

# Utilisez cette fiche pour évaluer l'intensité de vos règles




- ◆ Les chiffres de 1 à 8 en haut de la fiche correspondent aux jours de vos règles.
- ◆ Chaque fois que vous retirez une **serviette hygiénique** ou un **tampon**, tracez un trait dans la case du pictogramme qui correspond à l'aspect du produit (faible ou fort saignement).
- ◆ À la fin des 8 jours, comptez les traits dans chaque case remplie.
- ◆ Saisissez ensuite les chiffres dans le calculateur en ligne sur **Shebleeds.be** pour obtenir vos résultats.

- Ce test n'est pas un diagnostic. Il s'agit avant tout d'un outil conçu pour vous aider à discuter de vos préoccupations avec votre médecin.

**Demandez conseil à votre médecin pour la suite.**

Ce test est basé sur le score PBAC (Pictoral Bleed Assessment Chart). Il s'agit d'une méthode reconnue pour évaluer de manière standardisée l'abondance des menstruations. Un score total supérieur à 100 est un fort indicateur que les règles sont plus abondantes que la moyenne.

mois :

SERVIETTES HYGIÉNIQUES	1	2	3	4	5	6	7	8
								
								
								

TAMPONS	1	2	3	4	5	6	7	8
								
								
								