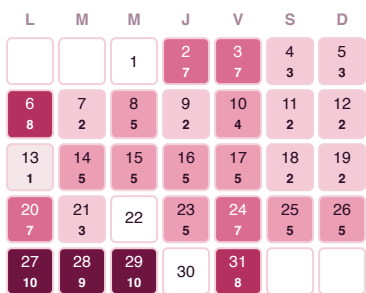


Du 2 juil. au 29 sept.

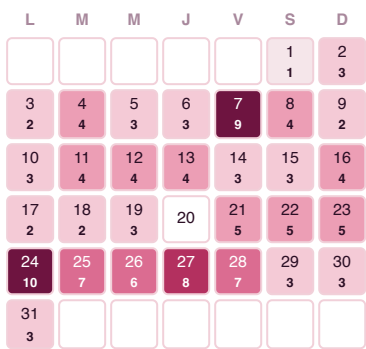
86 jours notés sur 90

DOULEUR PELVIENNE JOUR PAR JOUR (EVA 0-10)

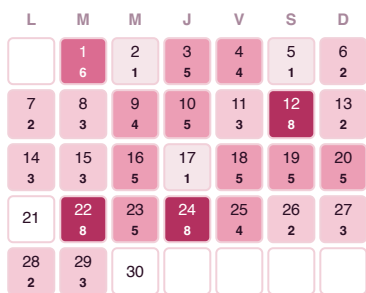
Juillet 2026



Août 2026



Septembre 2026



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Signes par cycle (J1 = 1er jour des règles)

	27 juil. max 10/10	24 août. max 10/10	22 sept. max 8/10
Règles très douloureuses HAS 2017 : EVA ≥ 8, ou antalgiques inefficaces, ou absence	●	●	●
Douleur dans les 3 jours avant suivi EndoQueen	●	●	●
Douleur à la selle pendant les règles HAS 2017, ESHRE 2022	○	●	●
Douleur en urinant pendant les règles HAS 2017, ESHRE 2022	○	○	○
Rapports douloureux en profondeur HAS 2017, ESHRE 2022	●	●	○
Douleur à l'épaule pendant les règles ESHRE 2022	●	●	●
Cours ou travail manqués HAS 2017 (absentéisme)	●	●	●

Antécédents déclarés

- Une femme de ma famille a une endométriose
- On m'a prescrit la pilule ado pour des règles douloureuses
- Ado, je manquais les cours à cause des règles

Douleur pelvienne

4,3/10 Moyenne	17 Jours ≥ 7/10	10/10 Pic · 27 juil.	0 Jours sans douleur
----------------------------------	-----------------------------------	--	--

- Utérus : 62 j
- Bas-ventre gauche : 26 j
- Lombaires : 21 j
- Rectum : 5 j

17 jours à 7/10 ou plus sur la période : à signaler au médecin.

La douleur est plus forte les jours de saignement (7,6 contre 3,6).

Douleurs annexes

20 Jours concernés

- Tête : 11 j (*gêne moy. 3,5/5*)
- Épaule : 8 j (*gêne moy. 2,4/5*)
- Jambes : 3 j (*gêne moy. 1,7/5*)

Douleur à l'épaule pendant les saignements (8 jours) : c'est un signe à mentionner, il peut évoquer une atteinte du diaphragme.

Pertes et saignements

4 j Spotting	11 j Règles	5 j Abondantes
--------------------------------	-------------------------------	----------------------------------

Humeur et corps (SPM)

17

Jours avec symptômes

82 %

Dans la semaine avant les règles

- Seins tendus : **11 j**
- Irritabilité : **7 j**
- Tristesse : **7 j**
- Ballonnements : **5 j**
- Maux de tête : **3 j**

Les symptômes se concentrent avant les règles : profil de syndrome prémenstruel.

Médicaments

30

Jours avec prise

- Paracétamol : **22 j** (33 prises)
- Anti-inflammatoire : **14 j** (14 prises)
- Palier 2 : **1 j** (1 prise)

Ce qui t'a soulagée

54

Jours avec un soulagement

- Chaleur (bouillotte, patch) : **41 j** (bien soulagée 7 fois sur 41)
- Activité douce (marche, yoga, étirements) : **20 j** (bien soulagée 20 fois sur 20)
- Repos allongé : **5 j** (bien soulagée 0 fois sur 5)

Activité douce (marche, yoga, étirements) : bien soulagée 100 % des fois où tu l'as noté.

Rapports

5

Rapports

2

Avec gêne · 40 %

3,5/5

Gêne moyenne

Gêne en profondeur : 2 fois · à l'entrée : 0 fois.

Questions de la patiente

- La douleur à la selle pendant les règles : faut-il une IRM ?
- Une kiné pelvienne peut-elle aider pour les rapports douloureux ?

Alimentation et alcool

25 j

Gluten

27 j

Lactose

16 j

Repas riches

37 verres

Alcool · 18 j

- Ventre gonflé : **14 j**
- Douleur à la selle : **5 j**

Le lendemain de gluten, douleur plus forte : 5,4 contre 3,7 en moyenne (23 fois).

Le lendemain de l'alcool, douleur plus forte : 5,6 contre 3,8 en moyenne (16 fois).

Sommeil

2,8/5

Qualité moyenne

10 nuits

Réveillée par la douleur

28

Mauvaises nuits · qualité 1 ou 2

- Difficile de m'endormir : **17 j**
- Réveillée par la douleur : **10 j**

10 nuits réveillée par la douleur : une douleur qui réveille la nuit est à signaler.

Après une journée à 6/10 ou plus, la nuit est moins bonne : 1,5/5 contre 3,2/5.

Impact sur la vie

10 j

Travail ou école impossible

18 j

Grosse fatigue

- Travail ou école impossible : **10 j**
- Urgences : **1 j**

10 jours sans pouvoir travailler : ce chiffre peut appuyer une demande d'aménagement ou de reconnaissance.

Chronologie des faits marquants

6 juil.	Travail ou école impossible
7 juil.	Réveillée par la douleur
25 juil.	Réveillée par la douleur
27 juil.	Pic de douleur à 10/10
27 juil.	Début de saignement : règles abondantes
27 juil.	Travail ou école impossible
27 juil.	Urgences
27 juil.	Crise très forte, impossible de me lever pendant plusieurs heures.
28 juil.	Travail ou école impossible
28 juil.	Crise très forte, impossible de me lever pendant plusieurs heures.
29 juil.	Réveillée par la douleur
29 juil.	Crise très forte, impossible de me lever pendant plusieurs heures.
31 juil.	Début de saignement : spotting
31 juil.	Réveillée par la douleur
31 juil.	Travail ou école impossible
7 août.	Travail ou école impossible
7 août.	Crise très forte, impossible de me lever pendant plusieurs heures.
8 août.	Réveillée par la douleur
24 août.	Début de saignement : règles abondantes
24 août.	Travail ou école impossible
24 août.	Crise très forte, impossible de me lever pendant plusieurs heures.
25 août.	Réveillée par la douleur
27 août.	Travail ou école impossible
12 sept.	Travail ou école impossible
13 sept.	Réveillée par la douleur
22 sept.	Début de saignement : règles abondantes
22 sept.	Travail ou école impossible
23 sept.	Réveillée par la douleur
24 sept.	Travail ou école impossible
25 sept.	Réveillée par la douleur

Généré par EndoQueen à partir des données saisies par la patiente sur son téléphone. Ce document ne constitue pas un diagnostic.