

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 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 arrêtez 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 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 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 prédition 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 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 » «Natural Cycles et NC° Band» 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 NC° Band, 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 votre thermomètre dans les spécifications indiquées dans le mode d'emploi du thermomètre.

Vous pouvez également utiliser un NC° Band, une bague Oura Ring (Gen2, Gen 3 ou Gen4) ou une Apple Watch avec capteurs de température (Series 8, Series 9, Series 10, Series 11, Ultra, Ultra 2, Ultra 3, ou SE3).

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

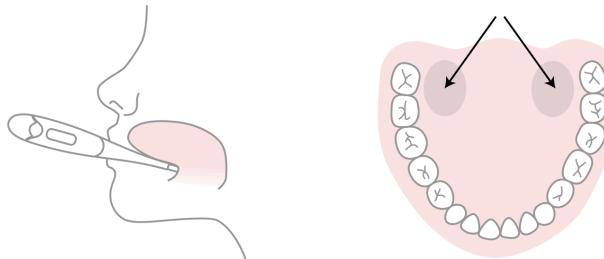
Comment mesurer

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. 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 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.

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, 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 ledébut 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 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 influer sur la température. Si vous prenez régulièrement des antipyrrétiques (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 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 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 influer 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 NC° Band

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 NC° Band. Si vous passez de l'utilisation de Natural Cycles avec un thermomètre à l'utilisation de Natural Cycles avec une bague NC° Band, attendez le début de vos règles pour commencer à utiliser NC avec votre NC° Band.

Utilisation

Suivez le manuel d'utilisation fourni par NC° Band 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:

4. synchronisez votre nc° avec l'application NC
5. Ouvrez votre application Natural Cycles et ajoutez d'autres données, comme les résultats du test de LH ou vos règles.
6. Consultez votre état de fertilité actualisé pour la journée dans l'application Natural Cycles.

Note : NC° Band 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 NC° Band comme source d'entrée pour Natural Cycles.

Remarque : Si vous devez changer votre NC° Band pour une raison quelconque, vous devez commencer à utiliser votre nouvelle NC° Band 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 influer sur la température. Si vous prenez régulièrement des antipyrrétiques (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 cinq 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
- NC° Perimenopause - pour décoder et naviguer la transition ménopausique

Ces cinq 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 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%.

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
Temps d'exposition (Femmes-années)	7,353
# grossesse	475
[pire cas]	[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 précédent l'utilisation de l'application et les femmes qui n'ont pas utilisé de contraception hormonale dans les 12 mois précédent 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.
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.

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 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.



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

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.

NC° Perimenopause

À l'approche de la transition ménopausique, vous avez la possibilité d'activer le mode NC° Perimenopause. Lorsque vous activez ce mode, l'algorithme NC° Menopause analyse vos données pour vous aider à découvrir à quel stade de la périmenopause vous vous trouvez probablement. NC° Perimenopause propose des bilans quotidiens pour que vous puissiez suivre vos symptômes, vos saignements, vos températures et d'autres données afin de vous fournir des informations quotidiennes basées sur vos saisies. Les changements et tendances de cycle peuvent être observés dans ce mode et les données peuvent être téléchargées au format PDF pour être partagées avec vos médecins. NC° Perimenopause est accessible quel que soit votre besoin de contraception.

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 » 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'une utilisatrice 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 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.

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

Appareils pouvant être utilisés pour accéder à l'application :

- Un téléphone mobile fonctionnant sous Android OS (version 11 ou supérieure) ou iOS (version 17 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 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.

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.

Conformité réglementaire

NC° Birth Control et NC° Plan Pregnancy sont des modes de logiciel de dispositif médical conformes au Règlement (UE) 2017/745 relatif aux dispositifs médicaux (RDM). Tous les autres modes de l'application Natural Cycles sont désignés comme modes bien-être en fonction de leur fonctionnalité

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

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: Décembre 2025

Version du document :

FR v2.26

Version History / Historique des versions

Version / Version	Date / Date	Description (Français)
2.19	2023-07-25	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	Ajout d'informations sur le mode post-partum NC°. Aucun impact sur la sécurité.
2.21	2024-09-24	Ajout de l'Apple Watch 10 comme source de température compatible. Aucun impact sur la sécurité.
2.22	2024-10-24	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	Ajout d'un lien URL pour accéder à la notice d'utilisation (IFU) de Natural Cycles. Aucun impact sur la sécurité.
2.24	2025-05-16	Instructions d'utilisation de Natural Cycles avec l'option matérielle NC° Band ajoutées. Pour des raisons de sécurité, cette modification n'est pas nécessaire.
2.25	2025-09-11	Informations sur le mode Périménopause NC° ajoutées. Configuration minimale requise : mise à jour vers la

		version 11 et supérieure pour Android. Pour des raisons de sécurité, cette modification n'est pas nécessaire.
2.26	2025-12-03	Ajout de nouveaux modèles d'Apple Watch (Apple Watch 11, Ultra 2, Ultra 3 ou SE3) en tant que sources de température compatibles pour l'application Natural Cycles. Mise à jour des exigences minimales du système d'exploitation vers la version 17 et supérieure pour iOS. Mise à jour des couleurs de fertilité de NC° Birth Control et NC° Plan Pregnancy. Ajout d'une clarification sur les modes de l'application Natural Cycles qui sont des dispositifs médicaux et ceux qui sont des fonctionnalités de bien-être. Cette modification n'est pas nécessaire pour des raisons de sécurité.