

Natural Cycles

Manuel / Instructions d'utilisation

Veillez lire ce manuel avant de commencer à utiliser Natural Cycles.

Indications d'utilisation

Natural Cycles est une application logicielle autonome destinée à surveiller la fertilité d'une femme et pouvant être utilisée pour éviter une grossesse (contraception) ou planifier une grossesse (conception).

Natural Cycles est conçue pour les femmes adultes (**18 ans et plus**) afin qu'elles puissent surveiller leur fertilité pour éviter ou planifier une grossesse. Natural Cycles est plus appropriée pour l'utilisation contraceptive par les femmes pré-ménopausées avec des cycles menstruels et ovulatoires assez réguliers.

Contre-indications

Il n'y a pas de contre-indications connues pour l'utilisation de Natural Cycles

Natural Cycles pourrait ne pas vous convenir si

- Vous avez un problème de santé qui poserait un risque important pendant la grossesse pour la mère ou le fœtus. L'utilisation de Natural Cycles ne garantit pas à 100 % que vous ne tomberez pas enceinte. Si la grossesse présente un risque important, vous devriez consulter votre médecin pour savoir quelle option contraceptive est la meilleure pour vous.
- Vous prenez actuellement un contraceptif hormonal ou suivez un traitement hormonal qui inhibe l'ovulation. Dans ce cas, l'application affichera principalement les jours rouges. Vous pouvez utiliser le mode démo jusqu'à ce que vous arrêtiez votre contraception hormonale ou votre traitement.
- Vous avez des cycles menstruels très irréguliers. Prévoir votre fertilité est plus difficile dans ces circonstances ; l'application affichera un nombre accru de journées en rouge, et vous pourriez être moins satisfaite de Natural Cycles en tant que méthode contraceptive.

Mises en garde

- ⚠ Aucune méthode de contraception n'est efficace à 100 %. Natural Cycles ne garantit pas que vous ne pouvez pas tomber enceinte ; elle vous informe seulement si vous êtes féconde et à quel moment, en fonction des informations que vous saisissez dans l'application.
- ⚠ Pendant les journées en rouge, vous devez vous abstenir de relations sexuelles ou vous protéger, avec des préservatifs par exemple, pour éviter une grossesse.
- ⚠ Natural Cycles ne protège pas contre les infections sexuellement transmissibles (IST). Protégez-vous contre les ITS, en utilisant des préservatifs par exemple.
- ⚠ Vérifiez toujours votre état de fertilité pour la journée. Sachez que les prédictions de fécondité pour les jours à venir ne sont que des prédictions et pourraient changer à l'avenir. Si vous n'êtes pas sûr de votre état de fertilité et que vous ne pouvez pas accéder à l'application, abstenez-vous d'avoir des relations sexuelles ou protégez-vous en attendant.

- ⚠ Si vous utilisez l'appareil en mode démo, ceci est uniquement à titre informatif ou pédagogique et n'affiche pas les données réelles. N'utilisez pas les informations affichées en mode démo à des fins contraceptives.
- ⚠ Si vous arrêtez la contraception hormonale, un écoulement sanguin de privation beaucoup plus léger que celui de vos règles normales pourrait en résulter. Vous aurez normalement vos périodes quelques semaines plus tard. Cet écoulement sanguin ne doit pas être saisi dans l'application en tant que « règles ».
- ⚠ Si vous utilisez une contraception d'urgence (par exemple, la pilule du lendemain), vous devez éviter de mesurer et de saisir votre température basale pendant les 7 jours suivants car les hormones supplémentaires dans la pilule du lendemain affecteront vos mesures. Vous devriez également utiliser une méthode de contraception avec des dispositifs à action locale jusqu'au début de vos prochaines règles avant de continuer avec Natural Cycles. Notez que l'écoulement sanguin qui pourrait se produire après avoir pris des contraceptifs d'urgence n'est pas le même que celui de vos règles habituelles et ne devrait pas être saisi dans l'application.

Précautions

- En tant que méthode contraceptive, Natural Cycles peut être moins appropriée pour vous si vous avez des cycles menstruels irréguliers et/ou des températures fluctuantes, car il est plus difficile de prédire la fertilité dans ces circonstances. L'efficacité de Natural Cycles en tant que méthode contraceptive n'est pas affectée par des cycles irréguliers, mais un nombre accru de journées en rouge pourrait survenir, ce qui peut vous rendre moins satisfaite de Natural Cycles. Cela peut être le cas :
 - **Si vous arrêtez la contraception hormonale.** Cela peut prendre plusieurs cycles menstruels après l'arrêt de ce type de contraception avant de retrouver plus de régularité. Vous devriez vous attendre à une augmentation des journées en rouge pendant ces cycles et il vous faudra donc vous protéger ou vous abstenir de relations sexuelles plus fréquemment.
 - **Si vous avez des problèmes de santé tels que des ovulations multiples, êtes atteinte du SOPK ou souffrez de problèmes liés à la thyroïde.** Vous pouvez toujours utiliser Natural Cycles pour surveiller votre fertilité.
 - **Si vous allaitez.** Pendant l'allaitement, vous n'ovulez pas et n'obtiendrez donc que des journées en rouge. Vous pouvez toujours utiliser Natural Cycles pour détecter quand vous recommencez à ovuler.
 - **Si vous présentez des symptômes de la ménopause.** Vous pouvez toujours utiliser Natural Cycles pour surveiller votre fertilité.
- Lorsque vous commencez à utiliser Natural Cycles, il vous faudra quelques semaines pour connaître votre propre cycle, ce qui se traduira par une augmentation du nombre de journées en rouge au cours des 1 à 3 premiers cycles. L'augmentation du nombre de journées en rouge est de s'assurer que l'application est efficace, mais une fois qu'elle a détecté votre ovulation, vous êtes susceptible de recevoir plus de journées en vert. Il est important de noter que vous pouvez compter dès le premier jour sur l'état de fertilité indiqué par l'application.
- Assurez-vous toujours de mettre à jour votre application afin de disposer de la dernière version. Natural Cycles vous recommande de configurer votre smartphone pour qu'il la mette à jour automatiquement.
- Pour vous assurer que vos mesures de température sont précises, utilisez toujours un thermomètre basal.
- Suivez toujours les instructions pour « Mesurer votre température » afin d'augmenter la précision de la détection de l'ovulation.

Liste de contrôle

Pour vous familiariser avec Natural Cycles, vous aurez besoin des éléments suivants :

1. Un compte Natural Cycles

Vous pouvez accéder à Natural Cycles sur votre navigateur Web, en vous rendant sur www.naturalcycles.com. Pour y avoir accès depuis l'application, téléchargez-la sur Google Play pour votre téléphone Android ou sur l'App Store pour votre iPhone ou iPad. Suivez le processus d'inscription pour créer votre compte personnel. Vérifiez que l'appareil que vous utilisez est bien connecté à internet pour accéder à Natural Cycles. Votre compte Natural Cycles est personnel et vous devez être la seule personne à l'utiliser.

2. Un thermomètre basal

Pour commencer, vous aurez besoin d'un thermomètre basal. Ils sont plus sensibles que les thermomètres ordinaires, car ils affichent deux décimales. L'amplitude de variation de votre température est relativement faible. Par conséquent, pour que Natural Cycles soit le plus précis possible et pour détecter un maximum de jours verts, il est préférable d'utiliser un thermomètre approprié. Si vous choisissez l'abonnement annuel de Natural Cycles, un thermomètre vous sera offert. Sinon, rendez-vous sur notre boutique en ligne (shop.naturalcycles.com) pour en acheter un.

3. Tests d'ovulation (facultatif)

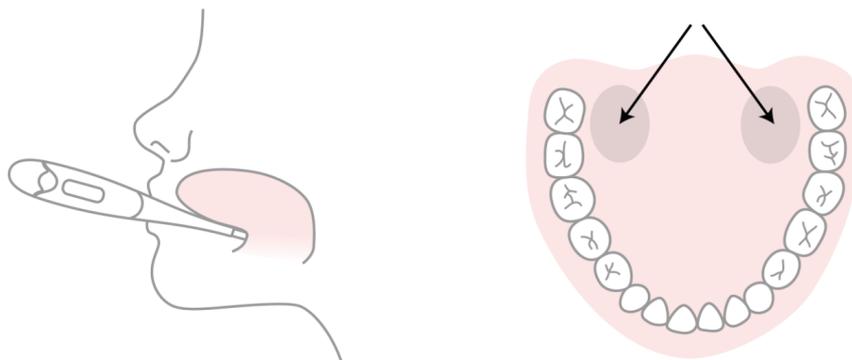
Les tests d'ovulation (LH) sont facultatifs, mais peuvent aider à détecter l'ovulation. Il s'agit de simples tests d'urine que vous ne devez réaliser que quelques jours durant votre cycle. Les résultats peuvent permettre d'augmenter le nombre de jours verts si vous souhaitez éviter une grossesse, mais ne sont pas essentiels au fonctionnement de l'application. Nous recommandons particulièrement de les réaliser lorsque vous souhaitez tomber enceinte car ils vous aideront à déterminer vos pics d'ovulation (LH). Vous pouvez acheter des tests d'ovulation (LH) sur notre boutique en ligne (shop.naturalcycles.com).

Mesurer votre température

Comment réaliser la mesure

Suivez ces étapes lorsque vous mesurez votre température :

1. Placez le thermomètre dans votre bouche sous la langue, le plus profondément possible, à la base de la langue, comme indiqué sur le schéma ci-dessous.



2. Appuyez uniquement sur le bouton lorsque le thermomètre est en place dans votre bouche.
3. Essayez de rester immobile lors de la mesure, fermez votre bouche pour éviter tout contact avec de l'air frais et respirez par le nez.
4. Attendez que l'appareil émette un bip (env. 30 secondes).
5. Une fois la mesure effectuée, saisissez la température dans l'application.

Vous pouvez utiliser l'outil de calibration dans votre page « Plus » de l'application pour vérifier si vous mesurez correctement. Le thermomètre enregistrera votre mesure pour que vous puissiez la consulter à nouveau par la suite. Pour cela, appuyez une fois sur le bouton « on » et la mesure enregistrée s'affichera pendant quelques secondes avant la réinitialisation de la température. Voici une astuce pour ne pas oublier de prendre votre température : placez le thermomètre sur votre téléphone avant d'aller vous coucher.

Quand réaliser la mesure

Mesurez votre température une fois par jour seulement, mais le plus de jours possibles, pour avoir de meilleurs résultats. Donnez-vous un objectif de 5 mesures minimum par semaine.

Prenez directement la mesure en vous réveillant, avant de vous lever et de sortir du lit. Tâchez de mesurer à peu près à la même heure et après une quantité de sommeil similaire (+/- 2 heures).

Quand ne pas réaliser la mesure

Certaines circonstances peuvent affecter votre température basale et peuvent provoquer une détection inexacte de la période d'ovulation ainsi qu'un affichage erroné des jours verts:

- sommeil irrégulier (+/- 2 heures que la normale) ou insomnie
- utilisation de médicaments qui peuvent affecter la température corporelle
- consommation excessive d'alcool (ou état nauséux suivant une consommation excessive d'alcool)
- prise de médicaments ou de drogue
- relation sexuelle le matin précédent le relevé de température
- activité sportive intense la veille au soir
- infection ou maladie
- stress extrême ou travail sous pression
- voyage
- modification des horaires de sommeil dans les 24 heures précédentes

Si vous êtes dans l'un des cas précités, veuillez ne pas enregistrer votre température pour la journée en cours (puis appuyez sur « Ignorer aujourd'hui ») ou signalez cette température comme « Température divergente » sur l'écran d'ajout de données. De cette façon, la mesure ne sera pas prise en compte par l'algorithme.

Contraception : Éviter une grossesse

Comment ça marche

Votre routine matinale quotidienne :

1. Commencez directement par mesurer votre température au réveil, avant de vous lever et de sortir du lit.
2. Une fois la mesure effectuée, saisissez la température dans l'application. Le mode d'ajout de données s'ouvrira automatiquement, sinon appuyez sur l'icône « + » dans le coin supérieur droit. Vous pouvez également ajouter des données supplémentaires, telles que vos règles ou le résultat d'un test d'ovulation (LH). Après avoir enregistré les données du jour, l'application calculera votre état pour la journée.

3. Vérifiez votre niveau de fertilité de la journée. Le jour sera rouge ou vert selon que vous avez besoin de vous protéger ou non.

**Vert = Non fertile**

Vous ne pouvez pas tomber enceinte les jours verts, car vous n'êtes pas fertile. Les jours verts sont définis par un contour de cercle vert.

**Rouge = Utiliser une protection**

Les jours rouges, vous êtes très probablement fertile et susceptible de tomber enceinte. Utilisez une protection (préservatif) ou pratiquez l'abstinence pour éviter une grossesse. Les jours rouges sont définis par un contour de cercle rouge.

L'application identifiera et indiquera votre ovulation (symbole d'un ovule) ainsi que le moment où vous avez entré vos règles ou êtes censée les avoir (symbole d'une goutte de sang).

L'application montre également les prévisions des jours suivants sur mode Calendrier. Ces prévisions peuvent changer et ne doivent donc pas être considérées comme définitives. C'est pourquoi vous devriez vérifier votre risque de tomber enceinte tous les jours.

Quelle est l'efficacité de Natural Cycles pour la contraception ?

Natural Cycles est efficace à 93 % dans des conditions normales d'utilisation. En suivant parfaitement les instructions d'utilisation, c'est à dire si vous n'avez jamais de rapports sexuels sans vous protéger pendant les journées en rouge, Natural Cycles est efficace à 99 %.

Les données utilisées lors de la création de Natural Cycles ont été obtenues auprès de 22 785 femmes qui ont utilisé l'application pendant une durée moyenne de 9,8 mois. Il existe trois moyens communément utilisés pour calculer l'efficacité d'un moyen de contraception :

1. L'application présente **un taux d'échec de la méthode de 0,5 %**, ce qui correspond au nombre de fois où une femme est tombée enceinte après avoir eu un rapport sexuel non protégé alors que l'application lui indiquait un jour vert de manière erronée (cette femme était en réalité fertile). En d'autres termes, 5 femmes sur 1 000 qui utilisent l'application pendant un an tomberont enceintes à cause de ce type d'erreur.
2. L'application présente **un taux d'échec involontaire de 1,0 %**, ce qui signifie que 10 femmes sur 1 000 qui utilisent l'application pendant un an tomberont enceinte pour l'une des raisons suivantes :
 - a. Elles ont eu un rapport sexuel non protégé alors que l'application affichait un jour vert bien qu'elles soient fertiles (échec de la méthode)
 - b. Elles ont eu un rapport sexuel protégé lors d'un jour rouge, mais la méthode de contraception choisie a été inefficace
3. L'application présente **un taux d'échec d'utilisation typique de 6,8 %**, ce qui signifie que 68 femmes sur 1 000 tombent enceintes durant une période d'utilisation d'un an, peu importe la raison (jour vert faussement détecté, rapport sexuel non protégé lors d'un jour rouge, échec de la méthode de contraception utilisé lors d'un jour rouge, etc.).

Ces taux d'erreur sont dans la norme des autres méthodes de contraception : 1,4 % pour les méthodes de contraception de longue durée comme le dispositif intra-utérin (DIU) et l'implant contraceptif hormonal, 4 % pour les injections d'hormones, 7,2 % pour les moyens de contraception orale (la pilule), 12,6 % pour les préservatifs et 20 % avec la méthode du retrait.¹

¹ Sundaram A, Vaughan B, Kost K, Bantolo A, Finer L, Singh S. Contraceptive Failure in the United States: Estimates from the 2006-2010 National Survey of Family Growth. Perspectives on Sexual and Reproductive Health 2017; 49(1):7-16.

Instructions si vous arrêtez la contraception hormonale

Type de contraception	Quand pouvez-vous démarrer Natural Cycles ?
La pilule (combinée, moyenne ou mini)	Nous vous recommandons de terminer toutes les pilules actives de votre paquet. Vous pouvez commencer à utiliser Natural Cycles dès que vous avez terminé. Vous aurez un grand nombre de journées en rouge pour commencer, mais cela va s'améliorer avec le temps.
DIU (dispositif intra-utérin)	Vous pouvez commencer à utiliser Natural Cycles le lendemain de son retrait.
Implant contraceptif	Vous pouvez commencer à utiliser Natural Cycles le lendemain de son retrait.
Patch hormonal et anneau contraceptif hormonal	Vous pouvez commencer à utiliser Natural Cycles le lendemain de leur retrait. Vous aurez un grand nombre de journées en rouge pour commencer, mais cela va s'améliorer avec le temps.
Injection contraceptive	Vous pouvez commencer à utiliser Natural Cycles lorsque l'effet de l'injection s'est dissipé. Cela prend de 8 à 13 semaines selon l'injection que vous avez reçue.

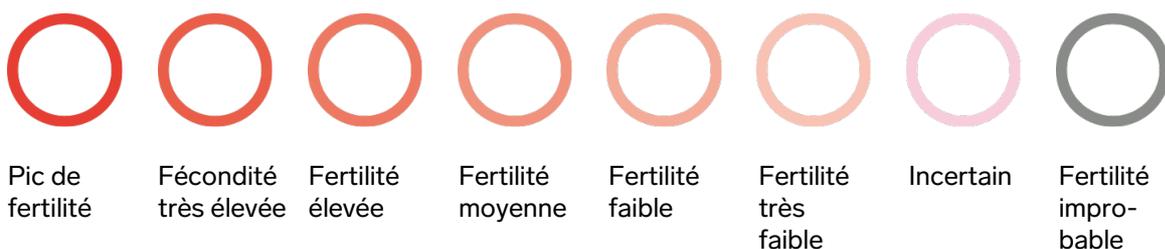
Si vous arrêtez la contraception hormonale, un écoulement sanguin de privation beaucoup plus léger que celui de vos règles normales pourrait en résulter. Vous aurez normalement vos périodes quelques semaines plus tard. Cet écoulement sanguin ne doit pas être saisi dans l'application en tant que « règles ».

Si vous devenez enceinte en utilisant Natural Cycles

Si vos règles sont en retard et que votre température ne baisse pas, cela peut indiquer que vous êtes enceinte ; l'application vous encouragera alors à faire un test de grossesse pour le confirmer. Si le test est négatif et que vous n'avez pas vos règles après 48 heures, vous devriez faire un autre test ; il se pourrait que le premier ait été effectué trop tôt pour détecter une grossesse. Si le test est positif, veuillez consulter votre médecin.

Planifier une grossesse

Si vous utilisez l'application pour planifier une grossesse (sélectionnez cette fonction en configurant votre expérience personnelle ou dans les paramètres), vous recevrez davantage d'informations sur votre fertilité. Dans ce mode, votre fertilité est affichée sous forme d'échelle afin que vous puissiez facilement identifier les jours où vous avez le plus de chance de devenir enceinte.



Certains jours, Natural Cycles vous demandera de passer un test de LH (test d'ovulation) pour augmenter la précision de détection de l'ovulation. Ils sont facultatifs, mais nous vous recommandons fortement de faire ces tests d'ovulation si vous envisagez une grossesse, car la présence de LH coïncide avec vos jours les plus fertiles. Si vos règles sont en retard et que votre température semble ne pas baisser, nous vous encouragerons à passer un test de grossesse pour confirmer si vous êtes enceinte.

Surveiller votre grossesse

Une fois enceinte, l'application se muera en moniteur de grossesse pour suivre votre évolution et celle de votre bébé. Veillez à continuer de mesurer votre température tout au long de la grossesse, car cela peut fournir de précieuses informations à vos professionnels de la santé comme à vous-même.

Mode démo

Si vous êtes actuellement sous contraception hormonale ou si vous n'avez pas encore de thermomètre, vous pouvez utiliser l'application en mode démo. Avec celui-ci, vous pouvez ajouter des données ou faire un tour de l'application. Ce mode est à des fins de démonstration seulement. Il imite ce à quoi l'application est capable une fois que vous lui êtes familière et qu'elle connaît votre cycle personnel (après 1 à 3 cycles).

Une fois que vous arrêtez d'utiliser la contraception hormonale ou que vous avez reçu votre thermomètre, vous pouvez facilement accéder à la version complète de l'application en appuyant sur le bouton « Démarrer mon mois gratuit ». L'application fonctionnera alors pour la contraception ou pour planifier une grossesse.

Problèmes/Résolution des problèmes

Si vous ne pouvez pas accéder à l'application, si celle-ci ne fonctionne pas correctement, ou si vous pensez que quelque chose ne va pas avec vos prédictions, veuillez suivre les étapes suivantes :

1. Protégez-vous, avec un préservatif par exemple, jusqu'à ce que l'erreur ait été corrigée.
2. Veuillez contacter notre service client via help.naturalcycles.com afin que nos agents qualifiés puissent vous assister.

Présentation de l'application

Votre état de fertilité du jour est indiqué selon différents modes au sein de l'application.

L'onglet « Aujourd'hui »

Sur cet écran, vous pourrez consulter toutes les informations dont vous avez besoin d'un seul coup d'oeil. Un écran pour entrer votre température s'ouvre automatiquement lorsque vous lancez l'application le matin et vous recevrez un jour vert ou rouge une fois votre mesure saisie. Les jours rouges, vous devez utiliser une protection. Appuyez sur « + » pour ajouter des données telles que votre température, vos règles ou des tests de LH. Vous pouvez à tout moment ouvrir l'application pour mettre à jour votre température ou vos données.

L'onglet « Mois »

Appuyez sur l'onglet « Mois » dans le mode calendrier pour accéder à l'affichage mensuel. Ici, vous pouvez consulter votre prévision de jours rouges et verts pour le mois. Ils peuvent changer au fil du temps et ne doivent pas être utilisés comme résultat final. Vous pouvez y voir quand votre ovulation et vos règles approchent et accéder facilement à vos données antérieures en appuyant sur n'importe quel jour donné. Les jours où vous avez entré des données sont cochés.

Mode historique

L'onglet « Historique » est un journal de toutes les données que vous avez entrées précédemment. Faites défiler vers le haut et le bas pour afficher vos mesures de température et les jours de vos cycles, ainsi que l'extraction de vos notes affichées en gris ci-dessous.

Mode graphique

Accédez à ce mode en appuyant sur l'icône de graphique dans « Mode aujourd'hui ». Le graphique représente la courbe de votre température. Observez son évolution tout en continuant à prendre votre mesure tout au long du cycle. Faites glisser à gauche ou à droite pour afficher les graphiques de votre cycle précédent et appuyez sur « 3 cycles » ou « 9 cycles » pour les comparer entre eux. Vous pouvez voir les relations sexuelles archivées en haut du graphique, ainsi que vos règles, vos jours fertiles et votre ovulation qui sont indiqués par couleurs.

Mode statistique

Ce mode vous donne un aperçu graphique des statistiques de votre cycle et de la moyenne de vos cycles. Vous pourrez y observer la longueur et la régularité de vos cycles et une analyse détaillée des trois phases de votre cycle menstruel. À savoir : les phases folliculaires, lutéales et ovulatoires. La moyenne statistique de toutes les femmes qui utilisent Natural Cycles s'affiche sous la vôtre à titre de comparaison. Votre cycle commence le Jour de cycle 1 (JC1) avec le premier jour des règles et prend fin au début de vos règles suivantes.

Mode hors ligne

Lorsque vous êtes hors ligne, vous pouvez continuer à ajouter votre température et d'autres données à l'application. Lorsqu'elle n'est pas connectée, l'application ne calcule pas votre état de fertilité. Au lieu de cela, elle affichera un cercle orange indiquant « Protégez-vous » jusqu'à ce que vous soyez de nouveau en ligne et que l'algorithme ait calculé votre état de fertilité du jour.

Page de profil

Cette page vous permet de voir et modifier vos paramètres personnels et votre forfait de souscription, ainsi que les accomplissements succès que vous avez reçus. Les accomplissements succès vous aident à contrôler votre parcours grâce au statut Cycler.

Messages

Il s'agit de rappels discrets et d'informations utiles que nous vous envoyons pour que vous puissiez tirer le maximum de votre expérience avec Natural Cycles. Les messages sont adaptés à votre cycle particulier et sont envoyés uniquement s'ils vous concernent. Vous apprendrez à mieux connaître votre corps, aurez l'esprit tranquille en sachant la date de vos règles et plus encore. Les messages peuvent également contenir des instructions pour une meilleure utilisation de l'application telles que :

- Si vous saisissez une température déraisonnablement élevée ou basse, un message vous informera immédiatement pour la vérifier.
- Si vous saisissez que vous avez eu des relations sexuelles non protégées lors d'une journée en rouge de l'application Natural Cycles, un message d'avertissement s'affiche.
- Un message vous sera envoyé si vos règles sont en retard et que votre température ne baisse pas, cela pouvant indiquer que vous êtes enceinte. Le message vous encouragera à faire un test de grossesse.
- Certains jours, un message vous demandera de faire un test LH. Les tests LH sont facultatifs, mais peuvent contribuer à augmenter le nombre de journées en vert par cycle.

Rappels

Vous pouvez éventuellement définir des « Rappels » dans Natural Cycles pour vous guider lors de votre utilisation. Faites-le en appuyant sur l'icône de cloche dans le coin supérieur gauche de l'application. Notez que vous devez autoriser l'envoi de notifications push par Natural Cycles dans les réglages de votre appareil pour les recevoir.

Description de la plateforme

Version de l'application : 3.00 ou supérieures

Version instruments médicaux : B

Périphériques pouvant être utilisés pour accéder à l'application :

- Un téléphone mobile fonctionnant sous Android OS (version 6 ou supérieure) ou iOS (version 10 ou supérieure), 250 kbps ou Internet plus rapide.
- Un ordinateur ou tablette avec un navigateur Internet : Microsoft Edge, Google Chrome, Apple Safari. 250 kbps ou Internet plus rapide.

Informations générales

Explication des symboles



Fabricant



Marque CE



Attention



Consulter les instructions d'utilisation

DÉCLARATION CE DE CONFORMITÉ

Nom du fabricant :

NaturalCycles Nordic AB

Adresse du fabricant :

Luntmakargatan 26,
111 37 Stockholm,
Suède

Service client :

help.naturalcycles.com

Nom de l'Appareil :

Natural Cycles

Nous déclarons que ce produit respecte toutes les exigences applicables de la Directive 93/42/CEE concernant les dispositifs médicaux (MDD) et porte la marque CE0123.

Date de publication :

Mai 2018

Version du document :

EU & US v2.6