Brisalia | Suivi de la périménopause et de la ménopause

Pour mon rendez-vous

Période du rapport 21 août 2026 – 20 nov. 2026 **Exporté le** 20 nov. 2026 **Couverture du journal** 84 sur 92 jours notés

Ce dont j'aimerais parler

"J'ai eu un léger saignement. Faudrait-il ajuster la dose du patch ?"

Symptôme le plus gênant : **Bouffées de chaleur**

Médicaments notés

Patch hormonal · 50 mcg · deux fois par semaine
Dernier changement : **10 oct. 2026** · Patch hormonal : de 25 mcg à 50 mcg

Règles et saignements

2 périodes de règles avec des dates notées par elle · 1 autre saignement noté
2 sept. – 5 sept. 2026 · Règles (début et fin notés par elle) · 4 jours. Saignement noté sur 4 de ces 4 jours. Flux le plus abondant le 3 sept.
14 oct. – 16 oct. 2026 · Règles (début et fin notés par elle) · 3 jours. Saignement noté sur 3 de ces 3 jours. Flux le plus abondant le 15 oct.
4 nov. · Autres saignements : petits saignements, je ne suis pas sûre.
Temps entre les débuts de règles notés (de début à début) : 28 juil. → 2 sept. : 36 jours; 2 sept. → 14 oct. : 42 jours
Résumé des règles pour ce rapport (21 août – 20 nov. 2026), d'après les dates notées par elle : dernières règles notées 14 oct. – 16 oct. 2026 (3 jours); 37 jours entre ce début et la fin de ce rapport.
Temps moyen entre les débuts notés : 39 jours, d'après 2 intervalles notés dans ce rapport (le plus court 36, le plus long 42 jours).
Durée moyenne des règles terminées : 3,5 jours, d'après 2 périodes terminées dans ce rapport.
Historique noté uniquement : des règles non notées peuvent allonger un intervalle. Ce n'est pas une prévision.

Principaux symptômes et vie quotidienne

Bouffées de chaleur · 69 sur 84 jours notés · gêne moyenne 2,9/5
Sueurs nocturnes · 45 sur 84 jours notés · gêne moyenne 3,0/5
Mauvais sommeil · 35 sur 84 jours notés · gêne moyenne 2,7/5

Réponses : 1 sur 84 jours notés. Plus difficile : le sommeil (1 jour).

Un jour non noté ne compte pas comme un jour sans symptômes.

Sommeil

Sommeil moyen : 6 h 56 min par nuit notée, d'après 25 nuits de ce rapport.
Comment elle a dormi (nuits renseignées) : bien 10 · moyen 10 · mal 9.

Journal tenu par la patiente. Brisalia n'est pas un dispositif médical : l'app ne pose pas de diagnostic et ne recommande pas de traitement.
Votre journal est enregistré sur votre appareil. Les copies PDF exportées sont distinctes du journal.
Pour les professionnels de santé : brisalia.app/fr/profesionales

Avant et après : Patch hormonal : de 25 mcg à 50 mcg

Avant : 12 sept. – 9 oct. (24 jours notés)
Après, à partir du jour du changement (inclus) : 10 oct. – 6 nov. (26 jours notés)

Symptôme	Avant	Après
Bouffées de chaleur	19 sur 24 jours · gêne moyenne 2,7/5	19 sur 26 jours · gêne moyenne 3,0/5
Sueurs nocturnes	13 sur 24 jours · gêne moyenne 2,8/5	17 sur 26 jours · gêne moyenne 3,1/5
Mauvais sommeil	9 sur 24 jours · gêne moyenne 2,6/5	11 sur 26 jours · gêne moyenne 3,0/5
Douleurs articulaires	6 sur 24 jours · gêne moyenne 3,3/5	3 sur 26 jours · gêne moyenne 2,7/5
Brouillard mental	4 sur 24 jours · gêne moyenne 2,0/5	3 sur 26 jours · gêne moyenne 2,3/5

Jours avec le symptôme sur les jours notés de chaque période, et sa gêne moyenne. Une comparaison de ce qui a été noté : elle ne montre pas de causes.

Tous les symptômes notés

Douleurs articulaires 20 sur 84 jours notés · gêne moyenne 2,8/5; **Brouillard mental** 16 sur 84 jours notés · gêne moyenne 2,0/5; **Anxiété** 15 sur 84 jours notés · gêne moyenne 2,1/5; **Règles douloureuses** 4 sur 84 jours notés · gêne moyenne 1,8/5; **Maux de tête** 3 sur 84 jours notés · gêne moyenne 2,3/5

Chronologie du traitement

12 sept. 2026 · Début : Patch hormonal (25 mcg · deux fois par semaine)

Notes partagées par la patiente

12 sept. 2026 · Journal
"Premier jour avec le patch."