

Qu'est-ce que des règles normales?

Certaines femmes ont des règles, courtes et modérés, tandis que d'autres ont des règles plus longues et abondantes. En générale, les règles normales:

- durent entre 3 à 7 jours
- arrivent tous les 21 à 35 jours
- perdent environ 2 à 3 cuillères à soupe de sang (30 à 50 mL)

QUAND LES SAIGNEMENTS SONT-ILS CONSIDÉRÉS COMME ANORMAUX?

- durent plus de 7 jours
- besoin de changer de protection toutes hygienique toutes les heures ou plus fréquemment
- causent une anémie par carence en fer
- fuites nocturnes
- > 80 mL perte de sang
- saignements/pertes entre les règles
- saignements/pertes après un rapport sexuel
- saignements après la ménopause

CHANGEMENTS DANS VOS RÈGLES?

Des changements dans vos règles peuvent indiquer un problème. Vous devriez consulter un médecin si:

- vos règles s'arrêtent pendant plus que 90 jours (et vous n'êtes ni enceinte ni sous contraception prolongée)
- vos règles deviennent irrégulières alors qu'elles étaient habituellement régulières
- vous saignez plus longtemps que d'habitude - par exemple, vos règles durent normalement 5 jours et passent soudainement à 9 ou 10 jours
- vous avez des saignements entre vos règles
- vous avez des douleurs pendant vos règles alors que vous n'en aviez pas au paravant
- vos saignements deviennent abondants et nécessitent le changement de plusieurs protections hygieniques par heure ou entraînent des fuites nocturnes



COMMENT DIAGNOSTIQUE-T-ON LES SAIGNEMENTS ANORMAUX?

- parle de ton historique de santé et de ton cycle menstruel avec ton/ta professionnel(le) de santé
 - note les dates, la durée et le type (faibles, modérés, abondantes ou saignement intermenstruel) de tes règles

Prends le test **Self-BAT** (l'outil d'auto-évaluation des saignements) sur letstalkperiod.ca pour voir si tes saignements pourraient être anormaux.

COMMENT TRAITE-T-ON LES SAIGNEMENTS ANORMAUX?

- les méthodes hormonales de contraception, comme la pilule, le patch, ou l'anneau vaginal, peuvent réduire la perte de sang menstruel
- le DIU (stérilet dispositif intra-utérin) réduit la perte de sang menstruel chez de nombreuses femmes
- l'acide transexamique pourrait être utilisé pour traiter les règles abondantes
- les anti-inflammatoires non stéroïdiens, comme l'ibuprofène, peuvent aider à contrôler les saignements abondants et à soulager les crampes menstruelles
- les antibiotiques peuvent traiter les saignements causés par une infection

Pour en savoir plus sur les règles normales et anormales:
letstalkperiod.ca.