**MENSTRUATION ET PERTE DE SANG ET FER**

*(Iron Accademy 2018)*

* Perte normale de sang:
	+ Max. **80 ml** de sang/cycle
	+ 1 ml de sang = 0,5 mg de fer 🡪 cela correspond à une perte de fer de **40 mg/cycle**
* Rappel: 1er jour des règle = 1er jour du cycle
* Règles anormales si (utiliser les calendriers spécifiques pour cela):
	+ Durent plus de 8 jours
	+ Perte de > 80 ml de sang 🡪 signes d’appels
		- Changement des protections >3h ou nécessaire de nuit
		- Présence de caillots de > 1 cm
		- > 21 tampons/cycle
	+ Présence de saignements hors cycles

🡪 Cela touché environ 5% des femmes

* Etiologies des saignements chez la femme = PALM- COEIN



Tout saignement hors cycle (métrorragie) doit faire rechercher une cause tumorale ou une grossesse 🡪 US puis si négatif bilan coagulation et auto-immun

* Symptômes de déficit en fer:
	+ Fatigue
	+ Migraines en fin de cycle
	+ Anxiété
	+ Spt dépressifs