

Ton cycle en dit plus que tu ne le penses

Qu'est-ce qu'une perte de sang menstruelle normale ?¹

- ✔ Perte de sang normale = en moyenne **30–40 ml par cycle menstruel**
- ✔ La limite supérieure de la normalité est souvent fixée à **>80 ml par cycle menstruel**
- ✔ Une perte de sang normale correspond à environ **2 à 3 cuillères à soupe par cycle menstruel**

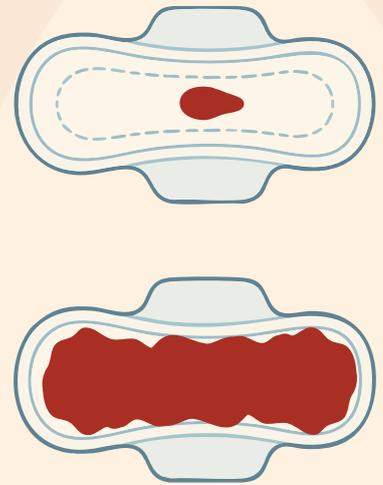
Qu'est-ce qu'une perte de sang menstruelle anormale (HMB) ?¹

- ✘ **>80 ml par cycle menstruel**
- ✘ Une perte de sang menstruelle peut entraîner une anémie et un impact considérable sur le fonctionnement quotidien
- ✘ Une carence en fer peut être une conséquence d'une perte de sang menstruelle abondante (HMB)

Il est souvent difficile d'estimer combien de millilitres tu perds exactement.

C'est pourquoi, en pratique, on évalue le HMB en fonction de signes tels que :

- ✘ Devoir changer de serviette/tampon toutes les 1 à 2 heures⁴
- ✘ Taches de sang sur les vêtements/le linge de lit⁴
- ✘ Taille des caillots sanguins et nombre de caillots de sang de plus de 2,5 cm de diamètre¹
- ✘ Fatigue ou signes d'anémie⁴



D'après Magnay et al. Figure 1, Always Ultra Normal. Face inférieure de la serviette.⁹

Cycle et régularité⁷

Normal :

- ✔ Le cycle dure entre **21 et 35 jours**
- ✔ Les menstruations durent de **2 à 7 jours**
- ✔ Schéma assez prévisible

Pas normal :

- ✘ Ton cycle est plus court que 21 jours ou plus long que 35 jours
- ✘ Tu n'as pas de menstruations pendant 3 à 6 mois sans raison connue (tu n'es pas enceinte ou en ménopause)
- ✘ Tu as des saignements entre deux menstruations
- ✘ Tes menstruations changent soudainement en intensité ou en durée

Douleurs menstruelles (dysménorrhée)

Normal :

- ✔ Crampes légères à modérées dans le bas-ventre ou le bas du dos, juste avant ou pendant les menstruations⁸
- ✔ Douleur bien contrôlable avec des antalgiques (p. ex. paracétamol, ibuprofène, ...)⁸
- ✔ La douleur dure généralement 1 à 2 jours⁶

Pas normal :

- ✘ La douleur est si intense que tu ne peux pas fonctionner normalement (travail, école, tâches quotidiennes)³
- ✘ Tu dois souvent rester à la maison ou annuler des plans à cause de la douleur³
- ✘ Les antalgiques n'aident pas ou pas suffisamment⁵
- ✘ La douleur commence bien avant les menstruations et dure plus de 72 heures⁶

Énergie et qualité de vie³

Normal :

- ✔ Être légèrement fatiguée ou irritable pendant les menstruations n'est pas inhabituel⁴
- ✔ Tu peux généralement continuer tes activités quotidiennes⁴

Pas normal :

- ✘ Tu es épuisée, vite essoufflée ou tu remarques que tu es plus pâle que d'habitude⁴
- ✘ Tes menstruations affectent ton travail/tes études, ta vie sociale ou ta santé mentale⁷

Références: 1. Apgar B, et al. Treatment of menorrhagia. Am Fam Physician. 2007;75(12):1813-1819. 2. NICE. Heavy menstrual bleeding: assessment and management. NICE guideline [NG88], 2021. 3. Karout, S., Soubra, L., Rahme, D. et al. Prevalence, risk factors, and management practices of primary dysmenorrhea among young females. BMC Women's Health 21, 392 (2021). <https://doi.org/10.1186/s12905-021-01532-w> 4. Calaf, J et al. Development and Psychometric Validation of a Screening Questionnaire to Detect Excessive Menstrual Blood Loss That Interferes in Quality of Life: The SAMANTA Questionnaire. 2020. DOI: 10.1089/jwh.2018.7446 5. Oladosu A et al. NSAID resistance in dysmenorrhea: epidemiology, causes, and treatment. Am J Obstet Gynecol. 2018 April ; 218(4): 390–400. doi:10.1016/j.ajog.2017.08.108. 6. Michelle L Proctor and Cynthia M Farquha. Dysmenorrhoea. BMJ. Clinical Evidence 2007;03:813. 7. Attia, G et al. The Impact of Irregular Menstruation on Health: A Review of the Literature. 2023. DOI: 10.7759/cureus.49146. 8. Mayo Clinic. Menstrual cramps. Geraadpleegd augustus 2025 op: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/menstrual-cramps/symptoms-causes/syc-20374938>. 9. Magnay J, et al. Validation of a new menstrual pictogram (superabsorbent polymer-c version) for use with ultraslim towels that contain superabsorbent polymers. 2013. DOI: 10.1016/j.fertnstert.2013.10.051.

HMB: une perte de sang menstruelle abondante

À quel point tes menstruations sont-elles normales ?

Une checklist sur la santé menstruelle

Beaucoup de femmes vivent pendant des années avec des troubles menstruels qui ne sont en réalité pas « normaux », souvent sans même s'en rendre compte. Des saignements abondants, des douleurs, de la fatigue ou le fait d'être épuisée pendant plusieurs jours sont trop souvent considérés comme faisant « simplement partie du cycle ». Mais il peut en être autrement.

Cette checklist t'aide à réfléchir à ta santé menstruelle. Parce que ce que tu ressens compte.

Tu n'as pas besoin d'être une experte pour savoir quand quelque chose ne va pas.



Questions¹

- As-tu des saignements menstruels qui durent plus de 7 jours ?
- As-tu, pendant tes règles, 3 jours ou plus avec des saignements abondants ?
- Lors d'un des jours de saignements abondants, dois-tu changer ta serviette ou ton tampon plus de 6 fois en 24 heures ?
- As-tu déjà eu des taches sur tes vêtements, ta chaise, ton sofa... pendant tes règles ?
- Dois-tu, pendant la journée, utiliser une double protection (serviette + tampon, deux serviettes ou autre) pour éviter des taches sur tes vêtements ou ton mobilier ?
- Changes-tu ta serviette ou ton tampon pendant la nuit (te lèves-tu spécialement pour cela) ?
- Utilises-tu une double protection la nuit par crainte d'avoir du sang sur tes vêtements ou tes draps ?
- Les antidouleurs comme le paracétamol ou l'ibuprofène ne suffisent-ils pas (ou plus) à soulager ta douleur ?
- Évites-tu, les jours de saignements abondants, certaines activités, sorties ou projets de loisirs parce que tu dois souvent changer de tampon ou de serviette ?
- Dirais-tu, en général, que tes règles perturbent tes habitudes ou ta vie quotidienne à cause de l'abondance des saignements et/ou de la douleur (p. ex. adapter ton agenda, éviter certains vêtements, emporter des vêtements de rechange...)?
- Es-tu, en général, inquiète ou angoissée à l'approche de tes règles, à cause de l'inconfort lié à l'importance des saignements et/ou de la douleur ?

Te reconnais-tu dans ces questions ?

As-tu répondu « oui » à une ou plusieurs de ces questions ?

**Alors c'est tout à fait normal d'en parler ;
avec ton gynécologue ou ton médecin généraliste.**

Références : 1. Questions adapted from: Calaf J, et al. Development and Psychometric Validation of a Screening Questionnaire to Detect Excessive Menstrual Blood Loss That Interferes in Quality of Life: The SAMANTA Questionnaire. 2020. DOI: 10.1089/jwh.2018.7446