



Bilan pour votre médecin

Camille D. · SOPK

1 juin 2026 au 29 août 2026 · 78 jours notés

Motif principal : règles très douloureuses · 32 ans

Frise de la douleur sur 90 jours



Une case par jour, du pâle (pas de douleur) au rouge foncé (10 sur 10) ; gris = non noté. Les barres en dessous marquent les jours de saignement.

Douleur

Jours avec douleur à 5 ou plus (sur 10)	21 jours
<i>Douleur à 5 sur 10 ou plus, le seuil où elle interfère souvent avec les activités quotidiennes.</i>	
Moyenne	Modérée · 4,1/10
Pire	Sévère · 9/10
Jours avec douleur à 7 ou plus (sur 10)	14 jours
Plus longue série à 5 ou plus	5 jours d'affilée
<i>Jours consécutifs avec une douleur à 5 sur 10 ou plus.</i>	
Durée de la douleur	Toute la journée (14 jours)
<i>Aussi : Presque toute la journée (11 jours), Quelques heures (19 jours)</i>	
Ballonnements	Modérés · 3,6/5
<i>Ballonnements auto-évalués sur une échelle de 0 à 5, 0 aucun et 5 sévère.</i>	
Localisations les plus fréquentes	Pelvis / bas-ventre (31 jours)
<i>Aussi : Bas du dos (18 jours), Digestif / rectal (9 jours)</i>	
Type de douleur dominant	Crampes (27 jours)
<i>Aussi : Sourde / pesante (15 jours)</i>	

Autres symptômes notés

Signes corporels	Ballonnements (41 jours)
<i>Aussi : Poussée d'acné (22 jours), Maux de tête (17 jours), Chute de cheveux (9 jours)</i>	
Énergie	Fatigue persistante (38 jours)
<i>Aussi : Coup de barre l'après-midi (29 jours), Somnolence après repas (24 jours)</i>	
Humeur	Irritable (26 jours)
<i>Aussi : Anxieuse (19 jours), Sautes d'humeur (16 jours)</i>	
Envies alimentaires	Sucre (44 jours)
<i>Aussi : Chocolat (23 jours)</i>	

Cycles

Dates des règles	3 juin, 17 juil. et 28 août
<i>Premiers jours de règles que vous avez confirmés dans l'app, sur la période.</i>	
Longueur des cycles	42, 44 et 42 jours
<i>Du premier jour des règles au premier jour des suivantes. Le premier cycle peut avoir commencé avant la période.</i>	
Cycle moyen	43 jours (de 42 à 44)
<i>Un cycle de plus de 35 jours ou de moins de 21 jours sort de la fourchette habituelle.</i>	
Derniers cycles confirmés	39, 47, 41, 42, 44 et 42 jours
<i>Jusqu'aux six derniers, y compris les cycles commencés avant la période affichée.</i>	

Saignements

Jours de saignement	11
Jours abondants	4
<i>Jours que vous avez notés comme flux abondant, votre propre évaluation, pas un calcul automatique.</i>	
Épisodes distincts	3
<i>Séries de saignement distinctes, un écart de plus d'un jour démarre un nouvel épisode.</i>	
Plus longue série	5 jours
<i>Plus grand nombre de jours de saignement consécutifs.</i>	

Épisodes de saignement

	fin	jours	abondants	douleur max /10
3 juin	7 juin	5	2	9
17 juil.	20 juil.	4	1	9
28 août	29 août	2	1	9

Par jour du cycle

	jours	Absentes	douleur /10	énergie /5	humeur /5
Jours 1 à 5	14	1	8,2	1,6	2,0
Jours 6 à 14	23	4	3,9	2,3	2,5
Jours 15 à 24	24	3	2,9	2,4	2,6
Jour 25 et après	17	4	5,4	1,9	2,1

Fenêtres comptées depuis le jour 1 de chaque règle confirmée, sans projection d'ovulation : ses cycles sortent de la fourchette où les phases peuvent être placées de façon fiable. Manqués = jours de la fenêtre sans saisie.

Énergie, humeur et sommeil

Énergie

Auto-évalué sur une échelle de 1 à 5, 1 le plus bas et 5 le plus haut.

Basse · 2,1/5

Humeur

Auto-évalué sur une échelle de 1 à 5, 1 le plus bas et 5 le plus haut.

Basse · 2,3/5

Sommeil

Court · 5,8 h

Douleur (0 à 10) et ballonnements (0 à 5) : plus c'est élevé, plus c'est marqué. Énergie et humeur (1 à 5) : plus c'est élevé, mieux c'est. Le sommeil est en heures.

Poids

Dernière pesée

79,4 kg (28 août)

Variation sur la période

+2,6 kg

Depuis 76,8 kg le 2 juin, première pesée de la période.

IMC

29,2

D'après la taille déclarée et la dernière pesée.

Traitements

Jours avec une prise notée

68 sur 90

Jours de la période où au moins une prise a été notée. Une prise non notée n'est pas forcément une prise oubliée.

Traitements les plus notés

Metformine (68 jours)

Aussi : Myo-inositol (61 jours)

Alimentation

Aliments favorables notés

19

Aliments à limiter notés

87

Favorables les plus notés: Œufs (x4), Salade (x3), Saumon (x2)

À limiter les plus notés: Pain blanc (x16), Soda (x13), Viennoiseries (x11), Frites (x9), Bonbons (x8), Pizza (x7)

Les aliments sont regroupés selon les repères anti-inflammatoires de Cycla, pas comme bons ou mauvais.

Hygiène de vie (d'après son dernier bilan)

Jours avec repas notés

62 sur 90

Jours avec au moins un plat noté. Un jour sans saisie n'est pas un jour sans repas.

Plats par jour noté (moyenne)

2,4

Aliments à sucres rapides notés

41

Aliments frits ou transformés notés

27

Boissons caféinées notées

58

Alcool noté

9

Jours avec une séance faite

3 sur 90

Séances guidées de l'app marquées comme faites.

Comptes sur la période du bilan, du 1 juin au 29 août (90 jours).

Activité (pas)

Moyenne des 7 derniers jours

3 420/jour

Moyenne des 30 derniers jours

3 910/jour

Moyenne sur la période

4 120/jour

Moyenne de pas quotidiens sur toute la période affichée.



Chaque barre correspond au nombre total de pas du mois.

Le nombre de pas provient d'Apple Santé et inclut la marche et les mouvements occasionnels. Les jours sans téléphone peuvent affecter les moyennes.

D'après ce que vous avez noté dans Cycla. Ce n'est pas un diagnostic médical.

La douleur, les ballonnements, l'énergie et l'humeur sont vos propres évaluations quotidiennes et peuvent varier selon votre ressenti et vos souvenirs du jour.

Généré le 30 août 2026