

Grâce à cette carte, vous pouvez, avec l'aide de votre médecin, évaluer si vos règles sont (trop) abondantes^{1,2}

- Les chiffres 1 à 8 en haut indiquent les jours de vos règles.
- Chaque fois que vous changez **une serviette hygiénique ou un tampon**, mettez une marque dans le cadre de l'icône correspondante à l'état du produit retiré. (perte de sang plus ou moins importante)
- A la fin de chaque série, la mention "**Somme**" est indiquée. Ici, vous additionnez le nombre total de barres de cette icône sur toute la période.
- Dans la dernière colonne, **multipliez** la somme par le facteur de score spécifique de cette icône.
- En bas, vous pouvez faire **la somme** des scores multipliés. Faites de même pour les serviettes hygiéniques et les tampons.

- Additionnez maintenant le total des serviettes et le total des tampons pour obtenir **le total final**.

VOTRE SCORE EST-IL < 100 ?

Alors il y a de grandes chances que vos règles soient considérées comme "**normales**".

VOTRE SCORE EST-IL > 100 ?

Alors il y a de grandes chances que vos règles soient **plus abondantes que la normale**.

- Ce test n'est pas absolu, il s'agit avant tout d'un outil pour votre conversation avec votre médecin sur vos préoccupations.

Demandez conseil à votre médecin sur la suite à donner à ce test.

mois :

SERVIETTE HYGIÉNIQUE	1	2	3	4	5	6	7	8	SOMME	SCORE
	+	+	+	+	+	+	+	+	=	x1 =
	+	+	+	+	+	+	+	+	=	x5 =
	+	+	+	+	+	+	+	+	=	x20 =
TOTAL =										<input type="text"/>

TAMPON	1	2	3	4	5	6	7	8	SOMME	SCORE
	+	+	+	+	+	+	+	+	=	x1 =
	+	+	+	+	+	+	+	+	=	x5 =
	+	+	+	+	+	+	+	+	=	x10 =
TOTAL =										<input type="text"/>

TOTAL FINAL	TOTAL SERVIETTE HYGIÉNIQUE + TOTAL TAMPON	=	<input type="text"/>
--------------------	--	---	----------------------