



Mesurer l'intensité de votre flux menstruel par Marguette

Offert par Marguette, lingerie menstruelle  
<https://marguette.com/>

**POUR CALCULER LE TOTAL DES POINTS PAR LIGNE :**

-> Additionne le nombre de protections hygiéniques utilisées par ligne (donc par intensité de ton flux)

-> Multiplie ce chiffre par le nombre de points attribués à ce flux

Exemple flux modéré :  
 (6+4 protections) x 5 = 50

MON CYCLE MENSTRUEL POUR LE MOIS DE : .....

INDIQUE LE NOMBRE DE PROTECTIONS HYGIÉNIQUES UTILISÉES SELON L'INTENSITÉ DE TON FLUX

jour de règles

Intensité du flux :		Nombre de points attribués à ce flux :	jour de règles							Total points	
			1er	2ème	3ème	4ème	5ème	6ème	7ème	8ème	
Flux léger		1					3	2	1		6
Flux normal		5	3	4	4	3					70
Flux très abondant		20		1							20
Caillots :				X							96
Débordement :				X							

COCHE LA PRÉSENCE DE CAILLOTS OU LA SURVENUE DE DÉBORDEMENTS

**L'INTENSITÉ DE TON FLUX :**

-> plus le score se rapproche de 100 plus les règles sont importantes

-> si le score dépasse 100, on considère que le flux est très abondant, qu'il dépasse les 80 ml ce qui définit une ménorragie

