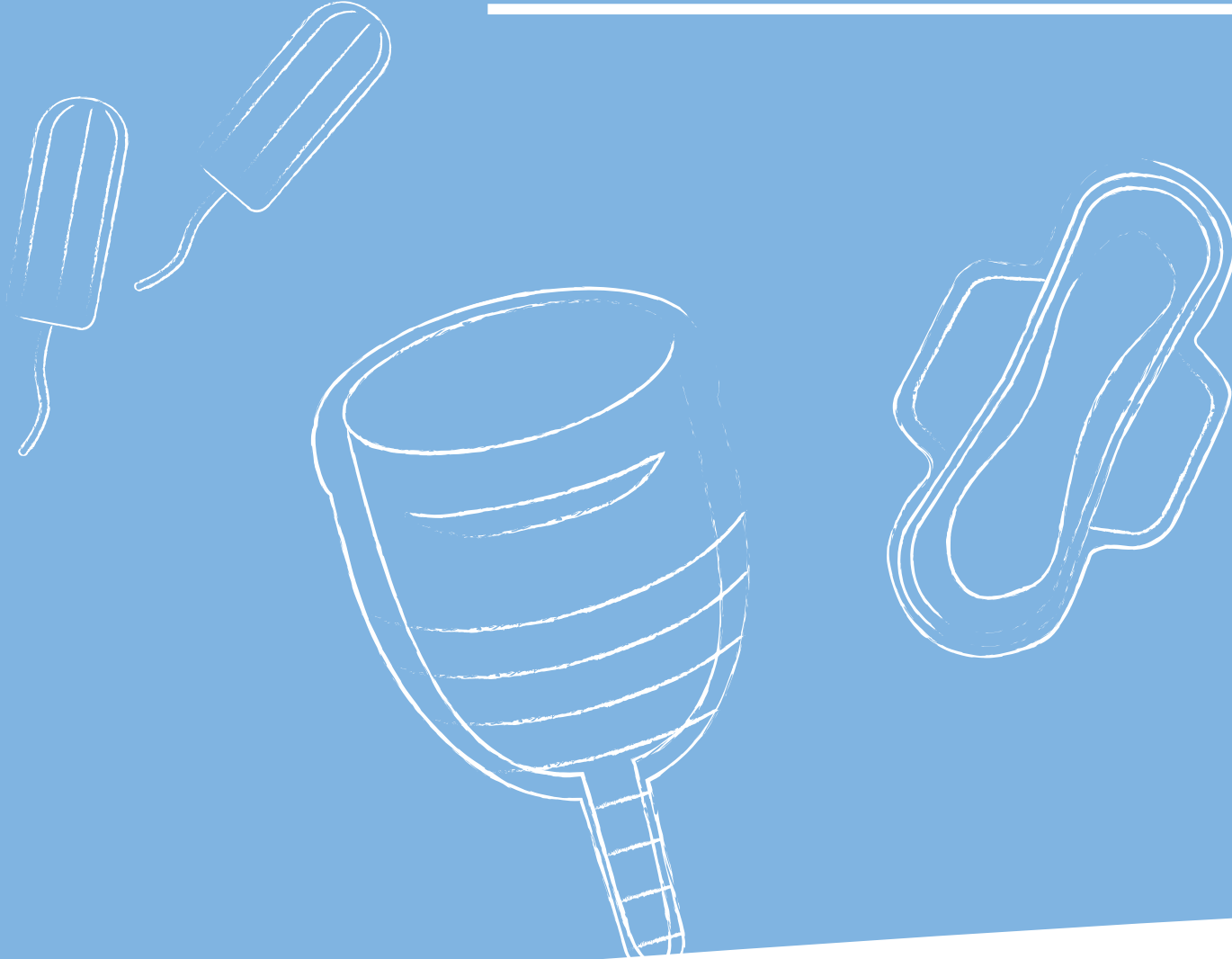


Mes règles sont-elles abondantes ?



Il peut être difficile d'évaluer ses pertes de sang pendant les règles. Certaines personnes les surestiment, quand d'autres les sous-estiment.

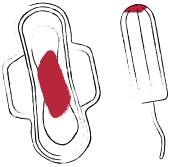
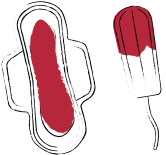
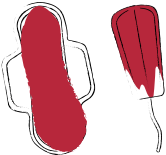
Le score d'Higham a été conçu pour aider les femmes (ou toute personne menstruée) à quantifier leurs pertes sanguines pendant les règles¹.

Les règles abondantes ou ménorragies correspondent à un flux menstruel ≥ 80 mL par cycle et/ou d'une durée de plus de 7 jours².

Le score d'Higham

Je calcule* mon score d'Higham (une fois par cycle) en remplissant le tableau ci-dessous chaque jour de mes règles :

Date de début de règles :

	points	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8
 Nombre de protections hygiéniques légèrement imbibées	1								
 Nombre de protections hygiéniques modérément imbibées	5								
 Nombre de protections hygiéniques très saturées	20								
 Nombre de petits caillots (< 1 cm)	1								
 Nombre de gros caillots (> 5 cm)	5								

Total :

* Pour calculer mes points : Additionner par ligne le nombre de protections utilisées et/ou des caillots présents chaque jour puis multiplier le résultat par les points correspondants. Faire la somme de ces résultats pour obtenir le total des points.

Interprétation du score³ :

> 150 points

- Vos règles sont **probablement** hémorragiques. Une prise en charge **rapide**, voire urgente, est conseillée³.

≥ 100 points

- Vous souffrez **probablement** de ménorragies (ou règles abondantes).

< 100 points

- Vous n'êtes probablement pas concernée par ce problème. Si vos règles vous paraissent cependant **anormales**, parlez-en à votre professionnel.le de santé.

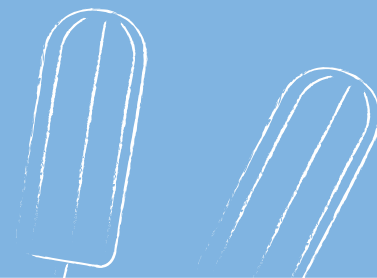
Et si j'utilise une « cup » menstruelle ?

Il faut connaître la capacité de sa cup en mL et noter le nombre de fois où elle est vidée par jour. Si, lors de son retrait, votre cup n'était pas très remplie, essayez d'estimer le sang qu'elle contenait.

Par exemple : Une cup, flux abondant, a généralement une contenance de **30 mL** (variations selon les marques). Si elle n'était remplie que de moitié : comptez $\frac{1}{2}$ **cup** soit environ **15 mL**.

Interprétation :

Si vous estimez vos **pertes de sang > 80mL**, vous souffrez probablement de **ménorragies** ou **règles abondantes**.



Mes règles sont-elles abondantes ?

Les ménorragies ou règles abondantes peuvent impacter **votre qualité de vie** et **votre santé**.

Des solutions existent.
Parlez-en à votre professionnel.le de santé.

À Savoir :

Quel que soit votre score ou l'estimation de vos pertes sanguines, si vos règles durent longtemps soit **plus de 7 jours**^{2,3} vous souffrez probablement de ménorragies ou règles abondantes.

Si vous perdez du sang **entre vos règles**, ou si celles-ci s'associent à de **fortes douleurs** ou **autres symptômes**, consultez votre sage-femme, médecin traitant ou gynécologue⁴.

1. Higham JM, O'Brien PMS, Shaw RW. Assessment of menstrual blood loss using a pictorial chart. BJOG Int J Obstet Gynaecol. Août 1990 ; 97(8) :734-9.

2. Hémorragies génitales chez la femme [Internet]. [Cité le 18 avr 2023]. Disponible sur : <http://www.cngof.net/E-book/GO-2016/CH-17.html>

3. Score-higham.pdf [Internet]. [Cité le 18 avr 2023]. Disponible sur : <https://www.chu-lyon.fr/sites/default/files/score-higham.pdf>

4- L'Assurance Maladie. Douleurs lors des règles [Internet]. [Cité le 2 mai 2023]. Disponible sur : <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/regles-douloureuses/douleurs-regles>