help a girl out®

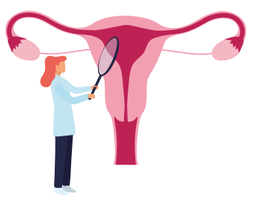
Pourquoi suivre votre cycle menstruel?

Tes règles te donnent des informations importantes sur ta santé, et les suivre pourrait t'aider à connaître ton corps.

COMPRENDRE VOTRE CYCLE

Le cycle menstruel varie d'une personne à l'autre. En suivant vos règles, vous pouvez découvrir :

- La durée moyenne de ton cycle
- Combien de jours dure ton cycle
- Quand l'ovulation peut avoir lieu
- Tendances des symptômes



COMMENT LE SUIVRE

- Les applis de suivi des règles
- Un calendrier ou un agenda à papier
- Un journal de menstruation
- Une appli de notes
- Souviens-toi de suivre tes règles régulièrement!



Suivre tes règles n'est pas seulement savoir quand tu vas avoir les saignements. Ça va t'aider à mieux connaître ton corps, à reconnaître les changements et à prendre des décisions informées pour ta santé.

À SUIVRE CHAQUE MOIS :

Flux:

- Flux léger, moyen, abondant
- Combien de jours

L'Humeur:

- Content
- Irritable
- Anxieux
- Émotif

Symptômes:

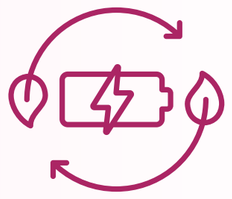
- Crampes
- Maux de tête
- Ballonnements
- Fatigue





Autre changements:

- L'Acné
- Sommeil
- Appétit
- Niveau d'énergie

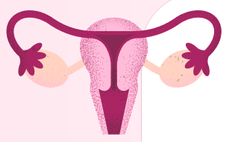


Plus vous suivez ces changements **régulièrement**, plus il devient **facile** de repérer des tendances au fil du temps.

DÉTECTER LES PROBLÈMES POTENTIELS

Le suivi de ton cycle menstruel peut t'aider à remarquer des changements tels que des saignements anormalement abondants, des règles absentes, des douleurs intenses ou des cycles irréguliers. La reconnaissance de ces schémas peut, si nécessaire, faciliter la discussion de tes préoccupations avec un professionnel de santé.





SOUVENEZ-VOUS!

Tes règles sont plus qu'un événement mensuel, elles fournissent des informations précieuses sur ta santé. Suivre ton cycle menstruel t'aide à comprendre ton profil unique, à éviter les surprises et à te préparer à l'avance. Ensuite, tu peux planifier des activités, emporter des serviettes d'urgence et reconnaître les changements qui peuvent aider les professionnels de santé à identifier tôt les préoccupations potentielles.

SOUTENIR LA SANTÉ REPRODUCTIVE

Comprendre ton cycle menstruel t'aide à savoir quand l'ovulation peut survenir et comment les hormones fluctuent tout au long du mois. Que la grossesse soit un objectif actuel ou non, le suivi de ton cycle favorise des décisions bien informées concernant ta santé reproductive.

