







TABLEAU MENSTRUEL ET SYSTÈME DE NOTATION








JOUR DE DÉBUT

/ /
 Jour Mois Année

INSTRUCTIONS: Notez le nombre de serviettes/tampons utilisés par jour en fonction de leur degré de saturation pour chaque jour de vos règles. Si cela dure plus de 10 jours, veuillez continuer à noter en utilisant un deuxième tableau. Si vous avez des caillots sanguins, notez le nombre et la taille de chaque caillot pour chaque jour. Voir le système de notation à droite pour savoir comment mesurer la taille du caillot.¹ Si vous subissez des inondations ou des jaillissements suffisants pour affecter vos activités quotidiennes et votre qualité de vie, mettez un « 1 » pour cette journée. Si vous utilisez des coupes menstruelles, nous vous recommandons d'utiliser une coupe avec des graduations de volume. Veuillez entrer le volume de votre tasse dans la case. Saisissez ensuite la lettre correspondant à la quantité de sang dans le tableau.

TAMPONS	Jour	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Notations	Points
Légèrement taché 												1 point pour chaque tampon	
Moyennement sale 												5 points pour chaque tampon	
Complètement saturé 												20 points pour chaque tampon	
Petit caillot (comme un raisin)												1 point pour chaque caillot	
Gros caillot (comme une fraise)												5 points pour chaque caillot	
Inondation												5 points pour chaque jour	

TAMPONS	Jour	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Notations	Points
Légèrement taché 												1 point pour chaque tampon	
Moyennement sale 												5 points pour chaque tampon	
Complètement saturé 												10 points pour chaque tampon	
Petit caillot (comme un raisin)												1 point pour chaque caillot	
Gros caillot (comme une fraise)												5 points pour chaque caillot	
Inondation												5 points pour chaque jour	

COUPES MENSTRUELLES														
Volume de la tasse (mL)	Score des choix													
		0 points	A points	B points	C points	D points	E points	F points						
	Jour	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Points		
<input type="text"/>														
Coupe menstruelle														
Coupe menstruelle														

TOTAL

Si votre total est supérieur à 100, veuillez consulter un médecin.