

Natural Cycles

User Manual / Instructions for Use

Please read this manual before you start using Natural Cycles.

Indications for Use

Natural Cycles is a stand-alone software application, intended for women 18 years and older, to monitor their fertility. Natural Cycles can be used for preventing a pregnancy (contraception) or planning a pregnancy (conception).

Contraindications

There are no known contraindications for use of Natural Cycles.

Natural Cycles may not be right for you if

- You have a medical condition where pregnancy would be associated with a significant risk to the mother or the fetus. Using Natural Cycles does not guarantee 100% that you will not get pregnant. If pregnancy presents a significant risk, you should talk to your doctor about the best contraceptive option for you.
- You are currently taking hormonal birth control or undergoing hormonal treatment that inhibits ovulation. Natural Cycles will mainly provide red days if you do not ovulate. You can explore the app in Demo Mode until you discontinue your hormonal birth control or treatment.

Natural Cycles

Manuel d'utilisation / Instructions d'utilisation

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

Indications pour l'utilisation

Natural Cycles est une application logicielle autonome, destinée aux femmes de 18 ans et plus, pour surveiller leur fertilité. Natural Cycles peut être utilisé pour prévenir une grossesse (contraception) ou planifier une grossesse (conception).

Contre-indications

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

Natural Cycles peut ne pas vous convenir si

- Vous souffrez d'un problème de santé où la grossesse serait associée à un risque important 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 discuter avec votre médecin de la meilleure option contraceptive pour vous.
- Vous prenez actuellement une contraception hormonale ou suivez un traitement hormonal qui inhibe l'ovulation. Natural Cycles fournira principalement des jours rouges si vous n'ovulez pas. Vous pouvez explorer l'application en mode démo jusqu'à ce que vous arrêtiez votre contraception ou votre traitement hormonal.

Warnings

- ⚠ No method of contraception is 100% effective. Natural Cycles does not guarantee that you cannot get pregnant, it only informs you whether and when you can become pregnant based on the information that you enter into the application.
- ⚠ Even with using the app perfectly, you can still have an unintended pregnancy. Natural Cycles is 93% effective under typical use, which means that 7 women out of 100 get pregnant during 1 year of use. With using the app perfectly, i.e. if you never have unprotected intercourse on red days, Natural Cycles is 98% effective, which means that 2 women out of 100 get pregnant during 1 year of use.
- ⚠ On red days, you must either abstain or use protection, such as condoms or another form of barrier protection, to prevent pregnancy. If you have not been using a non-hormonal method of contraception before, make sure to have a method on hand to use during red days.
- ⚠ Our data show that women transitioning to Natural Cycles from hormonal contraception have a higher risk of becoming pregnant due to generally not yet being accustomed to using other forms of protection, such as a condom or another form of barrier protection.
- ⚠ If you are discontinuing hormonal contraception, you may first experience a withdrawal bleed, which is much lighter than your true period. You will normally get your true period a few weeks later. Withdrawal bleeding should not be entered as “period”. If you are unsure if you are experiencing withdrawal bleeding or a period, please consult your doctor.
- ⚠ Natural Cycles does not protect against sexually transmitted infections (STIs). Use a condom to protect against STIs.
- ⚠ Always check your fertility status for the day. Be aware that fertility predictions for upcoming days are only predictions and may change in the future. If you are unsure of your fertility status and can't access the app, abstain or use protection in the meantime.
- ⚠ If you are exploring the demo version of the app, this is for informational or instructional purposes only and does not display real data. Do not use the information displayed in Demo Mode for contraceptive purposes.

Mises en garde

- ⚠ Aucune méthode de contraception est efficace à 100%. Natural Cycles ne garantit pas que vous ne pouvez pas tomber enceinte, il vous informe seulement si et quand vous pouvez tomber enceinte sur la base des informations que vous entrez dans l'application.
 - ⚠ Même en utilisant parfaitement l'application, vous pouvez toujours avoir une grossesse non désirée. Natural Cycles est efficace à 93% en utilisation typique, ce qui signifie que 7 femmes sur 100 tombent enceintes pendant 1 an d'utilisation. Avec une utilisation parfaite de l'application, c'est à dire si vous n'avez jamais de rapports sexuels non protégés les jours rouges, Natural Cycles est efficace à 98%, ce qui signifie que 2 femmes sur 100 tombent enceintes pendant 1 an d'utilisation.
 - ⚠ Les jours rouges, vous devez soit vous abstenir, soit utiliser des protections, comme des préservatifs ou une autre forme de protection barrière, pour éviter une grossesse. Si vous n'avez jamais utilisé de méthode de contraception non hormonale auparavant, assurez-vous d'avoir une méthode à portée de main à utiliser pendant les jours rouges.
 - ⚠ Nos données montrent que les femmes passant de la contraception hormonale à Natural Cycles ont un risque plus élevé de tomber enceinte en raison du fait qu'elles ne sont généralement pas encore habituées à utiliser d'autres formes de protection, comme un préservatif ou une autre forme de barrière de protection.
- Si vous arrêtez la contraception hormonale, il se peut que vous ayez d'abord un saignement de privation, qui est beaucoup plus léger que vos vraies règles. Vous aurez normalement vos vraies règles quelques semaines plus tard. Les saignements de retrait ne doivent pas être saisis comme « période ». Si vous n'êtes pas sûr d'avoir des saignements de privation ou des règles, veuillez consulter votre médecin.

⚠ If you have taken the emergency contraceptive pill, you should indicate it in the app. You can then continue measuring your temperature as normal and the algorithm will take the additional hormones from the pill into account. Note that the bleeding you may experience a few days after taking emergency contraception is not the same as your regular period and should not be entered into the app. If your period is more than one week late after it would normally start you should take a pregnancy test.

Precautions

- As a contraceptive, Natural Cycles may be less suitable for you if you have irregular menstrual cycles (i.e. cycles with length less than 21 days or greater than 35 days) and/or fluctuating temperatures as predicting fertility is more difficult in these circumstances. Natural Cycles' effectiveness as a contraceptive is not affected by irregular cycles, but you will experience an increased number of red days, which can reduce your satisfaction with Natural Cycles. This can be the case:
 - **If you discontinue hormonal contraception.** It can take several cycles after discontinuing hormonal contraception before becoming more regular again. You should expect more red days during these cycles and therefore expect to use protection or abstain more frequently.
 - **If you are breastfeeding.** For the first 4-6 months after giving birth, many women who are exclusively breastfeeding may not ovulate. Natural Cycles will detect your first ovulation 2 weeks before your first menstruation but until then you will only see red

⚠ Natural Cycles ne protège pas contre les infections sexuellement transmissibles (IST). Utilisez un préservatif pour vous protéger des IST.

Vérifiez toujours votre statut de fertilité pour la journée.

Sachez que les prévisions de fertilité pour les jours à venir ne sont que des prévisions et peuvent changer dans le futur. Si vous n'êtes pas sûr de votre statut de fertilité et que vous ne pouvez pas accéder à l'application, abstenez-vous ou utilisez une protection en attendant.

⚠ Si vous explorez la version démo de l'application, c'est uniquement à des fins d'information ou d'instruction et n'affiche pas de données réelles. N'utilisez pas les informations affichées en mode démo à des fins contraceptives.

⚠ Si vous avez pris la pilule contraceptive d'urgence, vous devez indiquer dans l'application. Vous pouvez ensuite continuer à mesurer votre température normalement et l'algorithme prendra en compte les hormones supplémentaires de la pilule. Notez que les saignements que vous pouvez ressentir quelques jours après avoir pris une contraception d'urgence ne sont pas les mêmes que vos règles habituelles et ne doivent pas être saisis dans l'application. Si vos règles ont plus d'une semaine de retard après leur début normal, vous devez faire un test de grossesse.

Précautions

- En tant que contraceptif, Natural Cycles peut être moins adapté pour vous si vous avez des cycles menstruels irréguliers (c'est-à-dire des cycles d'une durée inférieure à 21 jours ou supérieure à 35 jours) et/ou des températures fluctuantes car la prédiction de la fertilité est plus difficile dans ces circonstances. L'efficacité de Natural Cycles en tant que contraceptif n'est pas affectée par des cycles irréguliers, mais vous connaîtrez un nombre accru de jours rouges, ce qui peut réduire

days in the app. Even though you are not ovulating, it is still important to use contraception or abstain from intercourse on red days.

- **If you have medical conditions that lead to irregular cycles such as polycystic ovary syndrome (PCOS) or thyroid-related conditions.**
- **If you experience symptoms of menopause.**
- When you start using Natural Cycles, it can take some time to get to know your unique cycle, resulting in an increased number of red days during your first 1-3 cycles. This is to ensure that the app is effective from the first day of use, and once Natural Cycles has detected your ovulation you are likely to receive more green days. It is important to note that you can rely on the fertility status indicated by the app from the first day of use.
- Always make sure to update your software app, so that you have the latest version. Natural Cycles recommends that you set your smartphone to update the app automatically.
- To ensure that your temperature measurements are accurate always use a basal thermometer to take your temperature.
- Always follow the directions for 'Measuring Your Temperature' stated below in order to increase the accuracy of ovulation detection.

vosre satisfaction avec Natural Cycles. Cela peut être le cas :

- **Si vous arrêtez la contraception hormonale** . Il peut s'écouler plusieurs cycles après l'arrêt de la contraception hormonale avant de redevenir plus régulier. Vous devez vous attendre à plus de jours rouges pendant ces cycles et donc vous attendre à utiliser une protection ou à vous abstenir plus fréquemment.
- **Si vous allaitez** . Pendant les 4 à 6 premiers mois après l'accouchement, de nombreuses femmes qui allaitent exclusivement peuvent ne pas ovuler. Natural Cycles détectera votre première ovulation 2 semaines avant votre première menstruation mais jusque-là, vous ne verrez que des jours rouges dans l'application. Même si vous n'ovulez pas, il est toujours important d'utiliser une contraception ou de vous abstenir de rapports sexuels les jours rouges.
- **Si vous souffrez de troubles médicaux entraînant des cycles irréguliers tels que le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK) ou des troubles liés à la thyroïde** .
- **Si vous ressentez des symptômes de la ménopause.**
- Lorsque vous commencez à utiliser Natural Cycles, la connaissance de votre cycle unique peut prendre un certain temps, ce qui entraîne une augmentation du nombre de jours rouges au cours de vos 1 à 3 premiers cycles. Cela permet de s'assurer que l'application est efficace dès le premier jour d'utilisation, et une fois que Natural Cycles a détecté votre ovulation, vous êtes susceptible de recevoir plus de jours verts. Il est important de noter que vous pouvez vous fier à l'état de fertilité indiqué par l'application dès le premier jour d'utilisation.
- Assurez-vous toujours de mettre à jour votre application logicielle afin d'avoir la dernière version. Natural Cycles vous recommande de configurer votre smartphone pour mettre à jour l'application automatiquement.
- Pour vous assurer que vos mesures de température sont exactes, utilisez toujours un thermomètre basal pour prendre votre température.

Checklist

To get started with Natural Cycles you will need the following:

1. A Natural Cycles account

You can access Natural Cycles via your web browser, by visiting www.naturalcycles.com.

For access via the app, download the app on your Android, iPhone or iPad on Google Play or the App Store. Follow the registration steps to create your personal account. Make sure the device you use to access Natural Cycles is connected to the internet. Your Natural Cycles account is personal and should not be used by anyone except you.

2. A Basal thermometer

To get started you will need a basal thermometer. Basal thermometers are more sensitive than regular fever thermometers as they show two decimals (e.g. 36.72°C / 98.11°F). Temperature changes during the menstrual cycle are quite small, so to get the most out of Natural Cycles and receive more green days you will need the correct thermometer. The thermometer you use should be CE marked if you are in Europe or FDA cleared if you are in the US. A basal thermometer is included when you sign up for Natural Cycles with an annual subscription.

3. Ovulation tests (optional)

Ovulation (LH) tests are urine test strips which detect the surge of luteinizing hormone that occurs 1-2 days before ovulation. It is optional to use LH tests with Natural Cycles, but they can help to increase the accuracy of detecting ovulation and can, therefore, increase the number of green days you will see if you are preventing a pregnancy. Using LH tests will not affect the effectiveness of Natural Cycles as a contraceptive. If you are planning a pregnancy, we recommend using LH tests as they can help to find your most fertile days. You can purchase LH tests at shop.naturalcycles.com or from within the app itself.

- Suivez toujours les instructions ci-dessous pour « Mesurer votre température » afin d'augmenter la précision de la détection de l'ovulation.

Liste de contrôle

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

1. Un compte Natural Cycles

Vous pouvez accéder à Natural Cycles via votre navigateur Web, en visitant www.naturalcycles.com .

Pour accéder via l'application, téléchargez l'application sur votre Android, iPhone ou iPad sur Google Play ou l'App Store. Suivez les étapes d'inscription pour créer votre compte personnel. Assurez-vous que l'appareil que vous utilisez pour accéder à Natural Cycles est connecté à Internet. Votre compte Natural Cycles est personnel et ne doit être utilisé par personne d'autre que vous.

2. Un thermomètre basal

Pour commencer, vous aurez besoin d'un thermomètre basal. Les thermomètres basaux sont plus sensibles que les thermomètres de fièvre ordinaires car ils affichent deux décimales (par exemple, 36,72 °C / 98,11 °F). Les changements de température pendant le cycle menstruel sont assez faibles, donc pour tirer le meilleur parti de Natural Cycles et recevoir plus de jours verts, vous aurez besoin du bon thermomètre. Le thermomètre que vous utilisez doit être marqué CE si vous êtes en Europe ou autorisé par la FDA si vous êtes aux États-Unis. Un thermomètre basal est inclus lorsque vous vous inscrivez à Natural Cycles avec un abonnement annuel.

3. Tests d'ovulation (facultatif)

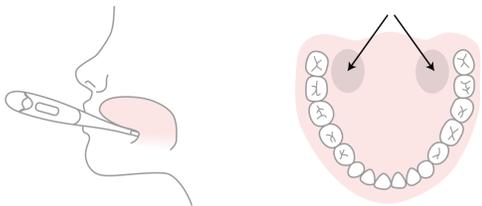
Les tests d'ovulation (LH) sont des bandelettes de test urinaire qui détectent la poussée d'hormone lutéinisante qui se produit 1 à 2 jours avant l'ovulation. Il est facultatif d'utiliser des tests de LH avec Natural Cycles, mais ils peuvent aider à augmenter la précision de la détection de l'ovulation et peuvent donc augmenter le nombre de jours verts que vous verrez si vous évitez une grossesse.

Measuring your temperature

How to measure

Follow the user manual provided with your basal body temperature thermometer. If the thermometer was provided to you by Natural Cycles we recommend that you follow these steps when measuring your temperature:

1. Place the thermometer in your mouth and under your tongue, as far back as possible, next to the root of your tongue as depicted in the diagrams below.



2. Only press the power button once the thermometer is in your mouth and in place.
3. Try to keep still while measuring, close your mouth to keep any cool air out and breathe through your nose.
4. Wait until it beeps (approx. 30 seconds).
5. Once you have your reading, add the temperature into the app.

You can use the 'Measuring Training' and the 'Measuring Guide' in the app to check your measuring skills.

The thermometer will save your reading, so you can check your reading once again later. To do this press the "on" button once; the saved reading will appear for a few seconds before the temperature resets.

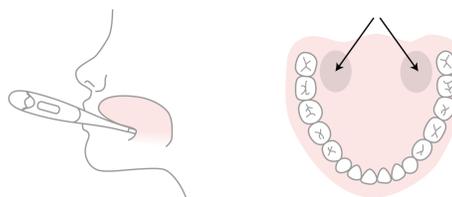
L'utilisation des tests LH n'affectera pas l'efficacité de Natural Cycles comme contraceptif. Si vous envisagez une grossesse, nous vous recommandons d'utiliser des tests de LH car ils peuvent vous aider à trouver vos jours les plus fertiles. Vous pouvez acheter des tests de LH sur shop.naturalcycles.com ou depuis l'application elle-même.

Mesurer votre température

Comment mesurer

Suivez le manuel d'utilisation fourni avec votre thermomètre basal de température corporelle. Si le thermomètre vous a été fourni par Natural Cycles, nous vous recommandons de suivre ces étapes lors de la mesure de votre température :

1. Placez le thermomètre dans votre bouche et sous votre langue, aussi loin que possible, à côté de la racine de votre langue comme illustré dans les schémas ci-dessous.



2. N'appuyez sur le bouton d'alimentation qu'une fois le thermomètre dans votre bouche et en place.
3. Essayez de rester immobile pendant la mesure, fermez la bouche pour empêcher l'air frais d'entrer et respirez par le nez.
4. Attendez qu'il émette un bip (environ 30 secondes).
5. Une fois que vous avez votre lecture, ajoutez la température dans l'application.

Vous pouvez utiliser la « formation à la mesure » et le « guide de mesure » dans l'application pour vérifier vos compétences en matière de mesure.

Le thermomètre enregistrera votre lecture afin que vous puissiez vérifier à nouveau votre lecture plus tard. Pour ce faire, appuyez une fois sur le bouton « on » ; la lecture

When to measure

Measure your temperature once a day, on as many days as possible, so that the algorithm can quickly get to know your unique cycle. Aim to measure at least 5 days a week. A tip to help you remember is to place your thermometer on top of your phone before going to bed.

Measure first thing in the morning when you wake up, before you get up and out of bed. Ideally measure at around the same time every day (within +/- 2 hours).

When to exclude temperatures

Certain circumstances may affect your basal temperature. This can lead to varying temperatures and make it harder for the algorithm to track your cycle. To help our algorithm learn about your cycle and accurately find ovulation, use the "Exclude temperature" function in the app if you:

- Feel hungover
- Slept differently (>2 hours more/less than usual)
- Feel sick

Remember that everyone is different with different routines and, for instance, little sleep might affect you more or less than others. Exclude your temperature only if you feel that something was out of the ordinary for you and you feel differently this morning because of it.

Medication can also affect your temperature. If you take regular medication it's worth consulting with your doctor to discover its impact on your basal body temperature.

enregistrée apparaîtra pendant quelques secondes avant que la température ne se réinitialise.

Quand mesurer

Mesurez votre température une fois par jour, autant de jours que possible, afin que l'algorithme puisse rapidement connaître votre cycle unique. Essayez de mesurer au moins 5 jours par semaine. Un conseil pour vous aider à vous en souvenir est de placer votre thermomètre sur votre téléphone avant d'aller vous coucher.

Mesurez le matin au réveil, avant de vous lever et de vous lever. Idéalement mesurer à peu près à la même heure chaque jour (dans les +/- 2 heures).

Quand exclure les températures

Certaines circonstances peuvent affecter votre température basale. Cela peut entraîner des variations de température et rendre plus difficile le suivi de votre cycle par l'algorithme. Pour aider notre algorithme à connaître votre cycle et à trouver avec précision l'ovulation, utilisez la fonction « Exclure la température » dans l'application si vous :

- Avoir la gueule de bois
- Dormir différemment (>2 heures de plus/moins que d'habitude)
- Se sentir malade

N'oubliez pas que tout le monde est différent avec des routines différentes et, par exemple, peu de sommeil peut vous affecter plus ou moins que les autres. N'excluez votre température que si vous sentez que quelque chose sortait de l'ordinaire pour vous et que vous vous sentez différemment ce matin à cause de cela.

Les médicaments peuvent également affecter votre température. Si vous prenez régulièrement des médicaments, il vaut la peine de consulter votre médecin pour découvrir son impact sur la température basale de votre corps.

Changing your thermometer

If you need to replace your thermometer, do this at the start of your period. A basal thermometer is highly accurate, but from one thermometer to another, there can be a small difference in how each one measures. For example, if one thermometer is showing one temperature, the second can show a 0.1°C difference. As the app is looking for the smallest differences in temperatures to be able to locate where you are in your cycle, you should only use one thermometer at a time. Do not change these during the course of a cycle, instead wait until a new cycle has started before changing your thermometer.

Natural Cycles products

Natural Cycles offers three modes for our users to choose from depending on their fertility goal:

- NC° Birth Control - for preventing pregnancy
- NC° Plan Pregnancy - for increasing chances of conception
- NC° Follow Pregnancy - for monitoring the course of a pregnancy

These three modes can be chosen by the user prior to signing up and then within the app, if the user would like to switch between modes.

Contraception: NC° Birth Control

How it works

Your daily morning routine with Natural Cycles is as follows:

1. Measure your temperature when you wake up as described in the section above.

Changer votre thermomètre

Si vous devez remplacer votre thermomètre, faites-le au début de vos règles. Un thermomètre basal est très précis, mais d'un thermomètre à l'autre, il peut y avoir une petite différence dans la façon dont chacun mesure. Par exemple, si un thermomètre affiche une température, le second peut afficher une différence de 0,1°C. Comme l'application recherche les plus petites différences de températures pour pouvoir localiser où vous en êtes dans votre cycle, vous ne devez utiliser qu'un seul thermomètre à la fois. Ne les modifiez pas au cours d'un cycle, attendez plutôt un nouveau cycle a commencé avant de changer votre thermomètre.

Natural Cycles produits

Natural Cycles propose trois modes parmi lesquels nos utilisateurs peuvent choisir en fonction de leur objectif de fertilité :

- NC° Birth Control - pour prévenir la grossesse
- NC° Plan Pregnancy - pour augmenter les chances de conception
- NC° Follow Pregnancy - pour surveiller le déroulement d'une grossesse

Ces trois modes peuvent être choisis par l'utilisateur avant de s'inscrire, puis dans l'application, si l'utilisateur souhaite basculer entre les modes.

Contraception : NC° Birth Control

Comment ça fonctionne

Votre routine matinale quotidienne avec Natural Cycles est la suivante :

1. Mesurez votre température au réveil comme décrit dans la section ci-dessus.
2. Ajoutez votre température et si vous avez vos règles dans l'application. La vue pour ajouter des données s'ouvrira automatiquement, ou vous pouvez appuyer

2. Add your temperature and whether you have your period into the app. The view to add data will automatically open, or you can press the '+' icon in the top right-hand corner. You can also add additional data, such as the result of ovulation (LH) test. Once you save today's data, the app will calculate your status for the day.
3. Check your fertility status for the day - every day. The app will provide your fertility status directly after your first set of data is entered. Your status for the day is displayed in red and green colors throughout the app.

Green = Not fertile



Green days indicate you are not fertile and can have sex without protection. Green days are indicated by a green outlined circle with the words "Not fertile" inside.

Red = Use protection



Red days indicate you are likely to be fertile and at risk of becoming pregnant. Use protection (such as condoms or another form of barrier protection) or abstain in order to prevent a pregnancy. Red days are indicated by a red outlined circle with the words "Use protection" inside.

The app will indicate your ovulation as well as when you have entered and are expected to have your period. The application also shows predictions for upcoming days and months. The predictions may change and should not be used as the final result, which is why you should check your status for the day - every day.

sur l'icône '+' dans le coin supérieur droit. Vous pouvez également ajouter des données supplémentaires, telles que le résultat du test d'ovulation (LH). Une fois que vous avez enregistré les données d'aujourd'hui, l'application calculera votre statut pour la journée.

3. Vérifiez votre statut de fertilité pour la journée - tous les jours. L'application fournira votre statut de fertilité directement après la saisie de votre premier ensemble de données. Votre statut pour la journée est affiché en rouge et vert dans toute l'application.

Vert = Non fertile



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

Rouge = Utiliser la protection



Les jours rouges indiquent que vous êtes susceptible d'être fertile et à risque de devenir enceinte. Utilisez une protection (comme des préservatifs ou une autre forme de barrière de protection) ou abstenez-vous afin d'éviter une grossesse. Les jours rouges sont indiqués par un cercle rouge avec les mots « Utiliser la protection » à l'intérieur.

L'application indiquera votre ovulation ainsi que la date à laquelle vous êtes entrée et êtes censée avoir vos règles. L'application affiche également des prévisions pour les jours et les mois à venir. Les prédictions peuvent changer et ne doivent pas être utilisées comme résultat final, c'est pourquoi vous devez vérifier votre statut pour la journée - tous les jours.

Résumé des études cliniques - quelle est l'efficacité de Natural Cycles pour la contraception ?

Summary of clinical studies - how effective is Natural Cycles for contraception?

Natural Cycles is 93% effective under typical use. Under perfect use, i.e. if you never have unprotected intercourse on red days, Natural Cycles is 98% effective.

Clinical studies have been conducted in order to evaluate the effectiveness of Natural Cycles for contraception. The current version of the algorithm (v.3) has been investigated on 15,570 women (on average 29 years old). At the end of the study, the following commonly used failure rates were determined:

1. The app has a method failure rate of 0.6, which is a measurement of how often the app incorrectly displays a green day when the woman is actually fertile and gets pregnant after having unprotected intercourse on this green day. This means that 0.6 out of 100 women who use the app for one year get pregnant due to this type of failure.
2. The app has a perfect use Pearl Index of 1, which means that 1 out of 100 women who use the app for one year and who get pregnant will do so either because:
 - a. They had unprotected intercourse on a green day that was falsely attributed as non-fertile (i.e., method failure); or
 - b. They had protected intercourse on a red day, but the chosen method of contraception failed.
3. The app has a typical use Pearl Index of 6.5, which means that in total 6.5 women out of 100 get pregnant during one year of use due to all possible reasons (e.g. falsely attributed green days, having unprotected intercourse on red days, and failure of the contraceptive method used on red days).

Natural Cycles est efficace à 93% dans des conditions d'utilisation typiques. En utilisation parfaite, c'est-à-dire si vous n'avez jamais de rapports sexuels non protégés les jours rouges, Natural Cycles est efficace à 98%.

Des études cliniques ont été menées afin d'évaluer l'efficacité de Natural Cycles pour la contraception. La version actuelle de l'algorithme (v.3) a été étudiée sur 15 570 femmes (en moyenne 29 ans). À la fin de l'étude, les taux d'échec couramment utilisés suivants ont été déterminés :

1. L'application a un taux d'échec de méthode de 0,6, qui est une mesure de la fréquence à laquelle l'application affiche de manière incorrecte un jour vert lorsque la femme est réellement fertile et tombe enceinte après avoir eu des rapports sexuels non protégés ce jour vert. Cela signifie que 0,6 sur 100 femmes qui utilisent l'application pendant un an tombent enceintes en raison de ce type d'échec.
2. L'application a un indice de perle d'utilisation parfait de 1, ce qui signifie que 1 femme sur 100 qui utilise l'application pendant un an et qui tombe enceinte le fera soit parce que :
 - a. Ils ont eu des rapports sexuels non protégés un jour vert qui ont été faussement attribués comme non fertiles (c'est-à-dire, échec de la méthode) ;
ou
 - b. Ils ont eu des rapports protégés un jour rouge, mais la méthode de contraception choisie a échoué.
3. L'application a un indice de perle d'utilisation typique de 6,5, ce qui signifie qu'au total 6,5 femmes sur 100 tombent enceintes pendant un an d'utilisation pour toutes les raisons possibles (par exemple, des jours verts faussement attribués, des rapports sexuels non protégés les jours rouges et l'échec de la méthode contraceptive utilisée les jours rouges).

Résumé des données cliniques de 15 570 femmes sur l'efficacité de Natural Cycles de la version actuelle de l'algorithme.

Summary of clinical data from 15,570 women on the effectiveness of Natural Cycles of the current algorithm version.

Algorithm Version	v.3
Study Date Range	Sept 2017 - Apr 2018
# women	15,570
Exposure time (Women-years)	7,353
# pregnancies [worst-case]	475 [584]
Typical use PI (95% confidence interval) [worst-case]	6.5 (5.9-7.1) [7.9]
Method failure rate (95% confidence interval)	0.6 (0.4-0.8)

Effectiveness of Natural Cycles for two subgroups - women who used hormonal contraception within 60 days prior to using the app and women who did not use hormonal contraception within 12 months prior to using the app.

Subgroup	Typical Use PI (95% confidence interval)
Recent Hormonal Contraception 3779 women	8.6 % (7.2-10.0)
No Hormonal Contraception 8412 women	5.0 % (4.3-5.7)

You can find an overview of the effectiveness of different contraceptive methods in the Appendix of this manual. This will help you to understand the expected effectiveness of all forms of contraception.

Algorithme Version	v.3
Plage de dates d'étude	Sept 2017 - avr. 2018
# femmes	15 570
Temps d'exposition (Femmes-années)	7 353
# grossesse [pire cas]	475 [584]
Utilisation typique PI (intervalle de confiance à 95 %) [pire des cas]	6.5 (5.9-7.1) [7.9]
Taux d'échec de la méthode (intervalle de confiance à 95 %)	0,6 (0,4-0,8)

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

Sous-groupe	Utilisation typique IP (intervalle de confiance à 95 %)
Contraception hormonale récente 3779 femmes	8,6 % (7.2-10.0)
Pas de contraception hormonale 8412 femmes	5,0 % (4.3-5.7)

Vous pouvez trouver un aperçu de l'efficacité des différentes méthodes contraceptives dans l'annexe de ce manuel. Cela vous aidera à comprendre l'efficacité attendue de toutes les formes de contraception.

Instructions si vous arrêtez la contraception hormonale

Type de contraception	Quand pouvez-vous commencer Natural Cycles ?

Instructions if you are discontinuing hormonal contraception

Type of Contraception	When can you start Natural Cycles?
The Pill (Combined, Medium or Mini)	We recommend that you finish all the active pills of your packet. You can start using Natural Cycles as soon as you finish. You will have a high number of red days to begin with but this will improve over time.
Hormonal IUD (Intrauterine Device)	You can start using Natural Cycles the day after it has been removed.
Contraceptive Implant	You can start using Natural Cycles the day after it has been removed.
Hormonal Patch, Hormonal Contraceptive Ring	You can start using Natural Cycles the day after it has been removed. You will have a high number of red days to begin with this but this will improve over time.
Contraceptive Injection	You can start using Natural Cycles when the effect of the injection has worn off. This takes 8-13 weeks depending on which injection you had.

If you are discontinuing hormonal contraception you may first experience a withdrawal bleed, which is much lighter than your true period. You will normally get your true period a few weeks later. Withdrawal bleeding should **not** be entered in the app as “period”.

Note: a copper IUD does not contain hormones and does therefore not inhibit ovulation. You can thus use Natural Cycles alongside a copper IUD to get insights on your body and menstrual cycle without having to use a barrier method on red days.

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 nombre élevé de jours rouges au début, mais cela s'améliorera avec le temps.
DIU hormonal (dispositif intra-utérin)	Vous pouvez commencer à utiliser Natural Cycles le lendemain de sa suppression.
Implant contraceptif	Vous pouvez commencer à utiliser Natural Cycles le lendemain de sa suppression.
Patch hormonal, anneau contraceptif hormonal	Vous pouvez commencer à utiliser Natural Cycles le lendemain de sa suppression. Vous aurez un nombre élevé de jours rouges pour commencer, mais cela s'améliorera avec le temps.
Injection contraceptive	Vous pouvez commencer à utiliser Natural Cycles lorsque l'effet de l'injection s'est estompé. Cela prend 8 à 13 semaines selon l'injection que vous avez reçue.

Si vous arrêtez la contraception hormonale, vous pouvez d'abord présenter un saignement de privation, qui est beaucoup plus léger que vos vraies règles. Vous aurez normalement vos vraies règles quelques semaines plus tard. Les saignements de retrait **ne** doivent **pas** être saisis dans l'application en tant que « règles ».

Remarque : un stérilet au cuivre ne contient pas d'hormones et n'inhibe donc pas l'ovulation. Vous pouvez ainsi utiliser Natural Cycles avec un stérilet au cuivre pour obtenir des informations sur votre corps et votre cycle menstruel sans avoir à utiliser une méthode barrière les jours rouges.

If you become pregnant on Natural Cycles

If your period is overdue and your temperature does not drop, you may be pregnant and the app will encourage you to take a pregnancy test to confirm the pregnancy. If the test is positive, please talk to your doctor and indicate it in the app.

NC° Plan Pregnancy

When you are planning a pregnancy, select NC° Plan Pregnancy while signing up in the app. If you are already signed into the app, you can go to the settings page and choose NC° Plan Pregnancy. In this mode, your fertility is displayed as a scale, so you can identify the days you are most likely to become pregnant. The same morning routine as in NC° Birth Control mode applies here as well - measure, add data and check your fertility status.

-  Peak fertility
-  Very high fertility
-  High fertility
-  Medium fertility
-  Low fertility

Si vous tombez enceinte le Natural Cycles

Si vos règles sont en retard et que votre température ne baisse pas, vous êtes peut-être enceinte et l'application vous encouragera à faire un test de grossesse pour confirmer la grossesse. Si le test est positif, veuillez en parler à votre médecin et l'indiquer dans l'application.

NC° Plan Pregnancy

Lorsque vous planifiez une grossesse, sélectionnez NC° Plan Pregnancy lors de votre inscription dans l'application. Si vous êtes déjà connecté à l'application, vous pouvez accéder à la page des paramètres et choisir NC° Plan Pregnancy. Dans ce mode, votre fertilité est affichée sous forme d'échelle, ce qui vous permet d'identifier les jours où vous êtes le plus susceptible de tomber enceinte. La même routine matinale qu'en mode NC° Birth Control s'applique ici aussi - mesurez, ajoutez des données et vérifiez votre statut de fertilité.

-  Fertilité maximale
-  Fécondité très élevée
-  Haute fertilité
-  Fertilité moyenne
-  Faible fertilité
-  Fécondité improbable
-  Plus de données nécessaires
-  Non fertile



Fertility unlikely



More data needed



Not fertile

When you're planning a pregnancy, we recommend taking LH tests since the occurrence of LH coincides with your most fertile days. If your period is overdue and your temperature does not drop, the app will encourage you to take a pregnancy test to confirm the pregnancy.

NC° Follow Pregnancy

Once you are pregnant, the app can be used as a pregnancy calendar and you can follow your weekly development and the development of your baby.

Demo Mode

In Demo Mode you can take a tour of the app. This is for demonstration purposes only, demo mode cannot provide you with any fertility information.

If you are currently on hormonal contraception you will access the app in Demo Mode. Once you stop using hormonal contraception you can then easily access the full version of the app. The app will now function for contraception or for planning a pregnancy.

Problems/ Troubleshooting

If you cannot access the application, the application is malfunctioning, or if you suspect something is wrong with your current fertility status, please follow the steps below:

1. Use protection, such as a condom or another form of barrier protection, until the error has been fixed.

Lorsque vous planifiez une grossesse, nous vous recommandons de faire des tests de LH car l'apparition de la LH coïncide avec vos jours les plus fertiles. Si vos règles sont en retard et que votre température ne baisse pas, l'application vous encouragera à faire un test de grossesse pour confirmer la grossesse.

NC° Follow Pregnancy

Une fois que vous êtes enceinte, l'application peut être utilisée comme un calendrier de grossesse et vous pouvez suivre votre développement hebdomadaire et celui de votre bébé.

Le mode de démonstration

En mode démo, vous pouvez faire un tour de l'application. Ceci est uniquement à des fins de démonstration, le mode démo ne peut vous fournir aucune information sur la fertilité.

Si vous êtes actuellement sous contraception hormonale, vous accéderez à l'application en mode démo. Une fois que vous arrêtez d'utiliser la contraception hormonale, vous pouvez accéder facilement à la version complète de l'application. L'application fonctionnera désormais pour la contraception ou pour planifier une grossesse.

Problèmes/Dépannage

Si vous ne pouvez pas accéder à l'application, si l'application ne fonctionne pas correctement ou si vous pensez que quelque chose ne va pas avec votre état de fertilité actuel, veuillez suivre les étapes ci-dessous :

1. Utilisez une protection, comme un préservatif ou une autre forme de barrière de protection, jusqu'à ce que l'erreur soit corrigée.
2. Veuillez contacter notre service d'assistance via help.naturalcycles.com et nos agents d'assistance qualifiés vous aideront.

2. Please contact our service desk via help.naturalcycles.com and our trained support agents will assist you.
3. Serious incidents involving this device should be reported both to Natural Cycles and to the competent authority in your country. A 'serious incident' means any incident that directly or indirectly led, might have led or might lead to any of the following:
 - a. the death of a patient, user or other person,
 - b. the temporary or permanent serious deterioration of a patient's, user's or other person's state of health,
 - c. a serious public health threat;

Application Overview

Your fertility status for the day is shown through different views within the app.

Calendar tab

This tab provides the overview of today's fertility and gives insights into the data logged in the past through various views as described below.

Today view

On this screen, you will get all of the info you need in one glance. A screen to enter your temperature pops up automatically when you open your app in the morning. Once you've entered your data, your fertility status will appear as a colored circle with additional information inside. Below the circle, you will see the weekly predictions. You can add or update your input data, such as temperature, period, or LH tests, at any time by tapping the '+' icon.

3. Les incidents graves impliquant cet appareil doivent être signalés à la fois à Natural Cycles et à l'autorité compétente de votre pays. Un « incident grave » désigne tout incident qui a directement ou indirectement conduit, pourrait avoir conduit ou pourrait conduire à l'un des éléments suivants :
 - a. le décès d'un patient, d'un utilisateur ou d'une autre personne,
 - b. la détérioration grave temporaire ou permanente de l'état de santé d'un patient, d'un usager ou d'une autre personne,
 - c. une grave menace pour la santé publique ;

Présentation de l'application

Votre statut de fertilité pour la journée est affiché à travers différentes vues dans l'application.

Onglet Calendrier

Cet onglet fournit une vue d'ensemble de la fécondité actuelle et donne un aperçu des données enregistrées dans le passé à travers diverses vues, comme décrit ci-dessous.

Vue d'aujourd'hui

Sur cet écran, vous obtiendrez toutes les informations dont vous avez besoin en un coup d'œil. Un écran pour entrer votre température s'affiche automatiquement lorsque vous ouvrez votre application le matin. Une fois que vous avez entré vos données, votre statut de fertilité apparaîtra sous la forme d'un cercle coloré avec des informations supplémentaires à l'intérieur. Sous le cercle, vous verrez les prévisions hebdomadaires. Vous pouvez ajouter ou mettre à jour vos données d'entrée, telles que la température, la période ou les tests de LH, à tout moment en appuyant sur l'icône « + ».

Vue mensuelle

Appuyez sur l'onglet « Mois » dans la vue du calendrier pour accéder à la vue mensuelle. Ici, vous pouvez voir vos jours rouges et verts prévus pour le mois, ainsi que le moment où vous devriez ovuler et avoir vos règles. Celles-ci peuvent changer au fil du temps, vous ne devez donc pas vous fier

Month view

Tap the “Month” tab in the calendar view to access the monthly view. Here you can see your predicted red and green days for the month, as well as when you are predicted to ovulate and have your period. These may change over time, so you should only rely on the information provided in the “Today” view for contraceptive or pregnancy planning purposes. You can easily access your past data by tapping on any past day.

History view

The “History” tab is a log of all the data that you’ve previously entered. Scroll up and down to view your temperature readings, all added data for each cycle day, as well as an extraction of your notes.

Graph view

The graph is a visualization of your temperature curve which will continue to develop as you measure throughout your cycle. Information about ovulation, period, and fertile days is also visible. Swipe from left to right to view your past cycles, and tap '3 cycles' or '6 cycles' to compare them to each other. You can also access the compare mode to compare your period and cycle length, temperature variation and ovulation window and day.

My Cycle tab

This view will give you an overview of your cycle data. You will see your cycle length and regularity, as well as a detailed analysis of the phases of your menstrual cycle - follicular and luteal phase.

qu'aux informations fournies dans la vue « Aujourd'hui » à des fins de contraception ou de planification de la grossesse. Vous pouvez facilement accéder à vos données passées en appuyant sur n'importe quel jour passé.

Vue historique

L'onglet « Historique » est un journal de toutes les données que vous avez précédemment saisies. Faites défiler vers le haut et vers le bas pour afficher vos relevés de température, toutes les données ajoutées pour chaque jour de cycle, ainsi qu'une extraction de vos notes.

Vue graphique

Le graphique est une visualisation de votre courbe de température qui continuera à se développer au fur et à mesure que vous mesurez tout au long de votre cycle. Des informations sur l'ovulation, les règles et les jours fertiles sont également visibles. Balayez de gauche à droite pour afficher vos cycles passés et appuyez sur « 3 cycles » ou « 6 cycles » pour les comparer les uns aux autres. Vous pouvez également accéder au mode de comparaison pour comparer votre période et la durée de votre cycle, la variation de température et la fenêtre et le jour de l'ovulation.

Onglet Mon cycle

Cette vue vous donnera un aperçu de vos données de cycle. Vous verrez la durée et la régularité de votre cycle, ainsi qu'une analyse détaillée des phases de votre cycle menstruel - phase folliculaire et lutéale.

Onglet Messages

Ce sont des messages doux et des informations utiles que nous vous envoyons, afin que vous puissiez tirer le meilleur parti de votre expérience Natural Cycles. Les messages sont adaptés à votre cycle unique et ne sont envoyés que s'ils vous concernent. Apprenez-en plus sur votre corps, appréciez de savoir quand vos règles arrivent, et plus encore.

Les messages peuvent également contenir des instructions pour une meilleure utilisation de l'application telles que :

Messages tab

These are gentle messages and useful information we send you, so you can get the very most out of your Natural Cycles experience. Messages are tailored to your unique cycle and are only sent if they are relevant to you. Learn more about your body, enjoy knowing about when your period is coming up, and more.

The messages can also contain instructions for better use of the app such as:

- If you enter a temperature that is unreasonably high or low, a message will inform you immediately to verify the entered temperature.
- If you enter that you had unprotected sex on a red day in the Natural Cycles application, it displays a cautionary message.
- An in-app message will be sent to you if your period is overdue and your temperature does not drop, as this indicates that you may be pregnant. The message will encourage you to take a pregnancy test.
- On some days, an in-app message will ask you to take an LH test. LH tests are optional to use but can help to increase the number of green days per cycle.

My Data tab

This tab will provide you with useful insights on your measuring and on the data that you put into the app. It will guide you through the journey of building a habit and will notify you along the way on your progress.

- Si vous entrez une température trop élevée ou trop basse, un message vous en informera immédiatement pour vérifier la température entrée.
- Si vous saisissez que vous avez eu des relations sexuelles non protégées un jour rouge dans l'application Natural Cycles, un message d'avertissement s'affiche.
- Un message intégré à l'application vous sera envoyé si vos règles sont en retard et que votre température ne baisse pas, car cela indique que vous pourriez être enceinte. Le message vous encouragera à faire un test de grossesse.
- Certains jours, un message intégré à l'application vous demandera de faire un test de LH. Les tests de LH sont facultatifs à utiliser mais peuvent aider à augmenter le nombre de jours verts par cycle.

Onglet Mes données

Cet onglet vous fournira des informations utiles sur votre mesure et sur les données que vous mettez dans l'application. Il vous guidera tout au long du processus de création d'une habitude et vous informera en cours de route de vos progrès.

Onglet Apprendre

Il s'agit d'un point d'entrée vers tout le contenu éducatif fourni par l'application. Ici, vous pouvez en apprendre davantage sur le cycle menstruel, comment remarquer des tendances dans votre corps et à quel point l'algorithme vous connaît en fonction des données que vous fournissez.

Menu principal

Dans le menu du haut, vous pouvez accéder et gérer toutes les informations concernant votre profil personnel, l'application et les paramètres de confidentialité, et votre compte, y compris les abonnements. Ici, vous pouvez également gérer si vous recevrez ou non des rappels sur le moment d'utiliser une protection, passer un test de LH, vous attendre au syndrome prémenstruel, mesurer votre température et vérifier vos seins. Notez que vous devez

Learn tab

This is an entry point to all the educational content the app provides. Here you can learn about the menstrual cycle, how to notice patterns in your body and how well the algorithm knows you based on the data you provide.

Top menu

Under the top menu, you can access and manage all the information regarding your personal profile, the app and privacy settings, and your account including subscriptions. Here you can also manage whether or not you will get reminders about when to use protection, take an LH test, expect PMS, measure your temperature and check your breasts. Note that you must enable Natural Cycles to send you push notifications in your device settings to receive these.

Offline mode

When you are offline you can continue to add your temperature and other data to the app. When offline, the app does not calculate your fertility status. Instead, the app will show an orange outlined circle indicating your status as "Use protection". Use protection (such as condoms or another form of barrier protection) or abstain until you are back online and the app has calculated today's fertility status.

activer Natural Cycles pour vous envoyer des notifications push dans les paramètres de votre appareil pour les recevoir.

Mode hors-ligne

Lorsque vous êtes hors ligne, vous pouvez continuer à ajouter votre température et d'autres données à l'application. Lorsqu'elle est hors ligne, l'application ne calcule pas votre statut de fertilité. Au lieu de cela, l'application affichera un cercle orange indiquant votre statut comme « Utiliser la protection ». Utilisez une protection (comme des préservatifs ou une autre forme de barrière de protection) ou abstenez-vous jusqu'à ce que vous soyez de nouveau en ligne et que l'application ait calculé l'état de fertilité d'aujourd'hui.

Description de la plate-forme

Natural Cycles Version de l'application : 4.2.0 et versions ultérieures

Versión dispositivo médico : C

Périphériques pouvant être utilisés pour accéder à l'application :

- Un téléphone mobile sous Android OS (version 7 ou supérieure) ou iOS (version 12 ou supérieure), Internet à 250 kbps ou plus rapide.
- Un ordinateur ou une tablette avec un navigateur Internet : Google Chrome, Apple Safari. Internet 250 kbps ou plus rapide.

Accéder au mode d'emploi

Le mode d'emploi est disponible en ligne sur le site Web de Natural Cycles et dans votre application sous la page « Réglementation ».

Platform description

Natural Cycles Application Version: 4.2.0 and onwards

Medical Device version: C

Devices that may be used to access the application:

- A mobile phone running Android OS (version 7 or above) or iOS (version 12 or above), 250 kbps or faster internet.
- A computer or tablet with an Internet browser: Google Chrome, Apple Safari. 250 kbps or faster internet.

Accessing the Instructions for Use

The Instructions for Use can be found online on the Natural Cycles website and in your app under the “Regulatory” page.

If you would like a paper copy of the Instructions for Use we will send you one at no cost. Contact customer support with your request.

Cease using Natural Cycles

When you sign up for Natural Cycles, whether it's for a Monthly or Yearly subscription, you will need to cancel it if you don't want your subscription to be automatically renewed for the next renewal period. Cancellation of your subscription must be done at least 24 hours before the subscription is scheduled to be renewed. Please refer to help.naturalcycles.com for a full description on how to cancel your subscription successfully. Please refer to our Privacy policy for further information on how Natural Cycles processes your data.

Security

Natural Cycles maintain a high security and data privacy level in our application. The application is monitored for security events and data breaches. If a security event or data breach should occur, the issue will be contained and

Si vous souhaitez une copie papier du mode d'emploi, nous vous en enverrons une gratuitement. Contactez le service client avec votre demande.

Cesser d'utiliser Natural Cycles

Lorsque vous vous inscrivez à Natural Cycles, que ce soit pour un abonnement mensuel ou annuel, vous devrez l'annuler si vous ne souhaitez pas que votre abonnement soit automatiquement renouvelé pour la prochaine période de renouvellement. L'annulation de votre abonnement doit être effectuée au moins 24 heures avant la date prévue de renouvellement de l'abonnement. Veuillez vous référer à help.naturalcycles.com pour une description complète sur la façon d'annuler votre abonnement avec succès. Veuillez vous référer à notre politique de confidentialité pour plus d'informations sur la façon dont Natural Cycles traite vos données.

Sécurité

Natural Cycles maintient un niveau élevé de sécurité et de confidentialité des données dans notre application. L'application est surveillée pour les événements de sécurité et les violations de données. Si un événement de sécurité ou une violation de données se produit, le problème sera contenu et résolu de toute urgence conformément à nos processus établis et vous, en tant qu'utilisateur, recevrez les informations dont vous avez besoin concernant votre utilisation continue et sûre de l'application.

Il est fortement recommandé de choisir un mot de passe fort pour protéger votre compte contre toute utilisation non autorisée. Bien que cela ne soit pas recommandé, si vous choisissez de partager votre identifiant avec quelqu'un, vous le faites à vos risques et périls. Gardez à l'esprit que vous pouvez toujours révoquer l'accès en modifiant le mot de passe de votre compte et en contactant l'assistance afin de fermer les sessions existantes.

Méfiez-vous des e-mails ou des messages vous demandant de fournir vos informations de connexion Natural Cycles. Natural Cycles ne vous enverra généralement pas d'e-mails

resolved with urgency according to our established processes and you as a user will receive the information you need regarding your continued safe and secure use of the application.

It is strongly recommended that you choose a strong password to protect your account from unauthorized use. While not recommended, if you should choose to share your login with somebody, you do so at your own risk. Keep in mind that you can always revoke access by changing the password to your account and contacting support in order to close existing sessions.

Watch out for emails or messages asking you to provide your Natural Cycles login details. Natural cycles will not usually send you emails asking for your password, unless you have initiated this process yourself via support or a password reset.

General information

Explanation of symbols



Manufacturer

CE 0123 CE Mark



Caution



User Manual/Instructions for Use

vous demandant votre mot de passe, à moins que vous n'ayez initié ce processus vous-même via l'assistance ou une réinitialisation de mot de passe.

Informations générales

Explication des symboles



Fabricant

CE 0123

Marque CE



Avertir



Manuel d'utilisation/Instructions d'utilisation

Déclaration de conformité CE

Nom du fabricant :

NaturalCycles Nordique AB

Adresse du fabricant :

St Eriksgatan 63b
112 34 Stockholm
Suède

Service client:

help.naturalcycles.com

Nom de l'appareil:

Natural Cycles

Nous déclarons que ce produit répond à toutes les exigences applicables du Règlement (UE) 2017/745 pour les dispositifs médicaux (MDR) et porte la marque CE0123.

Date de publication:

<p>EC Declaration of Conformity</p> <p>Name of the Manufacturer: NaturalCycles Nordic AB</p> <p>Address of the Manufacturer: St Eriksgatan 63b 112 34 Stockholm Sweden</p> <p>Customer support: help.naturalcycles.com</p> <p>Device Name: Natural Cycles</p> <p>We declare that this product meets all applicable requirements of the Regulation (EU) 2017/745 for medical devices (MDR) and bears the mark CE0123.</p> <p>Date of publication: November 2021</p> <p>Document version: EU & US v2.15</p>	<p>décembre</p> <p>Version du document : FR v2.15</p>
--	--

Informations d'intégration

Anglais	Français
<p>How would you like to use Natural Cycles?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prevent pregnancy • Plan a pregnancy • Follow your pregnancy 	<p>Comment voudriez-vous utiliser Natural Cycles ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prévenir la grossesse • Planifier une grossesse • Suivez votre grossesse

<p>Set your date of birth</p> <p>You must be 18 years of age or older to use Natural Cycles</p>	<p>Réglez votre date de naissance</p> <p>Vous devez avoir 18 ans ou plus pour utiliser Natural Cycles</p>
<p>Which measurements would you like to use in the app?</p> <p>Height and weight</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Metric (kg / cm) ● Imperial (lb / foot) 	<p>Quelles mesures souhaitez-vous utiliser dans l'application ?</p> <p>Hauteur et largeur</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Métrique (kg/cm) ● Impérial (lb / pied)
<p>Temperature</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Celsius ● Fahrenheit 	<p>Température</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Celsius ● Fahrenheit
<p>Have you been diagnosed with any of the following?</p> <p>Certain medical conditions can affect your cycle so knowing about them helps us adapt and learn more about you.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Polycystic Ovary Syndrome (PCOS) ● Endometriosis ● A Thyroid-Related Condition 	<p>Avez-vous été diagnostiqué avec l'un des éléments suivants?</p> <p>Certaines conditions médicales peuvent affecter votre cycle, donc les connaître nous aide à nous adapter et à en savoir plus sur vous.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Syndrome des ovaires polykystiques (SOPK) ● Endométriose ● Une condition liée à la thyroïde
<p>Have you experienced symptoms of Menopause?</p> <p>Menopause can affect your cycle so knowing about it helps us adapt and learn more about you.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Yes ● No 	<p>Avez-vous ressenti des symptômes de la ménopause ?</p> <p>La ménopause peut affecter votre cycle, donc la connaître nous aide à nous adapter et à en apprendre davantage sur vous.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Oui ● Non

<p>Have you recently used hormonal contraception?</p> <p>If you are currently, or recently have been, using hormonal contraception such as the pill, an implant, or a vaginal ring, we can optimise the app to best fit your needs.</p> <p><u>Effects on your menstrual cycle</u></p> <p>Hormonal contraception can inhibit your ovulation and cause irregularities in your cycle up to a year after you've stopped using it.</p> <p><u>If you haven't used it recently</u></p> <p>If you stopped using hormonal contraception a year ago and have your period again, then answer 'Not in the last 12 months'.</p> <p>Have you recently used hormonal contraception?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yes, in the past 12 months • Yes, still on it • Not in the last 12 months • No, never 	<p>Avez-vous récemment utilisé une contraception hormonale?</p> <p>Si vous utilisez actuellement ou avez récemment utilisé une contraception hormonale telle que la pilule, un implant ou un anneau vaginal, nous pouvons optimiser l'application pour répondre au mieux à vos besoins.</p> <p><u>Effets sur votre cycle menstruel</u></p> <p>La contraception hormonale peut inhiber votre ovulation et provoquer des irrégularités dans votre cycle jusqu'à un an après que vous ayez cessé de l'utiliser.</p> <p><u>Si vous ne l'avez pas utilisé récemment</u></p> <p>Si vous avez cessé d'utiliser la contraception hormonale il y a un an et que vous avez à nouveau vos règles, répondez « Pas au cours des 12 derniers mois ».</p> <p>Avez-vous récemment utilisé une contraception hormonale?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oui, au cours des 12 derniers mois • Oui, toujours dessus • Pas au cours des 12 derniers mois • Non, jamais
<p>Using Natural Cycles while still on hormonal birth control</p> <p>When you use hormonal birth control (such as the Pill, an implant, or a vaginal ring), you don't ovulate. This means that Natural Cycles won't be able to track your menstrual cycle.</p> <p>While you are using hormonal birth control, we recommend you explore the demo version of the app.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Use in Demo Mode 	<p>Utilisation de Natural Cycles tout en étant sous contraception hormonale</p> <p>Lorsque vous utilisez une contraception hormonale (comme la pilule, un implant ou un anneau vaginal), vous n'ovulez pas. Cela signifie que Natural Cycles ne pourra pas suivre votre cycle menstruel.</p> <p>Pendant que vous utilisez une contraception hormonale, nous vous recommandons d'explorer la version démo de l'application.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilisation en mode démo

<p>Approximately how long does your cycle usually last?</p> <p>A cycle is the time span between one period and the next.</p>	<p>Combien de temps dure environ votre cycle?</p> <p>Un cycle est l'intervalle de temps entre une période et la suivante.</p>
<p>How much does the length of your cycle vary?</p> <p>Understanding the regularity of your cycles helps the algorithm get to know you better.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 0-4 Days ● 5-9 Days ● 10+ Days ● I don't know 	<p>De combien la durée de votre cycle varie-t-elle ?</p> <p>Comprendre la régularité de vos cycles aide l'algorithme à mieux vous connaître.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 0-4 jours ● 5-9 jours ● Plus de 10 jours ● je ne sais pas
<p>For how long did you use hormonal contraception?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 0 - 1 Years ● 1 - 5 Years ● 5+ Years 	<p>Pendant combien de temps avez-vous utilisé une contraception hormonale ?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 0 - 1 ans ● 1 - 5 ans ● 5 ans et plus
<p>For how long did you use hormonal contraception?</p> <p>If you have recently used hormonal contraception such as the pill, an implant, or a vaginal ring, we can optimise the app to best fit your needs.</p> <p><u>Effects on your menstrual cycle</u></p> <p>Hormonal contraception can inhibit your ovulation and cause irregularities in your cycle up to a year after you've stopped using it.</p>	<p>Pendant combien de temps avez-vous utilisé une contraception hormonale ?</p> <p>Si vous avez récemment utilisé une contraception hormonale telle que la pilule, un implant ou un anneau vaginal, nous pouvons optimiser l'application pour répondre au mieux à vos besoins.</p> <p><u>Effets sur votre cycle menstruel</u></p> <p>La contraception hormonale peut inhiber votre ovulation et provoquer des irrégularités dans votre cycle jusqu'à un an après que vous ayez cessé de l'utiliser.</p>

<p>Have you had your period since you quit hormonal contraception?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yes • No <p>Have you had your period since you quit hormonal contraception?</p> <p>When you stop using hormonal contraception, you will first experience a so-called "withdrawal bleeding", which is the effect of the hormones leaving your body. It is lighter than your true period. The following bleeding you will get (a few weeks later) will be your natural period.</p> <p>If you have experienced withdrawal bleeding but haven't had your natural period back, answer 'no' to this question.</p> <p>If you have experienced withdrawal bleeding and have had your natural period back, answer 'yes'.</p>	<p>Avez-vous eu vos règles depuis que vous avez arrêté la contraception hormonale ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oui • Non <p>Avez-vous eu vos règles depuis que vous avez arrêté la contraception hormonale ?</p> <p>Lorsque vous arrêtez d'utiliser la contraception hormonale, vous ressentirez d'abord ce que l'on appelle un « saignement de privation », qui est l'effet des hormones quittant votre corps. Elle est plus légère que vos vraies règles. Les saignements suivants que vous aurez (quelques semaines plus tard) seront vos règles naturelles.</p> <p>Si vous avez eu des saignements de privation mais que vos règles naturelles n'ont pas été rétablies, répondez « non » à cette question.</p> <p>Si vous avez eu des saignements de privation et avez retrouvé vos règles naturelles, répondez « oui ».</p>
<p>When did you quit hormonal contraception?</p> <ul style="list-style-type: none"> • I don't know 	<p>Quand avez-vous arrêté la contraception hormonale ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • je ne sais pas
<p>When did your last period start?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skip this 	<p>Quand tes dernières règles ont-elles commencé ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ignorer ceci
<p>How many cycles have you had since you quit hormonal contraception?</p> <p>A cycle is the time span between one period and the next.</p>	<p>Combien de cycles avez-vous eu depuis que vous avez arrêté la contraception hormonale ?</p> <p>Un cycle est l'intervalle de temps entre une période et la suivante.</p>

Using Natural Cycles after hormonal contraception

Our data show that women transitioning to Natural Cycles from hormonal contraception have a higher risk of becoming pregnant due to generally not yet being accustomed to using other forms of protection.

On red days, you must either abstain or use protection, such as condoms (or another form of barrier protection), to prevent pregnancy. If you have not been using a non-hormonal based method of birth control before, make sure to have a method on hand to use during red days, such as condoms.

When you discontinue hormonal birth control, you may first experience a withdrawal bleed, which is much lighter than your true period. You will normally get your true period a few weeks later. Withdrawal bleeding should not be entered as “period” into the app. If you are unsure if you are experiencing withdrawal bleeding or a period, please consult your doctor.

It can take several cycles after discontinuing hormonal birth control before becoming more regular again. You should expect more red days during these cycles and therefore expect to use protection, such as condoms (or another form of barrier protection), or abstain more frequently.

- I understand

Utilisation de Natural Cycles après une contraception hormonale

Nos données montrent que les femmes passant de la contraception hormonale à Natural Cycles ont un risque plus élevé de tomber enceinte en raison du fait qu'elles ne sont généralement pas encore habituées à utiliser d'autres formes de protection.

Les jours rouges, vous devez soit vous abstenir, soit utiliser une protection, comme des préservatifs (ou une autre forme de barrière de protection), pour éviter une grossesse. Si vous n'avez jamais utilisé de méthode contraceptive non hormonale auparavant, assurez-vous d'avoir une méthode à portée de main à utiliser pendant les jours rouges, comme des préservatifs.

Lorsque vous arrêtez la contraception hormonale, vous pouvez d'abord ressentir un saignement de privation, qui est beaucoup plus léger que vos vraies règles. Vous aurez normalement vos vraies règles quelques semaines plus tard. Les saignements de retrait ne doivent pas être entrés comme « période » dans l'application. Si vous n'êtes pas sûr d'avoir des saignements de privation ou des règles, veuillez consulter votre médecin.

Cela peut prendre plusieurs cycles après l'arrêt de la contraception hormonale avant de redevenir plus régulier. Vous devez vous attendre à plus de jours rouges pendant ces cycles et donc vous attendre à utiliser une protection, comme des préservatifs (ou une autre forme de barrière de protection), ou à vous abstenir plus fréquemment.

- Je comprends

<p>Have you been pregnant at any point in the past 12 months?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yes • No <p>Have you been pregnant at any point in the past 12 months? If you have recently been pregnant, we can optimize the app to best fit your needs. Effects on your menstrual cycle After pregnancy, your cycle may be irregular and you might not ovulate.</p>	<p>Avez-vous été enceinte à un moment quelconque au cours des 12 derniers mois ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oui • Non <p>Avez-vous été enceinte à un moment quelconque au cours des 12 derniers mois ? Si vous avez récemment été enceinte, nous pouvons optimiser l'application pour répondre au mieux à vos besoins. Effets sur votre cycle menstruel Après la grossesse, votre cycle peut être irrégulier et vous pourriez ne pas ovuler.</p>
<p>Have you had your period since your pregnancy ended? (not the initial bleeding)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yes • No 	<p>Avez-vous eu vos règles depuis la fin de votre grossesse ? (pas le saignement initial)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oui • Non
<p>How many cycles have you had since your pregnancy?</p>	<p>Combien de cycles avez-vous eu depuis votre grossesse ?</p>
<p>When did your pregnancy end?</p>	<p>Quand ta grossesse s'est-elle terminée ?</p>
<p>Have you had your period since your pregnancy ended? (not the initial bleeding) If you start to menstruate again, you have had a complete menstrual cycle. If you have not had your period since your pregnancy ended, then you haven't yet started your menstrual cycle.</p>	<p>Avez-vous eu vos règles depuis la fin de votre grossesse ? (pas le saignement initial) Si vous recommencez à avoir vos règles, vous avez eu un cycle menstruel complet. Si vous n'avez pas eu vos règles depuis la fin de votre grossesse, alors vous n'avez pas encore commencé votre cycle menstruel.</p>
<p>The initial bleeding The initial bleeding after your pregnancy ended is not a part of your menstrual cycle.</p>	<p>Le saignement initial Le saignement initial après la fin de votre grossesse ne fait pas partie de votre cycle menstruel.</p>

<p>Using Natural Cycles while breastfeeding</p> <p>For the first 4–6 months after giving birth, many women who are exclusively breastfeeding may not ovulate. Natural Cycles will detect your first ovulation 2 weeks before your first menstruation, but until then you will only see red days in the app. Even though you are not ovulating, it is still important to use contraception or abstain from intercourse on red days.</p> <ul style="list-style-type: none"> • I understand • Learn more 	<p>Utiliser Natural Cycles pendant l'allaitement</p> <p>Pendant les 4 à 6 premiers mois après l'accouchement, de nombreuses femmes qui allaitent exclusivement peuvent ne pas ovuler. Natural Cycles détectera votre première ovulation 2 semaines avant votre première menstruation, mais jusque-là, vous ne verrez que des jours rouges dans l'application. Même si vous n'ovulez pas, il est toujours important d'utiliser une contraception ou de vous abstenir de rapports sexuels les jours rouges.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je comprends • En savoir plus
--	---

Informations dans l'application pour la sécurité et les performances

Les mots et phrases suivants dans l'application sont liés à la sécurité et aux performances de l'appareil et sont donc fournis dans une version traduite ici dans le manuel d'utilisation.

Anglais	Français
<p>NC° Birth Control</p> <ul style="list-style-type: none"> • Use protection • Not fertile • Emergency contraception and tests • Emergency contraception • Pill • IUD (Intrauterine Device) - Intrauterine Device 	<p>NC° Birth Control</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utiliser la protection • Non fertile • Contraception d'urgence et tests • Contraception d'urgence • Pilule • DIU (Dispositif Intra-utérin) - Dispositif Intra-utérin

NC° Plan Pregnancy

- Not fertile
- Low fertility
- Medium fertility
- High fertility
- Very high fertility
- Peak fertility
- Fertility unlikely
- More data needed

NC° Plan Pregnancy

- Non fertile
- Faible fécondité
- Fertilité moyenne
- Fécondité élevée
- Fécondité très élevée
- Fécondité maximale
- Fécondité peu probable
- Plus de données nécessaires

General

- Confirmed ovulation
- Ovulation
- Today
- Cycle day
- Monday
- Tuesday
- Wednesday
- Thursday
- Friday
- Saturday
- Sunday
- Predictions - do not take as result
- Exclude temperature
- Sick
- Slept differently
- Hungover
- Bleeding
- Period
- Spotting
- Sex
- Protected
- Unprotected
- None
- LH test
- Positive
- Negative
- Compare
- Pregnancy test
- No longer pregnant
- More
- Less
- Save
- Done
- Clear
- Skip
- Regulatory
- Version

Général

- Ovulation confirmée
- Ovulation
- Aujourd'hui
- Jour du cycle
- Lundi
- mardi
- Mercredi
- Jeudi
- Vendredi
- samedi
- dimanche
- Prédications - ne pas prendre comme résultat
- Exclure la température
- Malade
- Dormir différemment
- La gueule de bois
- Saignement
- Période
- Repérage
- Sexe
- Protégé
- Non protégé
- Aucun
- Test de LH
- Positif
- Négatif
- Comparer
- Test de grossesse
- N'est plus enceinte
- Plus
- Moins
- Enregistrer
- Terminé
- Effacer
- Ignorer
- Réglementaire
- Version

APPENDIX: This table provides information about the effectiveness of different contraceptive methods ranging from least effective to most effective under typical use.

Reference: Contraceptive Technology (Table 26 - 1). 21st Edition, 2018.

Percentage of women experiencing an unintended pregnancy during the first year of typical use and the first year of perfect use of contraception and the percentage continuing use at the end of the first year. United States.

Method	% of women experiencing an unintended pregnancy within the First Year of Use		% of women continuing use at one year ³
	Typical use ¹	Perfect use ²	
No method ⁴	85	85	
Spermicides ⁵	21	16	42
Female Condom ⁶	21	5	41
Withdrawal	20	4	46
Diaphragm ⁷	17	16	57
Sponge	17	12	36
Parous Women	27	20	
Nulliparous Women	14	9	
Fertility awareness-based methods ⁸	15		47
Ovulation method ⁸	23	3	
TwoDay method ⁸	14	4	
Standard Days method ⁸	12	5	
Natural Cycles ⁸	8	1	
Symptothermal method ⁸	2	0.4	
Male condom ⁶	13	2	43
Combined and progestin-only pill	7	0.3	67
Evra patch	7	0.3	67
NuvaRing	7	0.3	67
Depo-Provera	4	0.2	56
Intrauterine contraceptives			
ParaGard (copper T)	0.8	0.6	78

Skyla (13.5 mg LNG)	0.4	0.3	
Kyleena (19.5mg LNG)	0.2	0.2	
Liletta (52mg LNG)	0.1	0.1	
Mirena (52mg LNG)	0.1	0.1	80
Nexplanon	0.1	0.1	89
Tubal occlusion	0.5	0.5	100
Vasectomy	0.15	0.1	100

Emergency Contraceptives: Use of emergency contraceptive pills or placement of a copper intrauterine contraceptive after unprotected intercourse substantially reduces the risk of pregnancy.

Lactational Amenorrhea Method: LAM is a highly effective, temporary method of contraception.⁹

1 Among typical couples who initiate use of a method (not necessarily for the first time), the percentage who experience an accidental pregnancy during the first year if they do not stop use for any reason other than pregnancy. Estimates of the probability of pregnancy during the first year of typical use for fertility awareness-based methods, withdrawal, the male condom, the pill, and Depo-Provera are taken from the 2006–2010 National Survey of Family Growth (NSFG) corrected for under-reporting of abortion. See the text for the derivation of estimates for the other methods.

2 Among couples who initiate use of a method (not necessarily for the first time) and who use it perfectly (both consistently and correctly), the percentage who experience an accidental pregnancy during the first year if they do not stop use for any other reason. See the text for the derivation of the estimate for each method

3 Among couples attempting to avoid pregnancy, the percentage who continue to use a method for 1 year.

4 This estimate represents the percentage who would become pregnant within 1 year among women now relying on reversible methods of contraception if they abandoned contraception altogether. See text.

5 150 mg gel, 100 mg gel, 100 mg suppository, 100 mg film.

6 Without spermicides.

7 With spermicidal cream or jelly

8 About 80% of segments of FABM use in the 2006-2010 NSFG were reported as calendar rhythm. Specific FABM methods are too uncommonly used in the U.S. to permit calculation of typical use failure rates for each using NSFG data; rates provided for individual methods are derived from clinical studies. The Ovulation and TwoDay methods are based on evaluation of cervical mucus. The Standard Days method avoids intercourse on cycle days 8 through 19. Natural Cycles is a fertility app that requires user input of basal body temperature (BBT) recordings and dates of menstruation and optional LH urinary test results. The Symptothermal method is a double-check method based on evaluation of cervical mucus to determine the first fertile day and evaluation of cervical mucus and temperature to determine the last fertile day.

9 However, to maintain effective protection against pregnancy, another method of contraception must be used as soon as menstruation resumes, the frequency or duration of breastfeeds is reduced, bottle feeds are introduced, or the baby reaches 6 months of age.