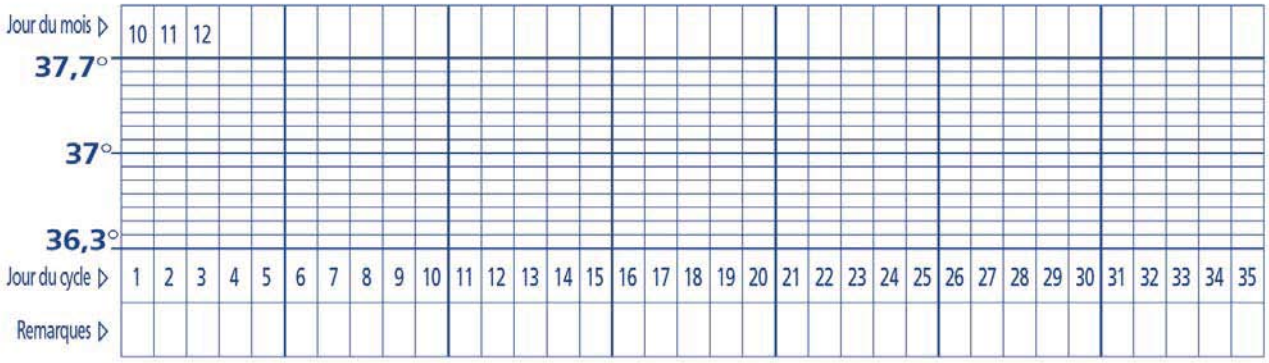
Mois : .....



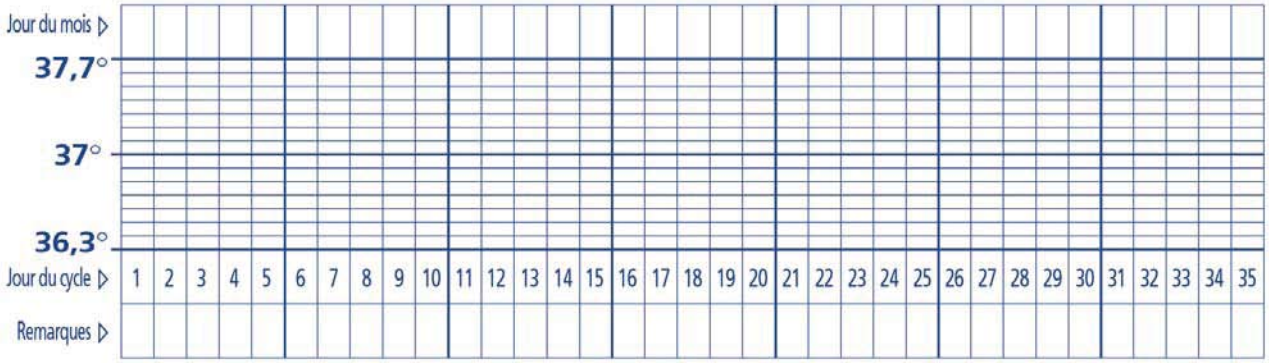
Mois : .....



Mois : .....



Mois : .....



Codépharma