Natural Cycles

Manuel d'utilisation / Instructions d'utilisation

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

Utilisation prévue et indications d'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).

Utilisatrice visée

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 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 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 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 avez des pathologies qui entraînent des cycles irréguliers, comme un syndrome métabolique polyendocrinien ovarien (PMOS) ou des troubles de la thyroïde.**
  - **Si vous ressentez des symptômes de (péri)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.
- Veillez toujours à mettre à jour votre application logicielle afin de disposer de la dernière version. Utiliser la version la plus récente permet de protéger votre application contre les menaces et vulnérabilités en matière de cybersécurité. Votre application est mise à jour via votre boutique d'applications. Natural Cycles vous recommande de régler votre smartphone pour que l'application se mette à jour automatiquement.
- Veillez à toujours maintenir à jour le système d'exploitation (OS) de l'appareil avec lequel vous accédez à l'application Natural Cycles. L'utilisation de la version d'OS la plus récente protégera votre application contre les vulnérabilités et les menaces de cybersécurité.
- Suivez toujours les instructions de la section « Natural Cycles et dispositif de mesure » 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

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. Dispositif de mesure

Pour commencer, vous aurez besoin d'un dispositif portable compatible ou d'un thermomètre basal oral. Les dispositifs portables compatibles sont : NC° Band, NC° Ring, un Oura Ring (Gen2, Gen3, Gen4 ou Gen5), une Apple Watch avec capteurs de température (Series 8, Series 9, Series 10, Series 11, Ultra, Ultra 2, Ultra 3 ou SE3), une montre Garmin (Enduro™ 3, Enduro™ 4, fēnix® 8, fēnix® 8 Pro, fēnix® 9, fēnix® 9 Pro, tactix® 8, quatix® 8, quatix® 8 Pro, Forerunner® 570, Forerunner® 970, Venu® 3, Venu® 3S, Venu® 4, Venu® X1, CIRQA Band, MARQ® (Gen 3), Approach® S72) ou un WHOOP (MG ou 5.0). Si vous choisissez de mesurer avec un thermomètre, sachez que vous devez utiliser un thermomètre basal, plus sensible que les thermomètres classiques pour la fièvre et affichant deux décimales (par ex. 36,72 °C / 98,11 °F). Remarque : n'utilisez pas les données de température du dispositif portable affichées dans l'application pour prendre des décisions médicales (par ex. diagnostiquer une fièvre). Remarque : si vous présentez un trouble qui influence la température cutanée nocturne, l'utilisation d'un dispositif portable de mesure comme source d'entrée pour Natural Cycles n'est pas recommandée. Remarque : si vous devez changer de dispositif de mesure pour quelque raison que ce soit, vous devez commencer à utiliser votre nouveau dispositif au début de vos règles.

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 dispositif de mesure

Comment mesurer

Suivez le mode d'emploi fourni avec votre dispositif de mesure pour effectuer vos mesures soit pendant la nuit (pour les dispositifs portables), soit le matin (pour les thermomètres basaux).

Quand mesurer – dispositif portable

Si vous utilisez un dispositif portable pour mesurer pendant la nuit, votre température se synchronise conformément aux instructions du fabricant du dispositif portable. Certaines étapes peuvent être nécessaires pour synchroniser votre température du dispositif portable vers l'application NC° – consultez les messages dans l'application pour plus de détails. Essayez de mesurer au moins cinq jours par semaine.

Quand mesurer – thermomètre basal

Mesurez votre température une fois par jour, le plus de jours possible, afin que l'algorithme puisse apprendre rapidement à connaître votre cycle unique. Reportez-vous aux instructions du fabricant du thermomètre pour savoir comment utiliser votre thermomètre. 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.

Quand exclure les données de température

Se sentir avec la gueule de bois / Se sentir malade / Avoir dormi différemment (>2 heures de plus/de moins que d'habitude – uniquement applicable si vous utilisez un thermomètre)

Les médicaments peuvent également affecter votre température. Si vous prenez un traitement régulier ou des antipyrétiques (substances qui font baisser la fièvre), il est utile d'en parler avec votre médecin pour connaître leur impact sur votre température.

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. Mesurez ou synchronisez vos données au réveil, comme décrit dans la section « Natural Cycles et dispositif de mesure ».
2. Ajoutez ou synchronisez votre température et l'information indiquant si vous avez vos règles dans l'application. Touchez le champ de température dans l'onglet Aujourd'hui pour ajouter, exclure ou modifier (pour les utilisatrices de thermomètre uniquement) une température. Pour enregistrer des règles, un test de LH, un rapport sexuel ou d'autres paramètres de suivi, touchez le bouton plus (icône « + »). Une fois que vous avez ajouté ou mis à jour vos données, l'application recalculera votre statut pour la journée.
3. L'application affiche l'ovulation prévue et confirmée, ainsi que les jours de règles prévus. Elle affiche également des prévisions de statut de fertilité pour les prochains jours et mois. Il est important de garder à l'esprit que ces prévisions peuvent changer et ne doivent pas être considérées comme un résultat définitif, c'est pourquoi vous devez vérifier votre statut du jour – chaque jour.



Vert = Pas fertile

Les Jours Verts indiquent que vous n'êtes pas fertile et que vous pouvez avoir des rapports sexuels sans protection. Les Jours Verts sont représentés par un cercle vert avec la mention « Non fertile » à l'intérieur.



Rouge = Utilisez une protection

Les Jours Rouges indiquent que vous êtes probablement fertile et que vous risquez de tomber enceinte. Utilisez une protection (comme des préservatifs ou une autre méthode barrière) ou abstenez-vous pour éviter une grossesse. Les Jours Rouges sont représentés par un cercle rouge avec la mention « Utilisez une protection » à l'intérieur.

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

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

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 **[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.
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

Le mode Natural Cycles Plan Pregnancy offre aux utilisatrices l'avantage direct de les accompagner dans la conception, avec un délai médian de grossesse de 2 cycles pour la majorité des femmes ne souffrant pas de baisse de fertilité.[1] 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 ou synchronisez votre température, 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.

1 Favaro, C., et al. (2021). Time to pregnancy for women using a fertility awareness-based mobile application. Journal of Women's Health.

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 périménopause 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 du jour est affiché sous différentes vues dans l'application.

Vue du jour

Voici votre vue principale, avec tout ce dont vous avez besoin en un coup d'œil. Elle affiche un cercle coloré indiquant votre statut fertile pour la journée. En dessous, vous trouverez des prévisions pour les jours à venir ainsi que des informations sur votre phase de cycle actuelle.

Ajout de données

Vos données de température se synchroniseront automatiquement ou pourront être ajoutées manuellement, selon votre appareil. Appuyez sur le champ de température dans l'onglet Aujourd'hui pour ajouter, exclure ou modifier (pour les utilisatrices de thermomètre uniquement) une température. Pour enregistrer une période, un test de LH, un rapport sexuel ou d'autres suivis, appuyez sur le bouton plus (icône « + »).

Vue calendrier

Consultez vos Jours Verts et Jours Rouges prévus, votre ovulation et vos règles pour le mois. Ces prévisions peuvent évoluer au fur et à mesure que de nouvelles données sont ajoutées, alors fiez-vous toujours à l'onglet Aujourd'hui pour votre contraception quotidienne ou votre planification de grossesse. Vous pouvez également accéder facilement aux données passées dans le calendrier en appuyant sur les jours individuels.

Vue graphique

Une visualisation de votre courbe de température unique, vous pouvez utiliser votre graphique pour voir comment votre fenêtre fertile et vos règles s'alignent au fil des variations de température durant votre cycle. Faites glisser de gauche à droite pour consulter facilement vos cycles passés, et zoomez en avant ou en arrière pour modifier l'intervalle de temps. Utilisez la vue superposée pour comparer vos cycles et voir comment vos indicateurs enregistrés correspondent à vos données.

Mode hors ligne

Vous pouvez toujours enregistrer des données hors ligne, mais l'application ne peut pas calculer votre statut de fertilité. Durant cette période, l'onglet Aujourd'hui affichera un cercle orange et le statut « Utilisez une protection ». Utilisez une méthode barrière (comme les préservatifs) ou abstenez-vous de tout rapport sexuel jusqu'à ce que vous soyez de nouveau connectée et que votre statut soit mis à jour.

Aperçu de l'algorithme de fertilité

Description de l'algorithme

L'algorithme de fertilité de Natural Cycles (utilisé dans les modes NC° Birth Control et NC° Plan Pregnancy) a été développé à l'aide de techniques avancées de machine learning pour prédire et détecter l'ovulation, ce qui lui permet d'identifier votre fenêtre fertile. L'algorithme utilise vos relevés quotidiens de température (mesurés avec un thermomètre basal ou un appareil connecté compatible), vos données de règles et des tests de LH facultatifs pour définir votre statut de fertilité quotidien.

Évaluation clinique de l'algorithme

L'évaluation clinique de l'algorithme de fertilité Natural Cycles basé sur le machine learning est réalisée par l'analyse des données d'utilisatrices de l'application Natural Cycles ayant donné leur consentement éclairé pour l'utilisation de leurs données anonymisées à des fins de recherche et de développement de l'algorithme. Au total, 111 446 utilisatrices et 1 031 706 cycles complets ont été inclus dans le jeu de données de test final. La performance de l'algorithme de fertilité Natural Cycles est comparée à celle d'une version précédente de l'algorithme de fertilité Natural Cycles (Algorithme statistique v3.6.0) et évaluée selon des indicateurs clés de performance (KPI) prédéfinis. La validation a confirmé que cette version de l'algorithme de fertilité Natural Cycles est tout aussi sûre et efficace que la précédente.

Description de la plate-forme

Version de l'application Natural Cycles : 5.3.14 et versions ultérieures
Version du dispositif médical : E

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.

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 l'application. L'application est en permanence surveillée pour détecter les incidents de sécurité et les violations de données. En cas d'incident de sécurité ou de violation de données, la situation sera traitée rapidement conformément aux procédures établies, et vous recevrez les informations nécessaires pour continuer à utiliser l'application en toute sécurité. Malgré ces mesures, certains risques de cybersécurité subsistent.

Accès non autorisé à votre compte Si vos identifiants de connexion sont compromis, une personne non autorisée peut accéder à votre compte et à vos données personnelles. Pour réduire ce risque, vous devez utiliser un mot de passe robuste et garder vos identifiants confidentiels.
Hameçonnage (phishing) et communications frauduleuses Des personnes malveillantes peuvent tenter d'obtenir vos identifiants de connexion via des e-mails ou des messages qui semblent provenir de Natural Cycles. Natural Cycles ne vous demandera pas votre mot de passe, sauf si vous avez lancé une procédure de réinitialisation de mot de passe ou une demande d'assistance. Vous ne devez pas communiquer vos identifiants en réponse à des messages non sollicités.
Accès depuis des appareils partagés ou compromis Si vous utilisez votre compte sur des appareils partagés ou non sécurisés, d'autres personnes peuvent accéder à vos données. Vous pouvez réduire ce risque en vous déconnectant après usage et en veillant à la sécurité de votre appareil. Si vous suspectez un accès non autorisé, vous devez changer votre mot de passe immédiatement et contacter l'assistance pour mettre fin aux sessions actives.

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: Novembre 2026

Version du document :
FR v2.31

ANNEXE : Ce tableau fournit des informations sur l'efficacité de différentes méthodes contraceptives, classées de la moins efficace à la plus efficace dans le cadre d'une utilisation typique.
Référence : Contraceptive Technology (Tableau 26 - 1). 21e édition, 2018.

Pourcentage de femmes ayant une grossesse non désirée au cours de la première année d'utilisation typique et de la première année d'utilisation parfaite d'une contraception, et pourcentage continuant à l'utiliser à la fin de la première année. États-Unis.

Méthode	% de femmes ayant vécu une grossesse non désirée au cours de la première année d'utilisation		% de femmes poursuivant l'utilisation après un an[3]
	Utilisation typique[1]	Utilisation parfaite[2]	
Aucune méthode[4]	85	85	
Spermicides[5]	21	16	42
Préservatif féminin[6]	21	5	41
Retrait	20	4	46
Diaphragme[7]	17	16	57
Éponge contraceptive	17	12	36
Femmes ayant déjà accouché	27	20	
Femmes nullipares	14	9	
Méthodes basées sur la connaissance de la fertilité[8]	15		47
Méthode d'ovulation[8]	23	3	
Méthode TwoDay[8]	14	4	
Méthode des jours standard[8]	12	5	
Natural Cycles[8]	8	1	
Méthode symptothermique[8]	2	0.4	
Préservatif masculin[6]	13	2	43
Pilule combinée et pilule progestative seule	7	0.3	67
Patch Evra	7	0.3	67
NuvaRing	7	0.3	67
Depo-Provera	4	0.2	56
Contraceptifs intra-utérins			
ParaGard (DIU au cuivre)	0.8	0.6	78
Skyla (13,5 mg LNG)	0.4	0.3	
Kyleena (19,5 mg LNG)	0.2	0.2	
Liletta (52 mg LNG)	0.1	0.1	
Mirena (52 mg LNG)	0.1	0.1	80
Nexplanon	0.1	0.1	89
Occlusion tubaire	0.5	0.5	100

Vasectomie	0.15	0.1	100

Contraceptifs d'urgence : l'utilisation de pilules contraceptives d'urgence ou la pose d'un dispositif intra-utérin (DIU) en cuivre après un rapport non protégé réduit considérablement le risque de grossesse.

Méthode de l'aménorrhée lactationnelle : la MAL est une méthode contraceptive temporaire très efficace.[9]

1 Parmi les couples typiques qui commencent à utiliser une méthode (pas nécessairement pour la première fois), le pourcentage de ceux qui connaissent une grossesse accidentelle au cours de la première année s'ils n'arrêtent pas l'utilisation pour une raison autre que la grossesse. Les estimations de la probabilité de grossesse au cours de la première année d'utilisation typique pour les méthodes basées sur la connaissance de la fertilité, le retrait, le préservatif masculin, la pilule et Depo-Provera sont tirées de l'Enquête nationale sur la croissance familiale (NSFG) de 2006–2010, corrigées pour tenir compte de la sous-déclaration des avortements. Voir le texte pour la dérivation des estimations pour les autres méthodes.

2 Parmi les couples qui commencent à utiliser une méthode (pas nécessairement pour la première fois) et qui l'utilisent parfaitement (de manière cohérente et correcte), le pourcentage de ceux qui connaissent une grossesse accidentelle au cours de la première année s'ils n'arrêtent pas l'utilisation pour une autre raison. Voir le texte pour la dérivation de l'estimation pour chaque méthode

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

4 Cette estimation représente le pourcentage de femmes qui tomberaient enceintes dans l'année parmi celles qui utilisent actuellement des méthodes contraceptives réversibles, si elles abandonnaient totalement la contraception. Voir le texte.

5 gel à 150 mg, gel à 100 mg, suppositoire à 100 mg, film à 100 mg.

6 Sans spermicides.

7 Avec crème ou gelée spermicide

8 Environ 80 % des segments d'utilisation des MABF (méthodes d'abstinence périodique basées sur la fertilité) dans l'enquête NSFG de 2006-2010 ont été déclarés comme relevant du rythme calendaire. Les méthodes MABF spécifiques sont trop peu utilisées aux États-Unis pour permettre le calcul des taux d'échec en utilisation typique pour chacune d'elles à partir des données de l'enquête NSFG ; les taux fournis pour les méthodes individuelles sont issus d'études cliniques. Les méthodes de l'Ovulation et TwoDay reposent sur l'évaluation de la glaire cervicale. La méthode des Jours Standard évite les rapports sexuels du 8e au 19e jour du cycle. Natural Cycles est une application de fertilité qui nécessite que l'utilisatrice saisisse ses relevés de température basale (TB) et les dates de ses menstruations, ainsi que, de manière facultative, les résultats de ses tests urinaires de LH. La méthode Symptothermique est une méthode de double vérification basée sur l'évaluation de la glaire cervicale pour déterminer le premier jour fertile et sur l'évaluation de la glaire cervicale et de la température pour déterminer le dernier jour fertile.

9 Cependant, pour maintenir une protection efficace contre la grossesse, une autre méthode de contraception doit être utilisée dès la reprise des menstruations, dès que la fréquence ou la durée des tétées est réduite, dès l'introduction de biberons, ou dès que le bébé atteint 6 mois.

Historique des versions

Version	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.
2.27	2026-03-02	Ajout d'instructions sur l'utilisation de Natural Cycles avec certaines montres Garmin. Mise à jour de la formulation dans la section « Aperçu de l'application ». Ces modifications ne sont pas nécessaires pour des raisons de sécurité.
2.28	2026-03-04	Ajout d'une montre Garmin compatible supplémentaire (quantix® 8 Pro). Cette modification n'est pas nécessaire pour des raisons de sécurité.
2.29	2026-07-20	Ajout de l'Oura Ring Gen 5 et du bracelet connecté Garmin CIRQA™ comme sources de température compatibles avec l'application Natural Cycles. Mise à jour de l'adresse du détenteur de l'enregistrement au Brésil dans la notice en portugais uniquement. Suppression des références à la webapp puisqu'elle est en cours d'abandon.
2.30	2026-07-27	Fusion des sections « Natural Cycles et thermomètre » et de la section couvrant Natural Cycles et chaque dispositif portable en une seule section « Natural Cycles et dispositif de mesure » afin de simplifier le contenu relatif aux dispositifs de mesure. Ajout du WHOOP MG et 5.0 comme dispositifs portables compatibles. Mise à jour du SOPK en PMOS conformément au changement de nom de l'affection. Cette modification n'est pas nécessaire pour des raisons de sécurité.

2.30_R1	2026-09-10	Ajout du NC° Ring en tant qu'appareil de mesure compatible. Cette modification n'est pas nécessaire pour des raisons de sécurité.
2.31	2026-11-10	Ajout d'informations relatives à l'algorithme de fertilité Natural Cycles basé sur le machine learning et à son évaluation clinique. Ajout du NC° Ring en tant qu'appareil de mesure compatible dans toutes les versions linguistiques. Ajout de modèles supplémentaires d'appareils connectés Garmin compatibles (Enduro™ 4, fēnix® 9, fēnix® 9 Pro, MARQ® (Gen 3), Approach® S72). Mise à jour de la version minimale de l'application à 5.3.14. Mise à jour du titre de l'utilisation prévue, de la formulation relative à la périménopause et des précautions liées aux mises à jour de sécurité de l'application et du système. Cette modification n'est pas nécessaire pour des raisons de sécurité.