



Les Secrets du Cycle Féminin

## Score de Higham

---

| Date :                          | Jour de règles |   |   |   |   |   |   |
|---------------------------------|----------------|---|---|---|---|---|---|
| Protection                      | 1              | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Peu remplie<br>1 point          |                |   |   |   |   |   |   |
| Moyennement remplie<br>5 points |                |   |   |   |   |   |   |
| Bien remplie<br>20 points       |                |   |   |   |   |   |   |
| Caillots                        |                |   |   |   |   |   |   |
| Débordements                    |                |   |   |   |   |   |   |
| <b>TOTAL</b>                    |                |   |   |   |   |   |   |

### Comment interpréter le score ?

---

- Score inférieur à 20 points (15 ml) : **règles légères**
- Score compris entre 20 et 50 points (entre 15 et 40 ml) : **flux moyen**
- Score compris entre 50 et 65 points (entre 40 et 50 ml) : **règles normales**
- Score compris entre 65 et 100 points (entre 50 et 80 ml) : **règles plutôt abondantes**
- Score supérieur à 100 points : cela signifie que l'on perd plus de 80 ml de sang pendant nos règles et qu'elles sont considérées comme **trop abondantes**.
- Si le score excède 150 points, **les règles sont considérées comme hémorragiques** et nécessitent une prise en charge médicale rapide.