

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).

Intended Target Population

The intended target group is women of reproductive age. The pediatric population <18 years of age is excluded from the target group. The user shall be capable of reading this User Manual and operating the Natural Cycles application.

Intended Use Environment

The device is intended for use in non-medical settings.

Contraindications

There are no known contraindications for use of Natural Cycles.

Side-Effects

The product has no known direct side effects on the human body.

Natural Cycles

Manuel d'utilisation / Instructions d'utilisation

Veuillez 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).

Population cible

Le groupe cible est constitué des femmes en âge de procréer. La population mineure de moins de 18 ans est exclue du groupe cible. L'utilisatrice doit être capable de lire ce manuel d'utilisation et d'utiliser l'application Natural Cycles.

Cadre d'usage prévu Environnement

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

Contre-indications

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

Effets secondaires

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

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.

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

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.

Mises en garde

- ⚠ Aucune méthode de contraception n'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

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.
- ⚠ If you have taken the emergency contraceptive pill, you should indicate it in the app. You can then continue measuring 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 normally would start you should take a pregnancy test.

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.
- ⚠ 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

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 have medical conditions that lead to irregular cycles such as polycystic ovary syndrome (PCOS) or thyroid-related conditions.**
 - **If you experience symptoms of menopause.**
- After giving birth, we recommend that you start using Natural Cycles again when you get your first period back, regardless of whether you are breastfeeding or not. If you wish to start using Natural Cycles before, you should expect to have only red days until your first ovulation is confirmed. How long it may take to get your first period back can vary significantly from person to person, and it is generally longer for nursing mothers. Please note that you are at risk of becoming pregnant even before your first period comes back, and you should use some form of contraception if you wish to prevent a new pregnancy. If you are fully breastfeeding and you have given birth less than 6 months ago, LAM (Lactational Amenorrhea Method) can serve as an effective method of contraception postpartum.
- 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

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 votre 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 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.**
- Après avoir accouché, nous vous recommandons de recommencer à utiliser NC lorsque vous aurez vos premières règles, que vous allaitiez ou non. Si vous souhaitez commencer à utiliser NC avant, vous devez vous attendre à n'avoir que des jours rouges jusqu'à ce que votre première ovulation soit confirmée. Le temps nécessaire pour retrouver ses premières règles peut varier considérablement d'une personne à l'autre. Il est généralement plus long pour les femmes qui allaitent. Veuillez noter que vous risquez de tomber enceinte avant même la réapparition de vos premières règles, et vous devez utiliser un moyen contraceptif si vous souhaitez éviter de tomber enceinte. Si vous allaitez exclusivement et que vous avez accouché il y a moins de 6 mois, la MAMA (méthode de l'allaitement maternel et de

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 accurate data inputs to Natural Cycles, always use a thermometer or wearable that fulfils the specifications stated in the section 'Checklist'.
- Always follow the directions in the applicable sections 'Natural Cycles and Oura Ring', 'Natural Cycles and Apple Watch' or 'Natural Cycles and Thermometer' in order to increase the accuracy of ovulation detection.

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 thermometer, an Oura Ring, or an Apple Watch

To get started you will need an oral basal thermometer. Basal thermometers are more sensitive than regular fever thermometers and they show two decimals (e.g. 36.72°C /

l'aménorrhée) peut constituer une méthode de contraception efficace post-partum.

- 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 garantir l'exactitude des données saisies dans Natural Cycles, utilisez toujours un thermomètre ou un dispositif portable conforme aux spécifications indiquées dans la section "Liste de contrôle".
- Suivez toujours les instructions dans les sections applicables «Natural Cycles et Oura Ring », «Natural Cycles et Apple Watch » ou «Natural Cycles et thermomètre » 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, un anneau Oura ou une Apple Watch

Pour commencer, vous aurez besoin d'un thermomètre buccal mesurant 2 décimales et ayant une précision de +/- 0,10 (C) ou +/- 0,10 (F). Vous pouvez vérifier la précision de

98.11°F).

You can alternatively use an Oura Ring (Gen2, Gen3, or Gen4) or an Apple Watch with temperature sensors (series 8, 9, 10, or Ultra)

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.

Natural Cycles and Thermometer

How to measure

Follow the user manual provided with your basal body temperature thermometer. If the thermometer was provided to you by Natural Cycles (**NC° Thermometer Gen1, Gen2, or Gen3**), we recommend that you follow the steps below for your thermometer when measuring your temperature.

Note that for **NC° Thermometer Gen2** and **Gen3** you need to pair the thermometer with the app before first use to be able to sync your temperatures. Instructions on how to pair are provided in the thermometer's instructions for use and in the Natural Cycles app.

How to measure with NC° Thermometer (Gen1)

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.

votre thermomètre dans les spécifications indiquées dans le mode d'emploi du thermomètre.

Vous pouvez également utiliser une bague Oura Ring (Gen2, Gen 3 ou Gen4) ou une Apple Watch avec capteurs de température (Série 8, 9, 10 ou Ultra).

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. 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.

Natural Cycles et thermomètre

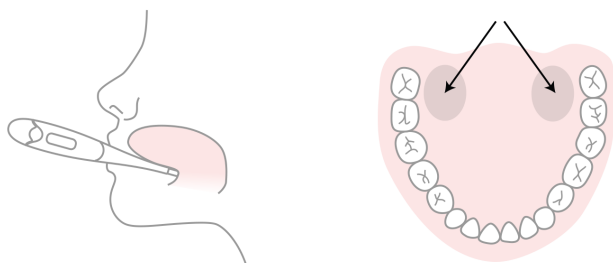
Comment mesurer

Suivez le manuel d'utilisation fourni avec votre thermomètre de température corporelle basale. Si le thermomètre vous a été fourni par Natural Cycles (**NC° Temperature Gen1, Gen2 ou Gen3**), nous vous recommandons de suivre les étapes ci-dessous pour votre thermomètre lors de la mesure de votre température.

Notez que pour **NC° Temperature Gen2 et Gen3**, vous devez associer le thermomètre à l'application avant la première utilisation pour pouvoir synchroniser vos températures. Les instructions sur la manière d'associer sont fournies dans les instructions d'utilisation du thermomètre et dans l'application Natural Cycles .

Comment mesurer avec le thermomètre NC° (Gen1)

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. 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.

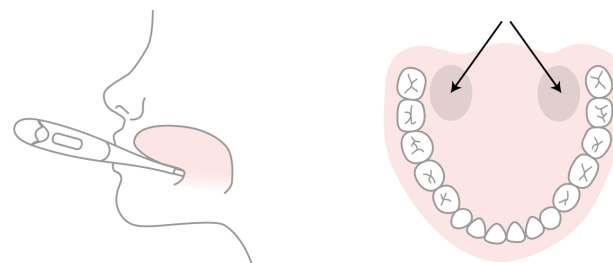
You can use the 'Measuring Training' and the 'Measuring Guide' in the app to check your measuring skills.

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.

How to measure with NC° Thermometer (Gen2)

1. Press the power button on your Bluetooth thermometer NC° Thermometer (Gen2) and wait until you hear a beep and/or the backlight flashes. This is a signal from the thermometer that it's ready to start the measurement.
2. 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 diagram above.
3. Try to keep still while measuring, close your mouth to keep any cool air out and breathe through your nose.
4. Wait until you hear a long beep and/or the backlight flash (approx. 30 seconds).
5. The temperature should appear automatically in the app. You can also choose to add the temperature manually or sync it later.

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



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

Comment mesurer avec le thermomètre NC° (Gen2)

1. Appuyez sur le bouton d'alimentation de votre thermomètre Bluetooth NC° (Gen2) et attendez d'entendre un bip et/ou que le rétroéclairage clignote. Il s'agit d'un signal du thermomètre indiquant qu'il est prêt à commencer la mesure.
2. 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.
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 d'entendre un bip long et/ou le rétroéclairage clignoter (environ 30 secondes).
5. La température devrait apparaître automatiquement dans l'application. Vous pouvez également choisir

The thermometer will save your reading so you can check it later. To do this press the “bluetooth” button for at least 5 seconds; the saved reading will appear on the screen in the memory mode.

How to measure with NC° Thermometer (Gen3)

1. Press the power button and then place the thermometer in your mouth to begin measuring.
2. Place the probe under the tongue as near as possible to a heat pocket at the back of the mouth, as noted in the diagram above.
3. Hold the thermometer in place during the measurement; do not bite down on the thermometer. The mouth must remain closed to ensure accurate results. The reading should take approximately 40 seconds.
4. When the measurement is complete the thermometer will provide feedback. The feedback can be light and/or sound based on user settings. The final temperature value will be displayed on the thermometer screen.
5. After a measurement is completed, simply press the power button to turn the thermometer off or the thermometer will shut off automatically. The temperature should appear automatically in the app. You can also choose to add the temperature manually or sync it later.

The thermometer will save your reading so you can check it later. To do this press the “history” button; the last temperature will appear on the screen in the history mode.

d'ajouter la température manuellement ou de la synchroniser ultérieurement.

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

Comment mesurer avec le thermomètre NC° (Gen3)

1. Appuyez sur le bouton d'alimentation, puis placez le thermomètre dans votre bouche pour commencer la mesure.
2. Placez la sonde sous la langue le plus près possible d'une poche de chaleur à l'arrière de la bouche, comme indiqué sur le schéma ci-dessus.
3. Maintenez le thermomètre en place pendant la mesure ; ne mordez pas le thermomètre. La bouche doit rester fermée pour garantir des résultats précis. La lecture devrait prendre environ 40 secondes.
4. Une fois la mesure terminée, le thermomètre fournit un retour d'information. Ce retour peut être lumineux et/ou sonore en fonction des paramètres utilisateur. La valeur de température finale s'affiche sur l'écran du thermomètre.
5. Une fois la mesure terminée, appuyez simplement sur le bouton d'alimentation pour éteindre le thermomètre ou le thermomètre s'éteindra automatiquement. La température devrait apparaître automatiquement dans l'application. Vous pouvez également choisir d'ajouter la température manuellement ou de la synchroniser ultérieurement.

Le thermomètre enregistre votre mesure afin que vous puissiez la vérifier plus tard. Pour cela, appuyez sur le bouton « historique » ; la dernière température apparaîtra sur l'écran en mode historique.

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 or anti-pyretics (fever reducing substances), it's worth consulting with your doctor to discover its impact on your basal body temperature.

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

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 ou des antipyrétiques (substances qui font baisser la fièvre), il est utile de consulter votre médecin pour connaître leur impact sur votre température basale.

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,

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 and Oura Ring

How to set up

After logging in to the Natural Cycles app for the first time, you are automatically directed to the connection flow which will help you set up the syncing between Natural Cycles and Oura. If you are transitioning from using Natural Cycles with a thermometer to using Natural Cycles with the Oura Ring, you should start with the Oura Ring at the start of your period.

How to use

Follow the user manual provided by Oura to measure temperature data trends during the night. In the morning, follow these steps to get your fertility status for the day:

1. Sync your Oura Ring with the Oura App. The reading will be automatically synced with your Natural Cycles app as soon as it is automatically uploaded to "Oura on the Web" cloud storage. When the reading has been registered, the Natural Cycles app will indicate the time at which it synced with Oura.
2. Open your Natural Cycles app and add any other data, like LH test results or period.
3. Check your updated fertility status for the day in the Natural Cycles app

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 température 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 qu'un nouveau cycle a commencé avant de changer votre thermomètre.

Natural Cycles et Oura Ring

Comment configurer

Après vous être connectée à l'application Natural Cycles pour la première fois, vous êtes automatiquement dirigée vers les instructions de connexion qui vous aideront à configurer la synchronisation entre Natural Cycles et Oura. Si vous passez de l'utilisation de Natural Cycles avec un thermomètre à l'utilisation de Natural Cycles avec une bague Oura Ring, attendez le début de vos règles pour commencer à utiliser NC avec votre Oura Ring.

Utilisation

Suivez le manuel d'utilisation fourni par Oura pour mesurer les tendances des données de température pendant la nuit. Le matin, suivez les étapes suivantes pour connaître votre état de fertilité pour la journée:

1. Synchronisez votre Oura Ring avec l'application Oura. La lecture sera automatiquement synchronisée avec votre application Natural Cycles dès qu'elle sera automatiquement téléchargée dans le stockage dans le Cloud "Oura on the Web" dans le Oura Cloud. Lorsque le relevé a été enregistré, l'application Natural Cycles indiquera l'heure à laquelle il a été synchronisé avec Oura.
2. Ouvrez votre application Natural Cycles et ajoutez d'autres données, comme les résultats du test de LH ou vos règles.
3. Consultez votre état de fertilité actualisé pour la journée dans l'application Natural Cycles.

Note: Oura Ring provides Natural Cycles with temperature trends which Natural Cycles processes into a single, absolute temperature value used by the Natural Cycles algorithm. Do not use these values to make medical decisions (ex: diagnose fever).

Note: If you have a condition that affects nocturnal skin temperature, using an Oura Ring as an input source to Natural Cycles is not recommended.

Note: If you need to change your Oura Ring for any reason, you should start using your new ring at the start of your period.

When to exclude temperature variation data

Certain circumstances may affect your data. This can 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
- Feel sick

Exclude your temperature variation data 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 or anti-pyretics (fever reducing substances), it's worth consulting with your doctor to discover its impact on your skin temperature.

Natural Cycles and Apple Watch

How to set up

After logging in to the Natural Cycles app for the first time, you are automatically directed to the connection flow which

Note : Oura Ring fournit à Natural Cycles des tendances de température que Natural Cycles transforme en une seule valeur de température absolue utilisée par l'algorithme de Natural Cycles. N'utilisez pas ces valeurs pour prendre des décisions médicales (ex. : diagnostiquer une fièvre).

Note : Si vous souffrez d'une maladie qui affecte la température nocturne de la peau, il n'est pas recommandé d'utiliser une bague Oura Ring comme source d'entrée pour Natural Cycles.

Remarque : Si vous devez changer votre Oura Ring pour une raison quelconque, vous devez commencer à utiliser votre nouvelle Oura Ring au début de vos règles.

Quand exclure les données sur les variations de température ?

Certaines circonstances peuvent affecter vos données. Cela peut rendre plus difficile le suivi de votre cycle par l'algorithme. Pour aider notre algorithme à connaître votre cycle et à détecter l'ovulation avec précision, utilisez la fonction "Exclure la température" dans l'application si vous :

- Avez la gueule de bois
- Vous sentez malade

N'excluez vos données sur les variations de température que si vous estimez que quelque chose est sorti de l'ordinaire pour vous et que vous vous sentez différente ce matin à cause de cela.

Les médicaments peuvent également influencer sur la température. Si vous prenez régulièrement des antipyrétiques (substances qui font baisser la fièvre), il est utile de consulter votre médecin pour connaître leur impact sur la température de votre peau.

Natural Cycles et Apple Watch

Comment configurer

Après vous être connecté à l'application Natural Cycles pour la première fois, vous êtes automatiquement dirigé vers le flux de connexion qui vous aidera à configurer la

will help you set up the syncing between Natural Cycles and Oura. If you are transitioning from using Natural Cycles with a thermometer to using Natural Cycles with the Oura Ring, you should start with the Oura Ring at the start of your period.

How to use

Follow the user manual provided by Apple to measure temperature during the night. The temperature will be automatically transferred to Natural Cycles. In the morning, follow these steps to get your fertility status for the day:

1. Open your Natural Cycles app and add any other data, like LH test results or period.
2. Check your updated fertility status for the day in the Natural Cycles app
3. Check your updated fertility status for the day in the Natural Cycles app

Note: Do not use the temperature values provided by Apple Watch to make medical decisions (ex: diagnose fever).

Note: If you have a condition that affects nocturnal skin temperature, using Apple Watch as an input source to Natural Cycles is not recommended.

Note: If you need to change your Apple Watch for any reason, you should start using your new device at the start of your period.

When to exclude temperature data

Certain circumstances may affect your data. This can 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
- Feel sick

Exclude your temperature data only if you feel that something was out of the ordinary for you and you feel differently this morning because of it.

synchronisation entre Natural Cycles et Apple Health. Si vous passez de l'utilisation de Natural Cycles avec une source de température différente à l'utilisation de Natural Cycles avec Apple Watch, vous devez commencer avec l'Apple Watch au début de vos règles.

Mode d'utilisation

Suivez le manuel d'utilisation fourni par Apple pour mesurer la température pendant la nuit. La température sera automatiquement transférée à Natural Cycles. Le matin, suivez ces étapes pour connaître votre état de fertilité pour la journée :

1. Ouvrez votre application Natural Cycles et ajoutez toute autre donnée, comme les résultats de votre test LH ou vos règles.
2. Vérifiez votre état de fertilité mis à jour pour la journée dans l'application Natural Cycles
3. Consultez votre état de fertilité actualisé pour la journée dans l'application Natural Cycles.

Note : N'utilisez pas les valeurs de température fournies par l'Apple Watch pour prendre des décisions médicales (ex : diagnostiquer de la fièvre).

Note : Si vous souffrez d'une maladie qui affecte la température cutanée nocturne, il n'est pas recommandé d'utiliser l'Apple Watch comme source d'entrée pour Natural Cycles .

Note : si vous devez changer d'Apple Watch pour une raison quelconque, vous devez commencer à utiliser votre nouvel appareil au début de vos règles.

Quand exclure les données de variation de température

Certaines circonstances peuvent affecter vos données. Il peut alors être plus difficile pour l'algorithme d'analyser votre cycle. Pour aider notre algorithme à comprendre votre cycle et à trouver avec précision votre ovulation, utilisez la fonction « Exclure la température » dans l'application si vous :

- Avez la gueule de bois
- Vous sentez malade

N'excluez vos données sur les variations de température que

Medication can also affect your temperature. If you take regular medication or anti-pyretics (fever reducing substances), it's worth consulting with your doctor to discover its impact on your skin temperature.

Natural Cycles products

Natural Cycles offers four 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
- NC° Postpartum - for recovering from childbirth

These four 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. With thermometer: Measure your temperature when you wake up as described in the 'Natural Cycles and Thermometer' section
With Oura Ring: Sync your data when you wake up as described in the 'Natural Cycles and Oura Ring' section.
With Apple Watch: Sync your data when you wake up as described in the 'Natural Cycles and Apple Watch' section.
2. Add your temperature (if using a thermometer) 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.

si vous estimez que quelque chose est sorti de l'ordinaire pour vous et que vous vous sentez différente ce matin à cause de cela.

Les médicaments peuvent également influencer sur la température. Si vous prenez régulièrement des antipyrétiques (substances qui font baisser la fièvre), il est utile de consulter votre médecin pour connaître leur impact sur la température de votre peau.

Produits Natural Cycles

Natural Cycles propose quatre 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
- NC° Postpartum – pour récupérer après l'accouchement

Ces quatre 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

Mode de fonctionnement

Votre routine matinale quotidienne avec Natural Cycles est la suivante :

1. Avec un thermomètre : Mesurez votre température au réveil comme décrit dans la rubrique «Natural Cycles et thermomètre ».
Avec un anneau Oura : Synchronisez vos données au réveil comme décrit dans la section «Natural Cycles et Oura Ring ».
Avec une Apple Watch : Synchronisez vos données au réveil comme décrit dans la section «Natural Cycles et Apple Watch ».
2. Ajoutez votre température (si vous utilisez un thermomètre) et si vous avez vos règles dans l'application. La fenêtre permettant d'ajouter des données s'ouvrira automatiquement, ou vous pouvez

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.

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.

appuyer sur l'icône "+" dans le coin supérieur droit. Vous pouvez également ajouter des données supplémentaires, comme le résultat du test d'ovulation (LH). Une fois que vous avez enregistré les données du jour, l'application calcule 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.



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.

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 ?

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%.

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).

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

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.

Algorithme Version	v.3
Plage de dates d'étude	Sept 2017 - avr. 2018
# femmes	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.

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.

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 ?
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.

Hormonal IUD (Intrauterine Device)	You can start using Natural Cycles the day after it has been removed.	DIU hormonal (dispositif intra-utérin)	Vous pouvez commencer à utiliser Natural Cycles le lendemain de sa suppression.
Contraceptive Implant	You can start using Natural Cycles the day after it has been removed.	Implant contraceptif	Vous pouvez commencer à utiliser Natural Cycles le lendemain de sa suppression.
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.	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.
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.	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.
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. 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 Natural Cycles° 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		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. Si vous tombez enceinte avec 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	

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 or sync data and check your fertility status.

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

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

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.

NC° Postpartum

After you have given birth, you have the option to enter NC° Postpartum mode. NC° Postpartum guides you through the physical and mental recovery of childbirth with resources tailored to help support your overall health and well-being during this temporary transitional phase. While taking your temperature is not required, measuring is encouraged as it helps our algorithm detect when your fertility returns so you can better prepare. Until the NC° app detects your ovulation, it will give you Red Days.

You can exit the NC° Postpartum mode at any time.

Demo Mode

In Demo Mode you can see how the app could look with a few cycles of data, but you cannot add any of your own data. 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.
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:

NC° Postpartum

Après avoir accouché, vous avez la possibilité d'entrer en mode NC° Postpartum. NC° Postpartum vous guide tout au long de la récupération physique et mentale après l'accouchement avec des ressources adaptées pour vous aider à soutenir votre santé et votre bien-être général pendant cette phase de transition temporaire. Bien que la prise de votre température ne soit pas obligatoire, elle est encouragée car elle aide notre algorithme à détecter le retour de votre fertilité afin que vous puissiez mieux vous préparer. Jusqu'à ce que l'application NC° détecte votre ovulation, elle vous indiquera les jours rouges. Vous pouvez quitter le mode NC° Postpartum à tout moment.

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.
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 »

- 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;

- désigne tout incident qui a directement ou indirectement conduit, pourrait avoir conduit ou pourrait conduire à l'un des éléments suivants :
- d. le décès d'un patient, d'une utilisatrice ou d'une autre personne,
 - e. la détérioration grave temporaire ou permanente de l'état de santé d'un patient, d'un usager ou d'une autre personne,
 - f. une grave menace pour la santé publique ;

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. Below the circle, you will see the weekly predictions and additional information. You can add or update your input data, such as temperature, period, or LH tests, at any time by tapping the '+' icon.

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.

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

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 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.

days is also visible. Swipe from left to right to view your past cycles, and zoom in and out to compare them to each other. You can also access the compare mode to compare your period and cycle length, temperature variation, ovulation window and day, and tracker graph.

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.

Platform description

Natural Cycles Application Version: 5.0.0 and onwards
Medical Device version: D

Vue graphique

Le graphique est une visualisation de votre courbe de température qui continuera à se développer au fur et à mesure de vos mesures tout au long de votre cycle. Des informations sur l'ovulation, les règles et les jours fertiles sont également visibles. Faites glisser de gauche à droite pour afficher vos cycles précédents 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 la durée de vos règles et de votre cycle, les variations de température ainsi que la fenêtre et le jour d'ovulation.

Menu supérieur

Dans le menu supérieur, vous pouvez accéder à toutes les informations concernant votre profil personnel, l'application et les paramètres de confidentialité, ainsi que votre compte, y compris les abonnements, et les gérer. Ici, vous pouvez également gérer si vous recevrez ou non des rappels sur le moment d'utiliser une protection, de faire un test LH, d'attendre le syndrome prémenstruel, de mesurer votre température et de vérifier vos seins. Notez que vous devez autoriser Natural Cycles à 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. Lorsque vous êtes hors ligne, l'application ne calcule pas votre état de fertilité. Au lieu de cela, l'application affiche un cercle orange indiquant que votre état est "Utiliser une protection". Utilisez une protection (comme des préservatifs ou une autre forme 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 du jour.

Description de la plate-forme

Version de l'application Natural Cycles : 5.0.0 et versions ultérieures

Version du dispositif médical : D

Devices that may be used to access the application:

- A mobile phone running Android OS (version 10 or above) or iOS (version 16 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 (<https://naturalcycles.app/IFU>) 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 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.

Appareils pouvant être utilisés pour accéder à l'application :

- Un téléphone mobile fonctionnant sous Android OS (version 10 ou supérieure) ou iOS (version 16 ou supérieure), vitesse Internet 250 kbps ou plus.
- 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 (<https://naturalcycles.app/IFU>) et dans votre application sous la page « Réglementation ».

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'utilisatrice, recevrez les informations dont vous avez besoin concernant votre utilisation continue et sûre de l'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

EC Declaration of Conformity

Name of the Manufacturer:

NaturalCycles Nordic AB

Address of the Manufacturer:

St Eriksgatan 63b
112 34 Stockholm
Sweden

Customer support:

help.naturalcycles.com

Device Name:

Natural Cycles

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 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 Nordic AB

Adresse du fabricant :

St Eriksgatan 63b
112 34 Stockholm
Suède

Service client:

help.naturalcycles.com

We declare that this product meets all applicable requirements of the Regulation (EU) 2017/745 for medical devices (MDR) and bears the mark CE0123. Date of publication: March 2025 Document version: EU v2.23	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: Mars 2025 Version du document : FR v2.23
---	--

Version History / Historique des versions

Version / Version	Date / Date	Description (English)	Description (Français)
2.19	2023-07-25	Updated iOS requirement, medical device, app version, and release date. Added Apple Watch instructions. Not safety-related.	Mise à jour des exigences iOS, de la version du dispositif médical, de la version de l'application et de la date de sortie. Ajout d'instructions pour Apple Watch. Aucun impact sur la sécurité.
2.20	2024-05-02	Added info about NC° Postpartum Mode. Not safety-related.	Ajout d'informations sur le mode post-partum NC°. Aucun impact sur la sécurité.
2.21	2024-09-24	Added Apple Watch 10 as a compatible temperature source. Not safety-related.	Ajout de l'Apple Watch 10 comme source de température compatible. Aucun impact sur la sécurité.
2.22	2024-10-24	Added Oura Ring Gen 4. Updated OS requirements (Android 10+, iOS 16+). Not safety-related.	Ajout de l'Oura Ring Gen 4. Mise à jour des exigences système (Android 10+, iOS 16+). Aucun impact sur la sécurité.
2.23	2025-03-07	Added URL for Natural Cycles IFU. Not safety-related.	Ajout d'un lien URL pour accéder à la notice d'utilisation (IFU) de Natural Cycles. Aucun impact sur la sécurité.