

Le score de Higham

Estimer l'abondance des règles, cycle après cycle

1. Observer chaque protection

À chaque changement, classe la serviette ou le tampon selon son niveau d'imprégnation.

		Peu imprégné	1
		Moyennement imprégné	5
		Très imprégné	20

Repères complémentaires

- ☐ Caillot : noter une croix à chaque occurrence
- ☐ Débordement : noter une croix à chaque occurrence

2. Noter chaque jour

Chaque jour, remplis une colonne : indique le nombre de protections utilisées sur les lignes correspondantes, puis ajoute une croix pour chaque caillot ou débordement.

Exemple

12 protections × 5 points = 60 points

3. Calculer à la fin des règles

Additionne tous les points notés en fonction des protections utilisées chaque jour au cours des règles qui viennent de se terminer.

Total des jours = score du cycle

Quand en parler ?

- Score de 100 points ou plus, ou hausse nette d'un cycle à l'autre
- Règles durant 7 jours ou plus
- Protection à changer toutes les 1 à 2 heures
- Débordements, gros caillots, fatigue ou essoufflement
- Impact sur le sommeil, le travail ou la qualité de vie

Vigilance médicaments

En cas de trouble de l'hémostase ou de traitement anticoagulant, demande conseil avant de prendre de l'aspirine ou un anti-inflammatoire (AINS).

N'arrête jamais un traitement prescrit sans avis médical.

Exemple de remplissage

Un exemple concret sur 5 jours de règles

Observation	Pts	J1	J2	J3	J4	J5	Total
Peu imprégnée	1				4	3	7
Moyennement	5		6	6			60
Très imprégnée	20	5					100
Caillot(s)	—	×					—
Débordement(s)	—		×				—

Calcul du score

- 7 protections × 1 point = 7 points
- 12 protections × 5 points = 60 points
- 5 protections × 20 points = 100 points

Score total : 7 + 60 + 100 = 167

Les croix signalent les caillots et débordements ; elles ne sont pas additionnées.

Suivre 3 cycles

Inscris le nombre de protections ou une croix dans chaque case

Conseil : complète la grille au fil de la journée pour limiter les oublis.

CYCLE 1		Début : ____ / ____ / ____										Score total : _____	
Observation	Pts	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	J10	Total	
Peu imprégnée	1												
Moyennement imprégnée	5												
Très imprégnée	20												
Caillot(s)													
Débordement(s)													

CYCLE 2		Début : ____ / ____ / ____										Score total : _____	
Observation	Pts	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	J10	Total	
Peu imprégnée	1												
Moyennement imprégnée	5												
Très imprégnée	20												
Caillot(s)													
Débordement(s)													

CYCLE 3		Début : ____ / ____ / ____										Score total : _____	
Observation	Pts	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	J10	Total	
Peu imprégnée	1												
Moyennement imprégnée	5												
Très imprégnée	20												
Caillot(s)													
Débordement(s)													