



# Calendrier Menstruel

Nom \_\_\_\_\_ Année \_\_\_\_\_

Une femme est ménopausée lorsqu'elle n'a pas eu ses règles pendant 12 mois consécutifs. Durant la transition vers la ménopause (appelée périménopause), les menstruations subissent souvent divers changements normaux. Mais un soignant devrait vérifier ces changements afin d'exclure les causes autres que la ménopause.

Faites le suivi de vos menstruations dans le tableau. Chaque jour:

Flux exceptionnellement abondant		Flux normal		Flux exceptionnellement faible		Petites pertes sanguines		Si vous n'avez aucun écoulement pendant une journée	
----------------------------------	--	-------------	--	--------------------------------	--	--------------------------	--	---	--

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Jan.																															
Fév.																															
Mars																															
Avr.																															
Mai																															
Juin																															
Juil.																															
Août																															
Sept.																															
Oct.																															
Nov.																															
Déc.																															

## Téléphonez à votre soignant si:

- Vos menstruations sont plus abondantes que d'habitude
- Vos menstruations durent plus de sept jours ou deux jours de plus que d'habitude
- Vos menstruations sont fréquentes (moins de 21 jours entre le début d'une menstruation et le début de la suivante)
- Vous saignez ou constatez de petites pertes de sang entre les menstruations
- Du sang coule de votre vagin après des rapports sexuels
- Vous saignez après la ménopause et que vous ne prenez pas d'hormones



Cette *MénoNote* élaborée par le comité d'éducation des consommateurs de la Société nord-américaine de la ménopause, présente des renseignements généraux à jour, mais non des conseils médicaux spécifiques. Il ne vise pas à remplacer le jugement d'un soignant. Voyez [www.menopause.org](http://www.menopause.org).

Copyright © 2012, la Société nord-américaine de la ménopause ([www.menopause.org](http://www.menopause.org)). Tous droits réservés. NAMS donne la permission aux soignants de reproduire la présente *MénoNote* pour la distribuer aux femmes qui veulent demeurer en bonne santé.

Made possible by donations to the NAMS Education and Research Fund.