

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 autonome conçue pour les femmes âgées de 18 ans ou plus afin de leur permettre de mieux suivre leur fertilité. Natural Cycles peut être utilisée pour éviter une grossesse (contraception) ou au contraire, pour faciliter une grossesse (conception).

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 irréguliers (c'est-à-dire que leur durée est inférieure à 21 jours ou supérieure à 35 jours). 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.
- ⚠ Il est toujours possible qu'une grossesse non désirée survienne même avec une utilisation parfaite de l'application. Natural Cycles est efficace à 93 % dans des conditions normales d'utilisation, ce qui signifie qu'en moyenne, 7 femmes sur 100 peuvent tomber enceintes pendant 1 an d'utilisation. En utilisant parfaitement l'application (c'est-à-dire, si vous n'avez jamais de rapports sexuels non protégés pendant les jours rouges), Natural

Cycles est efficace à 99 %, ce qui signifie qu'en moyenne, 1 femme sur 100 peut tomber enceinte pendant un an d'utilisation.

- ⚠ Pour éviter les grossesses, vous devez soit vous abstenir de relations sexuelles les jours rouges, soit utiliser ces mêmes jours des moyens de protection (comme un préservatif ou autre méthode de contraception physique). Si vous n'avez jamais utilisé de méthode de contraception non hormonale auparavant, assurez-vous d'avoir une méthode à utiliser pendant les jours rouges.
- ⚠ Nos données montrent que les femmes qui passent de la contraception hormonale à la méthode Natural Cycles ont un risque plus élevé de tomber enceintes car elles ne sont généralement pas encore habituées à utiliser d'autres formes de protection (comme un préservatif ou autre méthode de contraception physique).
- ⚠ Si vous arrêtez la contraception hormonale, vous pourriez d'abord présenter une hémorragie de privation qui est un écoulement beaucoup plus léger que celui de vos règles normales. Vous aurez normalement vos vraies règles quelques semaines plus tard. Cette hémorragie de privation ne doit pas être enregistrée dans l'application en tant que « règles ». Si vous n'êtes pas certaine de présenter une hémorragie de privation ou de vraies règles, veuillez consulter votre médecin.
- ⚠ Natural Cycles ne protège pas contre les infections sexuellement transmissibles (IST). Pour vous protéger de telles infections, utilisez un préservatif.
- ⚠ 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, cela 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 utilisez une contraception d'urgence (par exemple, la pilule du lendemain ou un DIU au cuivre), saisissez #EmergencyPill ou #EmergencyIUD dans la section des notes le jour où vous avez pris le comprimé ou le jour de la pose de votre DIU au cuivre. Une fois que le hashtag est saisi dans l'application, vous pouvez continuer à prendre votre température basale et à la définir comme votre température normale. Lorsque le hashtag est utilisé, l'algorithme prend en compte l'influence des hormones supplémentaires de la pilule sur vos mesures. Notez que l'écoulement sanguin qui pourrait se produire quelques jours après avoir pris un contraceptif d'urgence n'est pas le même que celui de vos règles habituelles et ne devrait pas être saisi dans l'application. Si vous remarquez un retard de règles de plus d'une semaine après l'utilisation d'un contraceptif d'urgence, réalisez un test de grossesse.

Précautions

- En tant que méthode contraceptive, Natural Cycles peut être moins appropriée pour vous si vous avez des cycles menstruels irréguliers (c'est-à-dire d'une durée inférieure à 21 jours ou supérieure à 35 jours) 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 allaitez.** Pendant les 4-6 premiers mois après un accouchement, la plupart des femmes qui allaitent peuvent ne pas ovuler. Natural Cycles détectera votre première ovulation 2 semaines avant votre première menstruation ; toutefois, avant cela, vous ne verrez dans l'appli que des jours rouges. Même si vous n'ovulez pas, il est toujours important d'utiliser la contraception ou de vous abstenir de tout rapport pendant les jours rouges.
- **Si vous avez des problèmes de santé provoquant des irrégularités de cycles menstruels, tels que le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK) ou des troubles thyroïdiens.**
- **Si vous présentez des symptômes de la ménopause.**
- Lorsque vous commencez à utiliser Natural Cycles, l'application peut mettre un certain temps avant de connaître votre cycle unique, ce qui se traduira par une augmentation du nombre de journées en rouge au cours des 1 à 3 premiers cycles. Cela permet de s'assurer que l'application est efficace dès son premier jour d'utilisation, et une fois que Natural Cycles 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 [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. Les variations de température pendant le cycle menstruel sont relativement faibles. Par conséquent, pour que Natural Cycles soit le plus précis possible et 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.

3. Tests d'ovulation (facultatif)

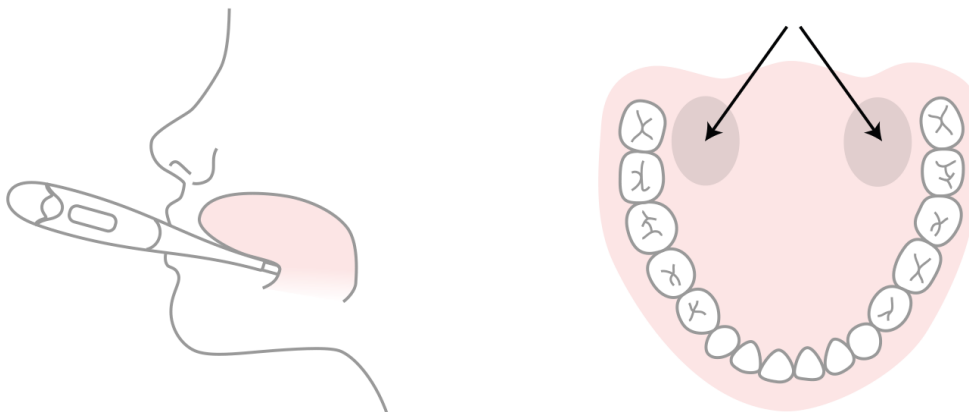
Les tests d'ovulation (LH) sont facultatifs, mais peuvent aider à détecter l'ovulation. Il s'agit de simples tests d'urine que vous ne devez réaliser que quelques jours durant votre cycle. Nous recommandons particulièrement de les réaliser lorsque vous souhaitez tomber enceinte car ils vous aideront à déterminer vos pics d'ovulation (LH). L'utilisation des tests d'ovulation n'affectera pas l'efficacité de Natural Cycles comme moyen de contraception. Si vous envisagez une grossesse, nous recommandons l'utilisation des tests d'ovulation car ils permettent de déterminer vos jours les plus fertiles. 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 : Si le thermomètre vous a été fourni par Natural Cycles, nous vous recommandons de suivre ces étapes au moment de prendre 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 l'onglet « 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. Voici une astuce : placez le thermomètre sur votre smartphone avant d'aller vous coucher.

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)
- Utilisation de médicaments qui peuvent affecter la température corporelle
- Si vous fumez beaucoup
- Nausée
- Infection
- Insomnie
- État nauséux suivant une consommation excessive d'alcool
- Consommation de drogues
- Travail de nuit
- Stress extrême
- Voyage entre différents fuseaux horaires
- Sieste

Si vous êtes dans l'un des cas précités, indiquez « Température divergente » ou ne mesurez pas votre température pour la journée en cours puis appuyez sur « Ignorer aujourd'hui » sur la page d'ajout de données. De cette façon, la mesure ne sera pas prise en compte par l'algorithme. Nous vous encourageons à effectuer cette mesure chaque jour et à utiliser la fonction de « Température divergente » pour respecter votre routine.

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 et indiquez si vous avez vos règles. 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 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 chaque jour votre état de votre fertilité pour la journée. L'application vous indiquera votre statut de fertilité dès que vous y aurez entré vos premières données. Le jour sera rouge ou vert selon que vous avez besoin de vous protéger ou non.

**Vert = Non fertile**

Les jours verts indiquent que vous n'êtes pas fertile et que vous pouvez avoir des rapports sans protection. Les jours verts sont indiqués par un cercle vert avec les mots « Non fertile ».

**Rouge = Utiliser une protection**

Les jours rouges, vous êtes très probablement fertile et susceptible de tomber enceinte. Utilisez une protection (préservatif ou toute autre méthode de contraception physique) ou abstenez-vous pour éviter une grossesse. Les jours rouges sont indiqués par un cercle rouge avec les mots « Protégez-vous ».

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

Résumé des études cliniques : 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 %.

Des études cliniques ont été menées pour déterminer l'efficacité de Natural Cycles en matière de contraception. La version actuelle de notre algorithme (v.3) a été testée sur 15 570 femmes d'un âge moyen de 29 ans. On a mesuré à la fin de l'étude les taux d'échec suivants :

1. L'application présente un taux d'échec de la méthode de 0,6, 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, 0,6 femmes sur 100 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 1 femme sur 100 qui utilisent l'application pendant un an tombera 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 6,5, ce qui signifie que 6,5 femmes sur 100 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.).

Résumé des données cliniques obtenues à partir de 15 570 femmes sur l'efficacité de la version actuelle de l'algorithme de Natural Cycles :

Algorithme Version	Période de l'étude	Nb. de femmes	Temps d'exposition (femmes-années)	Nombre de grossesses [Cas le plus défavorable]	Utilisation typique, PI (Intervalle de confiance à 95 %) [cas le plus défavorable]	Taux d'échec de la méthode (intervalle de confiance à 95 %)
V.3	sept. 2017 – avr. 2018	15.570	7.353	475 [584]	6,5 (5,9–7,1) [7,9]	0,6 (0,4–0,8)

Efficacité de Natural Cycles pour deux sous-groupes : 1) femmes qui ont utilisé une contraception hormonale dans les 60 jours précédant l'application et 2) femmes qui n'ont pas utilisé de contraception hormonale dans les 12 mois précédant l'utilisation de l'application :

Sous-groupe	Utilisation typique PI (intervalle de confiance à 95 %)
Contraception hormonale récente 3779 femmes	8,6 (7,2-10,0)
Aucune contraception hormonale 8412 femmes	5,0 (4,3-5,7)

Vous trouverez dans l'annexe de ce manuel une vue d'ensemble de l'efficacité des différentes méthodes contraceptives. Vous pourrez ainsi mieux comprendre l'efficacité attendue de toutes ces formes de contraception.

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 son 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.

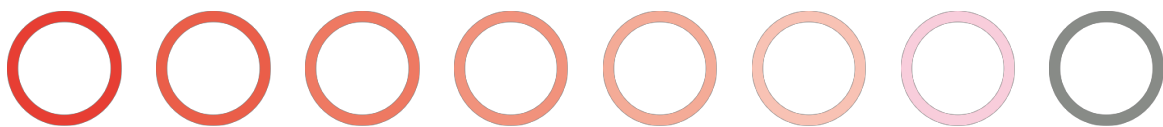
Si vous arrêtez la contraception hormonale, un écoulement sanguin de privation beaucoup plus léger que celui de vos règles normales pourrait en résulter. Vous aurez normalement vos périodes quelques semaines plus tard. Cet écoulement sanguin **ne** doit pas être saisi dans l'application en tant que « 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 vous inscrivant dans l'application. Si vous êtes déjà inscrite dans l'application, vous pouvez aller à votre page de profil et sélectionner « Planifier une grossesse ». 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. La même routine du matin s'applique également ici. Mesurez, ajoutez des données et vérifiez votre état de fertilité.



Pic de fertilité	Fécondité très élevée	Fertilité élevée	Fertilité moyenne	Fertilité faible	Fertilité très faible	Incertain	Fertilité improbable
------------------	-----------------------	------------------	-------------------	------------------	-----------------------	-----------	----------------------

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 encourageons 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. Utilisez une protection telle qu'un préservatif ou autre méthode de contraception physique jusqu'à ce que l'erreur ait été réparée.
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'œil. 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

Le graphique représente la courbe de votre température, qui continue à progresser lorsque vous prenez votre température tout au long de votre cycle. Des informations sur l'ovulation, les règles et les jours fertiles y sont également visibles. Faites glisser de gauche à droite pour afficher les graphiques de vos cycles précédents, et appuyez sur « 3 cycles » ou « 6 cycles » pour les comparer entre eux. Vous pouvez également accéder au mode de comparaison pour comparer la durée de vos règles et de votre cycle, les variations de température et la fenêtre et le jour d'ovulation. Vous pouvez voir 3 cycles à la fois et faire défiler vers le haut et le bas pour les comparer à vos cycles précédents.

Mode Mon cycle

Ce mode vous donne un aperçu des données de votre cycle. Vous pourrez y voir la durée et la régularité de votre cycle ainsi qu'une analyse détaillée des phases de votre cycle menstruel, à savoir la phase folliculaire et la phase lutéale. La moyenne statistique de toutes les femmes qui utilisent Natural Cycles s'affiche sous la vôtre à titre de comparaison.

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 ». Utilisez une protection (telle qu'un préservatif ou autre méthode de contraception physique) ou abstenez-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.

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. Effectuez un test LH, attendez-vous à des syndromes prémenstruels, mesurez votre température et vérifiez votre sein. 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 plate-forme

Version de l'application : 3.00 ou supérieure

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 Kbit/s ou Internet plus rapide.
- Un ordinateur ou tablette avec un navigateur Internet : Microsoft Edge, Google Chrome, Apple Safari. 250 Kbit/s ou Internet plus rapide.

Informations générales

Explication des symboles



Fabricant

CE 0123 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 :

Février 2019

Version du document :

EU & US v2.11

ANNEXE : Ce tableau fournit des informations sur l'efficacité de différentes méthodes contraceptives, classées de la moins efficace à la plus efficace dans le cadre d'une utilisation courante.

Référence : Contraceptive Technology (Tableau 26 - 1). 21e édition, 2018.

Pourcentage de femmes qui présentent une grossesse non désirée au cours de la première année d'utilisation courante et de la première année d'utilisation parfaite de la contraception, et pourcentage d'utilisation continue à la fin de la première année. États-Unis.

Méthode	% de femmes qui présentent une grossesse non désirée au cours de la première année d'utilisation		% de femmes poursuivant l'utilisation à un an ³
	Utilisation courante ¹	Utilisation parfaite ²	
Pas de méthode ⁴	85	85	
Spermicides ⁵	21	16	42
Préservatif féminin ⁶	21	5	41
Retrait	20	4	46
Diaphragme ⁷	17	16	57
Éponge	17	12	36
Femmes pares	27	20	
Femmes nullipares	14	9	
Méthodes de sensibilisation à la fécondité ⁸	15		47
Méthode d'ovulation ⁸	23	3	
Méthode deux jours ⁸	14	4	
Méthode de jours standard ⁸	12	5	
Natural Cycles ⁸	8	1	
Méthode symptothermique ⁸	2	0,4	
Préservatif masculin ⁶	13	2	43
Pilule combinée et pilule progestative	7	0,3	67
Patch contraceptif Evra	7	0,3	67
NuvaRing	7	0,3	67
Depo-Provera	4	0,2	56
Contraceptifs intra-utérins			
ParaGard (T en cuivre)	0,8	0,6	78
Skyla (13,5 mg LNG)	0,4	0,3	
Kyleena (19,5 mg LNG)	0,2	0,2	

Liletta (52 mg LNG)	0,1	0,1	
Mirena (52 mg LNG)	0,1	0,1	80
Nexplanon	0,1	0,1	89
Ligature des trompes	0,5	0,5	100
Vasectomie	0,15	0,1	100

Contraceptifs d'urgence : la prise d'une pilule du lendemain ou la pose d'un dispositif intra-utérin au cuivre après un rapport non protégé réduit considérablement le risque de grossesse.

Méthode de l'aménorrhée de lactation : il s'agit d'une méthode de contraception hautement efficace et temporaire.⁹

¹ Parmi les couples typiques qui recourent à une méthode (pas nécessairement pour la première fois), pourcentage de ceux présentant une grossesse accidentelle au cours de la première année s'ils n'arrêtent pas l'utilisation pour toute autre raison. Les estimations de la probabilité de grossesse pendant la première année d'utilisation courante de méthodes de sensibilisation à la fécondité, du retrait, du préservatif masculin, de la pilule et du Depo-Provera sont tirées du « 2006-2010 National Survey of Family Growth » (NSFG) corrigées pour les sous-déclarations d'avortement. Voir le texte pour la dérivation des estimations concernant les autres méthodes.

² Parmi les couples qui recourent à une méthode (pas nécessairement pour la première fois) et qui l'utilisent parfaitement (uniformément et correctement), pourcentage de ceux présentant une grossesse accidentelle au cours de la première année s'ils n'arrêtent pas l'utilisation pour toute autre raison. Voir le texte pour la dérivation de l'estimation concernant chaque méthode.

³ Parmi les couples essayant d'éviter une grossesse, pourcentage de ceux qui continuent à utiliser une méthode pendant 1 an.

⁴ Cette estimation représente le pourcentage de femmes qui tomberaient enceintes sur une période de 1 an parmi celles utilisant actuellement des méthodes de contraception réversibles si elles ont abandonné la contraception pour de bon. Voir texte.

⁵ 150 mg de mousse, 100 mg de gel, 100 mg de suppositoires vaginaux et 100 mg de film vaginal.

⁶ Sans spermicides.

⁷ Avec crème ou gelée spermicide.

⁸ Environ 80 % des segments d'utilisation de méthodes de sensibilisation à la fécondité dans le NSFG 2006-2010 ont été recensés comme des méthodes du calendrier. Certaines méthodes de sensibilisation à la fécondité sont trop peu utilisées aux États-Unis pour pouvoir calculer un taux d'échec dans le cadre d'une utilisation courante pour chaque méthode en utilisant les données des méthodes de sensibilisation à la fécondité. Les taux indiqués pour les méthodes individuelles sont issus d'études cliniques. Les méthodes de l'ovulation et des deux jours sont basées sur l'évaluation de la glaire cervicale. La méthode des jours standard consiste à éviter les rapports du jour 8 à 19 de chaque cycle. Natural Cycles est une application de fertilité qui implique que l'utilisatrice saisisse les mesures de sa température corporelle basale (TCB) ainsi que les dates de ses règles et les résultats de tests d'ovulation urinaires (LH) facultatifs. La méthode symptothermique est une méthode à deux vérifications basée sur l'évaluation de la glaire cervicale pour déterminer le premier jour fécond, et l'évaluation de la glaire cervicale et de la température pour déterminer le dernier jour fécond.

⁹ Cependant, pour maintenir une protection efficace contre la grossesse, une autre méthode de contraception doit être utilisée dès que les menstruations reprennent, que la fréquence ou la durée des allaitements est réduite, que la nourriture par biberon est introduite ou que le bébé a atteint l'âge de 6 mois.