

**QU'EST-CE QUE L'ON CONSIDÈRE
COMME DES SAIGNEMENTS
MENSTRUELS ABONDANTS?**

des règles qui
durent plus de
7 jours

des changements
fréquents de
serviettes
hygiéniques ou de
tampons

des règles qui
provoquent des
fuites nocturnes
(à travers les
vêtements ou les
draps)

des règles qui
affectent votre vie
sociale ou vos
activités sociales

**POURRAIT-IL S'AGIR D'UN TROUBLE DE LA
COAGULATION?**

- la maladie de von Willebrand est le trouble de la coagulation le plus courant, touchant environ 40,000 Canadiens
- cette maladie touche les hommes et les femmes, mais les femmes sont diagnostiquées plus souvent en raison de règles abondantes

CEPENDANT...

- avoir des règles abondantes ne signifie pas toujours que vous avez un trouble de la coagulation

D'AUTRES CAUSES INCLUENT...

- problèmes de thyroïde
- déséquilibres hormonaux
- durant la première année de vos règles
- périménopause
- fibromes utérins

Des saignements menstruels abondants à long terme peuvent entraîner une carence en fer et/ou une anémie. Ce qui peut provoquer de l'épuisement, de la fatigue et des difficultés de concentration.

Augmentez votre taux de fer en consommant des aliments riches en fer (comme la viande rouge, les fruits de mer, les légumineuses, les légumes-feuilles foncés, les fruits secs, les céréales enrichies en fer, les pois), et augmentez également votre consommation de vitamine C pour favoriser l'absorption du fer.

Il existe des traitements qui peuvent améliorer votre qualité de vie. Ne souffrez pas en silence.

Apprenez-en plus sur les saignements abondants et faites notre test en ligne pour savoir si vous risquez d'avoir un trouble de la coagulation sur letstalkperiod.ca