

Natural Cycles - Suivi du Cycle

Manuel d'utilisation/Instructions d'utilisation

Veillez lire ce manuel avant de commencer à utiliser Suivi du Cycle.

Mode d'emploi

Suivi du Cycle dans Samsung Health est une application logicielle mobile sans ordonnance destinée à être utilisée pour le suivi des règles et du cycle.

Population cible visée

Le groupe cible visé est celui des femmes en âge de procréer. La population pédiatrique âgée de moins de 18 ans est exclue du groupe cible. L'utilisatrice doit être capable de lire le document du mode d'emploi et d'utiliser l'application Samsung Health.

Environnement d'utilisation prévu

L'appareil est destiné à être utilisé dans un cadre non médical.

Contre-indications

Suivi du Cycle n'est pas destiné à être utilisé à des fins de contraception.

Effets secondaires

Ce produit n'a pas d'effets secondaires directs connus sur le corps humain.

Avertissements

- ⚠ N'utilisez pas les informations sur la fertilité données dans l'application comme une forme de contrôle des naissances.
- ⚠ N'utilisez pas les données de Suivi du Cycle pour diagnostiquer des problèmes de santé. Notamment, n'utilisez pas les données de température de la peau pour diagnostiquer la fièvre.
- ⚠ L'utilisatrice n'est pas supposée interpréter les résultats obtenus au moyen de l'application ni prendre des mesures cliniques sur la base de ceux-ci sans consulter un professionnel de santé qualifié.

Précautions

- Si vous prenez un contraceptif hormonal ou suivez un traitement hormonal qui empêche l'ovulation, ce service ne vous sera d'aucune utilité pour suivre vos cycles ovulatoires.

Liste de contrôle

Pour commencer à utiliser Suivi du Cycle, vous aurez besoin des éléments suivants :

1. Un smartphone (Android O [8.0] ou ultérieur) Android avec la dernière application Samsung Health

Vous pouvez accéder à Suivi du Cycle via l'application Samsung Health sur un smartphone Android. L'application Samsung Health peut être téléchargée à partir de Google Play Store ou de Samsung Galaxy Store. Pour utiliser Samsung Health, il est obligatoire de disposer d'un compte Samsung.

2. Samsung Galaxy Watch5 et modèle supérieur ou Galaxy Ring (facultatif)

En utilisant la mesure de la température de la peau prise en charge par la Galaxy Watch5 et les modèles supérieurs ou la Galaxy Ring, vous pouvez utiliser la fonction « Prédire la période avec la température de la peau ».

Description de la plateforme

Appareils pouvant être utilisés pour accéder à Suivi du Cycle via l'application Samsung Health :

- Smartphones Android : Système d'exploitation Android version 8.0 et versions ultérieures, avec un débit Internet de 250 kbit/s ou plus
 - Samsung Galaxy Watch 5 et versions supérieures : Wear OS 4.0 et versions ultérieures
 - Samsung Galaxy Ring : Zephyr TROS 2.4.2 et supérieur.

Comment utiliser le Suivi du Cycle ?

Intégration

1. Sélectionnez l'application Samsung Health.
2. Sélectionnez Suivi du Cycle dans l'onglet d'accueil.
3. Saisissez les données nécessaires (date des dernières règles, dernière durée moyenne des règles, durée moyenne du cycle).

Vérifiez le statut de votre cycle

1. Vous pouvez vérifier le statut de votre cycle et les prévisions sur un smartphone et une montre.
2. Vous pouvez saisir manuellement les informations relatives à un cycle via le smartphone et la montre.
3. Vous pouvez supprimer les données relatives à votre cycle uniquement via votre smartphone.

Mesure de la température de la peau

1. Assurez-vous que votre montre ou bague est connectée à votre smartphone.
2. Activez la fonction Température de la peau à partir dans Suivi du Cycle.

- Si votre smartphone est connecté à la fois à votre Watch et à votre Ring, sélectionnez l'appareil que vous souhaitez utiliser pour mesurer la température de la peau.
3. Portez la montre ou la bague pendant la nuit.
 - Guide de port suggéré :
 - 4 heures pendant le sommeil
 - 5 fois par semaine

Exclusion de la prise de température de la peau

1. L'exclusion de la prise de température est facultative
2. Vous pouvez choisir d'exclure sa mesure, si vous :
 - Avez la gueule de bois
 - Êtes malade
3. Vous pouvez exclure la prise de température sur le smartphone et la montre
4. Vous pouvez rétablir la prise de température sur le smartphone et la montre

Enregistrement d'un journal quotidien

Vous pouvez enregistrer vos symptômes et votre humeur pendant votre cycle menstruel.

- Niveau du flux, symptômes, humeurs, test d'ovulation, etc.

Sécurité et performances

La capacité à détecter l'ovulation et à prédire les prochaines règles avec la Samsung Galaxy Watch a été évaluée dans le cadre d'une étude clinique portant sur 56 sujets ayant enregistré 98 cycles. Les sujets de l'étude ont reçu pour instruction de porter la Samsung Watch pendant la nuit, de mesurer leur température par voie orale à l'aide d'un thermomètre le matin et de réaliser des tests urinaires d'ovulation (LH) avant le jour prévu de l'ovulation. Le jour de l'ovulation déterminé par les données de la montre a été comparé à celui déterminé par le test de LH. La différence absolue moyenne s'est avérée être de moins de 3 jours. La différence absolue moyenne entre les prévisions de début des règles et le début réel des règles s'est avérée être inférieure à 3 jours.

La capacité de détecter l'ovulation et de prédire les règles à venir avec le Samsung Galaxy Ring a été évaluée dans une étude clinique impliquant 53 sujets ayant enregistré 209 cycles. Les sujets de l'étude ont été invités à porter l'anneau Samsung Ring pendant la nuit, à mesurer leur température oralement à l'aide d'un thermomètre le matin et à effectuer un test d'ovulation urinaire (LH) avant le jour d'ovulation prédit. Le jour d'ovulation déterminé par les données de la bague a été comparé à celui du test LH. Cette comparaison a montré que la différence absolue moyenne se situait à deux jours près. La différence absolue moyenne entre les prévisions de début des règles et le début réel des règles s'est avérée inférieure à 2 jours.

Problèmes/Résolution de problème

Si vous rencontrez des difficultés pour utiliser Suivi du Cycle, consultez le guide de dépannage ci-dessous.

Problème : vous ne parvenez pas à trouver la fonction « Prévoir les règles avec la température de la peau » dans l'application Suivi du Cycle sur la Galaxy Watch.

Solution : assurez-vous que votre appareil portable prend en charge la mesure de la température de la peau pendant le sommeil. Si votre Galaxy Watch est un modèle Watch5, assurez-vous qu'elle est mise à niveau vers la dernière version de maintenance à l'aide de l'application Galaxy Wearable. Assurez-vous également que la dernière version de l'application Samsung Health est installée.

Problème : vous portez la montre ou la bague la nuit, mais vous ne voyez pas voir les données de mesure de la température de la peau dans l'application.

Solution : si la qualité des données de température de la peau mesurées est trop faible, ou s'il y a moins de 4 heures de données disponibles, les données seront ignorées et ne seront pas visibles dans l'application. Veillez à ce que votre montre ou votre bague soit bien portée correctement pendant votre sommeil. Assurez-vous également que la batterie de votre appareil portable est chargée avant de dormir et gardez votre montre ou votre bague allumée pendant au moins 4 heures.

Problème : vous portez correctement votre montre ou votre bague conformément aux instructions, mais votre ovulation n'a pas été confirmée.

Solution : l'ovulation est détectée sur la base de la température de votre peau pendant le sommeil. Si votre température fluctue beaucoup au cours du cycle, il devient plus difficile de détecter l'ovulation. Assurez-vous de porter la montre ou la bague correctement et d'effectuer les mesures conformément à nos directives. La température peut également être affectée par des facteurs tels que la maladie, les voyages, les médicaments et les perturbations de votre routine quotidienne.

Problème : vos dates d'ovulation prévues et confirmées ne concordent pas.

Solution : la prévision de votre prochain jour d'ovulation est basée sur vos données historiques, telles que le moment où votre ovulation se produit habituellement et la variation de ce moment d'un cycle à l'autre. Comme chaque cycle est unique, il se peut que vous ovuliez un jour différent de celui prévu. Une fois que l'ovulation s'est effectivement produite, votre jour d'ovulation le plus probable sera déterminé sur la base de vos données de température. Pour tout autre problème ou question, veuillez contacter l'équipe du service client de Samsung et nos agents d'assistance qualifiés vous aideront.

Accès aux instructions d'utilisation

Les instructions d'utilisation sont disponibles dans Suivi du Cycle, à la page « À propos du suivi du cycle », ou en ligne sur le site Web de Natural Cycles.

Si vous souhaitez une copie papier des instructions d'utilisation, nous vous en enverrons une gratuitement. Contactez le service client pour exprimer votre demande.

Sécurité

Il est fortement recommandé de choisir un mot de passe fort pour votre téléphone afin de protéger votre compte contre toute utilisation non autorisée. Bien que cela ne soit pas recommandé, si vous décidez de partager votre identifiant de connexion avec quelqu'un, vous le faites à vos propres risques. N'oubliez pas que vous pouvez toujours révoquer l'accès en modifiant le mot de passe de votre compte.

Si vous souhaitez supprimer votre compte, veuillez contacter le service client de Samsung à l'adresse <https://help.content.samsung.com>.

Veuillez vous reporter à la Politique de confidentialité de Samsung pour obtenir des informations complémentaires sur la sécurité et la confidentialité des données.

Informations générales

Explication des symboles



Fabricant



Marque CE



Mise en garde



Manuel d'utilisation/Instructions d'utilisation



Appareil médical

Déclaration de conformité CE

Nom du fabricant :

NaturalCycles Nordic AB

Adresse du fabricant :

St Eriksgatan 63b

112 34 Stockholm
Suède

Service client :

<https://help.content.samsung.com/>

Nom de l'appareil :

Suivi du Cycle

Nous déclarons que le présent produit répond à toutes les obligations applicables du règlement (UE) 2017/745 relatif aux appareils médicaux (MDR) et qu'il porte la marque CE.

Date de publication :

Mai 2024

Version du document :

V1.3