

Mes règles douloureuses : Formulaire de suivi

Lorsque la menstruation dure plus de 7 jours et que la perte de sang excède 80 ml pendant cette période, les médecins parlent de ménorragie : des saignements menstruels inhabituellement longs et abondants.

Il est difficile d'évaluer fiablement la perte sanguine menstruelle. Le meilleur moyen est d'observer les produits hygiéniques utilisés. Pour noter tes résultats, le plus simple est d'utiliser notre outil en ligne **Mes règles douloureuses** (mes-regles-douloureuses.ch) ou – si tu préfères le papier et le stylo – de remplir ce formulaire de suivi. Il est conçu pour te permettre de documenter ta consommation de produits hygiéniques et d'estimer ainsi objectivement la perte de sang.

Voilà comment procéder :

Note chaque jour pendant toute la durée d'une menstruation le nombre de produits hygiéniques utilisés dans le tableau ci-contre. Les chiffres 1 à 10 correspondent à la durée, c'est-à-dire au nombre de jours de ta menstruation. La date à laquelle tes règles commencent correspond par conséquent au Jour 1 de la menstruation que tu documentes.

Tampons & serviettes hygiéniques : fais des traits dans les cases correspondantes du tableau pour indiquer le nombre de tampons et/ou de serviettes hygiéniques utilisés. Observe bien le taux d'imprégnation des produits hygiéniques lorsque tu en changes. Compare ton produit avec l'illustration et fais un trait dans la case correspondante. Le nombre à côté de l'illustration indique combien de millilitres de sang sont contenus en moyenne dans un produit de ce genre.

Coupelle : tu utilises une coupelle menstruelle ? Alors observe le niveau de remplissage de la coupelle lorsque tu la vides ($\frac{1}{3}$ remplie, $\frac{2}{3}$ remplie ou pleine) et fais un trait dans la case correspondante.

Regarde également si tu retrouves parfois des petits caillots de sang sur ton produit hygiénique et coche « oui » ou « non » à la question correspondante.

À la fin de tes règles, additionne le nombre de traits dans chaque colonne et multiplie-le par le volume correspondant en millilitres. En additionnant les totaux intermédiaires, tu obtiens ta perte de sang totale. Cette information t'indique si ta menstruation est inhabituellement abondante, auquel cas tu devrais en parler avec un médecin.

Ce que signifie ton résultat :

Si ta perte de sang calculée dépasse la limite de 80 ml, cela pourrait indiquer la présence d'un trouble menstruel. Cependant, seul un examen médical peut permettre d'en savoir plus. C'est pourquoi il peut être utile de consulter ta/ton gynécologue en apportant le formulaire rempli.

Si ta perte de sang calculée est inférieure à 80 ml, mais que tu as malgré tout l'impression que quelque chose ne va pas avec ta menstruation, tu as bien entendu la possibilité de demander conseil à un médecin – ou de documenter une prochaine menstruation grâce au formulaire de suivi.

Nom : _____

Date de début : _____ Feuille n° _____

Âge : _____ Poids : _____ Taille : _____

| |  1 ml |  2 ml |  8 ml | TAMPONS |
|----|--|--|--|--------------|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |
| 6 | | | | |
| 7 | | | | |
| 8 | | | | |
| 9 | | | | |
| 10 | | | | Total |
| | ml | ml | ml | ml |

| |  2 ml |  3,5 ml |  5 ml | SERVIETTES |
|----|--|--|--|--------------|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |
| 6 | | | | |
| 7 | | | | |
| 8 | | | | |
| 9 | | | | |
| 10 | | | | Total |
| | ml | ml | ml | ml |

| |  10 ml |  20 ml |  30 ml | COUPELLE |
|----|---|---|---|--------------|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |
| 6 | | | | |
| 7 | | | | |
| 8 | | | | |
| 9 | | | | |
| 10 | | | | Total |
| | ml | ml | ml | ml |

Perte de sang totale _____ ml

As-tu observé à un moment quelconque pendant tes règles de petits caillots de sang sur un produit hygiénique ? Oui / Non