

WHAT THE FLUX?!

Le score de Higham

Les règles abondantes sont définies par une perte de sang supérieure à 80mL par cycle (équivalent à 5 ou 6 cuillères à soupe) et/ou des règles qui durent 7 jours ou plus. Mais il est très difficile d'estimer soi-même la quantité de sang perdue en mL à chaque cycle ! Le score de Higham est un outil simple à utiliser et qui a été conçu pour aider les femmes à quantifier leurs pertes menstruelles pendant les règles.

Comment remplir le score de Higham ?

01

Sur un cycle, chaque jour de mes règles, je compte le nombre de serviettes ou tampons que j'ai utilisés et j'évalue leur remplissage selon 3 niveaux :

- Légèrement imbibée
- Modérément remplie
- Très remplie / saturée

02

Je note également si j'ai eu des caillots et je distingue :

- Petits caillots (inférieur à 2,5cm de diamètre : plus petit qu'une pièce de 50 centimes)
- Gros caillots (supérieur à 2,5cm de diamètre : plus gros qu'une pièce de 50 centimes)

03

À la fin des règles, c'est le moment de passer au calcul du score de Higham :

J'additionne le nombre de protections utilisées par ligne, que je multiplie par le nombre de points affectés à chaque niveau.

- Une protection légèrement imbibée vaut 1 point.
- Une protection modérément remplie vaut 5 points.
- Une protection très remplie / saturée vaut 20 points.
- Un petit caillot vaut 1 point.
- Un gros caillot vaut 5 points.

Dans l'exemple ci-dessous :
2ème ligne (abondance modérée) : 9 protections multipliées par 5 = 45 points.

PAR JOUR	Points	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	Total
 Nombre de protections périodiques légèrement imbibées	1	1	4	2	1	...	8
 Nombre de protections périodiques modérément remplies	5	...	5	4	45
 Nombre de protections périodiques très saturées	20	5	100
 Nombre de petits caillots (inférieurs à 1cm)	1	...	1	1
 Nombre de gros caillots (supérieurs à 1cm)	5	2	10

164

Puis j'additionne le total des lignes.
Cela me donne mon score de Higham.

Votre grille à remplir

PAR JOUR	Points	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	Total
 Nombre de protections périodiques légèrement imbibées	1
 Nombre de protections périodiques modérément remplies	5
 Nombre de protections périodiques très saturées	20
 Nombre de petits caillots (inférieurs à 1cm)	1
 Nombre de gros caillots (supérieurs à 1cm)	5
									...

Comment interpréter le score de Higham ?

Si votre score est inférieur à 100 points,

vous n'êtes probablement pas concernée par le problème de règles abondantes. Si vos règles vous paraissent cependant anormales, parlez-en à votre professionnel de santé.

Si votre score est supérieur à 100 points,

vous souffrez probablement de règles abondantes (ménorragies).

Si votre score est supérieur à 150 points,

vos règles sont probablement hémorragiques. Une prise en charge rapide, voire urgente, est conseillée.