

Le cycle menstruel débute au premier jour des règles jusqu'au premier jour des règles suivantes. Le cycle varie entre 25 et 35 jours selon les femmes. Il peut être irrégulier les premières années chez les jeunes filles.

L'âge des premières règles se situe en moyenne entre 10 et 15 ans.

Les règles sont un écoulement de sang par le vagin correspondant à l'élimination de la muqueuse de l'utérus. Elles peuvent durer entre 3 jours et 8 jours selon les femmes.

En cas de saignements inhabituels (règles longues, règles abondantes, saignements trop fréquents, très petits saignements ou toute anomalie) parles-en à un professionnel de santé

Pense à apporter ton calendrier des règles à chaque consultation médicale.



MINISTÈRE DE LA SANTÉ
DIRECTION DE LA SANTÉ

Le calendrier de mes règles



Année : Nom : Prénom :

Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
30		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
31		31		31		31			31		31