



Je suis sûre.

cyclotest<sup>®</sup> myWay

Mode d'emploi



# Sommaire

|                                           |    |                                   |    |
|-------------------------------------------|----|-----------------------------------|----|
| <b>Mode de fonctionnement</b>             | 4  | Mesure de l'hormone LH            | 26 |
| <b>Consignes de sécurité</b>              | 5  | Douleurs moyennes                 | 27 |
| <b>Description de l'appareil</b>          | 8  | Col de l'utérus                   | 28 |
| Éléments de contrôle                      | 8  | Perturbations                     | 29 |
| Description de l'écran                    | 9  | <b>Extras</b>                     | 29 |
| <b>Mise en marche de l'appareil</b>       | 10 | Soins de la peau                  | 30 |
| Insérer la pile                           | 10 | Syndrome prémenstruel - SPM       | 31 |
| Charger la pile                           | 10 | Date de l'accouchement            | 31 |
| Paramètres de base                        | 11 | IMC - Indice de masse corporelle  | 32 |
| <b>Utilisation de l'appareil</b>          | 12 | PIN marche/arrêt                  | 34 |
| Remarques importantes pour l'utilisatrice | 12 | Mesure d'essai                    | 35 |
| Où mesurer la température ?               | 12 | <b>Réveil</b>                     | 35 |
| Mesurer la température                    | 13 | <b>Réglages</b>                   | 36 |
| Menu principal                            | 14 | Date / Heure                      | 36 |
| Tableau journalier                        | 14 | Mode                              | 37 |
| Calendrier                                | 16 | Plage horaire                     | 37 |
| Cycle :                                   | 18 | Visuel                            | 38 |
| Courbe du cycle                           | 18 | Sons                              | 39 |
| Mon cycle                                 | 19 | Assistance                        | 39 |
| Entrée du cycle                           | 19 | Test de fonction                  | 40 |
| Évolution du cycle                        | 20 | Langue                            | 42 |
| Démarrage du cycle                        | 21 | <b>Déficience de corps jaunes</b> | 42 |
| Plage horaire pour la mesure              | 22 | <b>Cycle anormalement long</b>    | 42 |
| <b>Données</b>                            | 23 | <b>Bouton de réinitialisation</b> | 43 |
| Saignements intermédiaires                | 23 | <b>Changer la pile</b>            | 44 |
| Rapports sexuels                          | 24 | <b>Charger la pile</b>            | 44 |
| Glaire cervicale                          | 25 | <b>mySoftware</b>                 | 45 |
|                                           |    | <b>Entretien et nettoyage</b>     | 46 |

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| <b>Le cycle menstruel</b>                                 | 47 |
| Déroulement du cycle                                      | 47 |
| Régularité du cycle                                       | 47 |
| Ovulation / Symptômes de l'ovulation                      | 48 |
| <b>Questions fréquentes</b>                               | 48 |
| Cette méthode est-elle fiable ?                           | 48 |
| La contraception avec cyclotest®                          | 48 |
| Quand et combien de fois faut-il mesurer la température ? | 49 |
| Oublié de mesurer la température ?                        | 49 |
| Mesure en cas de fièvre                                   | 49 |
| Décalage horaire / Voyages                                | 49 |
| PIN oublié                                                | 49 |
| Comment effacer toutes les données de l'utilisatrice ?    | 49 |
| <b>Informations techniques</b>                            | 50 |
| Service après vente                                       | 50 |
| Pièces détachées et accessoires                           | 50 |
| Calibrage de la précision de mesure                       | 51 |
| Caractéristiques techniques                               | 51 |
| Messages de défaut et d'erreur                            | 53 |
| <b>Généralités</b>                                        | 55 |
| Explication des symboles                                  | 55 |
| Élimination                                               | 56 |
| <b>Garantie</b>                                           | 57 |
| <b>Service en ligne cyclotest®</b>                        | 58 |

# Mode de fonctionnement

---

cyclotest® myWay est un moniteur de fertilité qui permet d'identifier les jours fertiles ou non fertiles dans le cycle d'une femme. Le gestionnaire de cycles vous apporte un soutien technique si vous appliquez une méthode de contraception naturelle mais ne peut remplacer une méthode de contraception ou un contraceptif.

## Description

cyclotest® myWay a recours à la méthode des températures et mesure directement la température basale [température du corps au réveil avant de se lever] au cours du cycle mensuel de la femme. Si vous le souhaitez, le gestionnaire de cycles peut appliquer la méthode sympto-thermique, qui observe une autre manifestation de l'ovulation pour déceler les périodes de fécondité. [voir symptômes d'une ovulation, p. 48]

La mesure quotidienne et le stockage des données de température basale permettent de déterminer les jours hautement fertiles, fertiles et non fertiles du cycle, au moyen des variations de température en °C et des données stockées des cycles précédents, et de les visualiser sur l'écran. Dans le mode désir d'enfant, les jours hautement fertiles sont affichés en supplément.

Plus le nombre des données collectées est important, plus l'appareil est précis. Après l'enregistrement des données de 6 cycles, cyclotest® myWay a atteint sa précision diagnostique maximale. L'entrée d'autres symptômes peut encore affiner la détermination des jours fertiles.

## Pour l'application en mode désir d'enfant

Dans le cas de désir d'enfant, les relations sexuelles doivent avoir lieu pendant les phases fertiles et hautement fertiles. Les jours hautement fertiles augmentent la probabilité de devenir enceinte. L'appareil offre de nombreuses possibilités d'analyse et d'évaluation ce qui vous est d'une grande aide pour déterminer les jours de fertilité.

## **Veillez noter:**

- La pilule est un contraceptif hormonal et rend superflue l'utilisation du cyclotest® myWay. Les contraceptifs à base d'hormone influencent le déroulement naturel du cycle et en conséquence l'évaluation du cyclotest® myWay.
- cyclotest® myWay n'est pas un contraceptif mais plutôt un appareil d'analyse de la fertilité, qui jette les bases d'une contraception naturelle et sans hormone. Cette méthode vous soutient personnellement dans votre méthode contraceptive en vous indiquant les jours fertiles et non fertiles de votre cycle. Si vous ne souhaitez pas tomber enceinte pendant les jours fertiles, vous devez utiliser un contraceptif approprié, par exemple un préservatif (par ex. cyclotest® préservatif «Amour naturel», PZN 10186690).
- L'appareil offre de nombreuses possibilités d'analyse et d'évaluation ce qui vous est d'une grande aide pour déterminer les jours de fertilité.
- cyclotest® myWay peut être utilisé depuis la fin de la phase pubertaire jusqu'à la ménopause. Il convient aux femmes dont le travail et les heures de sommeil sont réguliers. L'utilisation de l'appareil suppose que l'utilisatrice est en pleine possession de ses moyens et possède une compétence de lecture suffisante. Les mineurs sont soumis à l'autorisation parentale ou du responsable légal pour pouvoir utiliser l'appareil.
- L'appareil ne convient pas aux femmes dont le cycle est irrégulier (p. ex. un cycle de 45 jours ou plus ou dont les phases postovulatoires sont plus courtes que 11 jours) et dont les heures de sommeil sont irrégulières (travail posté, décalage horaire dans les déplacements).
- L'appareil n'intervient pas directement dans le cycle, il évalue les paramètres de température et signale le statut actuel du cycle.
- L'appareil ne protège pas contre les maladies sexuellement transmissibles.
- Veuillez noter que certains facteurs perturbants comme l'excès d'alcool, le stress ou un changement d'environnement peuvent influencer la température dans certains cas.

# Consignes de sécurité

## Remarques techniques importantes

- L'appareil doit être utilisé conformément à la procédure décrite dans le mode d'emploi et ne doit pas être utilisé à d'autres fins.
- Seuls les accessoires et les pièces détachées d'origine doivent être utilisés. Les dommages suite à l'utilisation d'accessoires non appropriés annulent la garantie ! La connexion à des accessoires qui ne conviennent pas à l'appareil peut avoir des conséquences imprévues comme porter préjudice à la personne ou entraîner la destruction de l'appareil.
- En aucun cas, n'ouvrir ou ne modifier l'appareil. Ce produit est un appareil médical et ne doit être ouvert que par du personnel qualifié autorisé (sauf pour changer la pile). Des modifications peuvent avoir des conséquences imprévues comme porter préjudice à la personne ou entraîner la destruction de l'appareil.
- Veuillez respecter les conditions d'utilisation prévus pour la mesure de la température. Voir les caractéristiques techniques page 51.
- L'utilisation de l'appareil à proximité de téléphones portables ou d'appareils à micro-ondes ou autres appareils émettant des champs électromagnétiques peut provoquer des perturbations de fonctionnement. Utilisez l'appareil en respectant une distance de min. 3 m de cet environnement.
- L'appareil contient des pièces sensibles et doit être protégé des environnements tels que variations de température, humidité de l'air, poussière et exposition directe au rayonnement solaire.
- Veiller à ce que la douille de connexion de la sonde et du câble USB soit toujours libre de poussière ou de peluche.
- L'appareil n'est pas étanche à l'eau. Protéger de l'humidité et ne jamais plonger l'appareil dans l'eau. La sonde thermique est étanche à l'eau.
- À utiliser uniquement à l'intérieur. L'appareil et la méthode ne sont pas conçus pour une utilisation à l'extérieur.

- Ne pas exposer l'appareil à une source de chaleur extrême (plein soleil, chauffage, eau chaude etc.) La mesure de la température pourrait en être affectée.
- L'appareil n'est résistant ni aux chocs ni aux impacts. Après une chute ou un impact, nous recommandons de faire vérifier le bon fonctionnement et la précision des informations visuelles.
- L'appareil contient des petites pièces qui peuvent être avalées par les enfants. Ne jamais laisser l'appareil aux mains des enfants sans surveillance. En outre, il existe un risque de strangulation avec le câble de mesure.
- Les dommages visibles sur l'appareil ou la sonde, provoqués par des enfants en train de jouer, par des animaux domestiques ou autres entraînent indubitablement la perturbation d'une série de mesure de cycle.
- En cas de surcharge, il y a danger d'inflammation la pile en lithium polymère. Pour recharger la pile, utiliser uniquement le chargeur livré avec l'appareil. En cas d'utilisation d'autres chargeurs, il y a danger d'inflammation ou d'explosion de la pile.
- Avant la mesure, vérifier que la pointe de la sonde n'est pas endommagée. Une pointe endommagée peut entraîner des blessures.
- Je ne pas mordre ni plier la pointe du détecteur. Ceci peut entraîner en endommagement et des perturbations de fonctionnement.
- Le plastique et le métal de la pointe de la sonde répondent aux exigences de la biocompatibilité selon ISO 10993-1. Le revêtement doré de la pointe de la sonde prévient les allergies au nickel. Le plastique de la sonde est exempt de Latex ; il est en TPE biocompatible.
- Tous les incidents importants en rapport avec l'appareil doivent être signalés au fabricant et aux autorités compétentes dans l'État membre dans lequel habite l'utilisatrice.

# Description de l'appareil

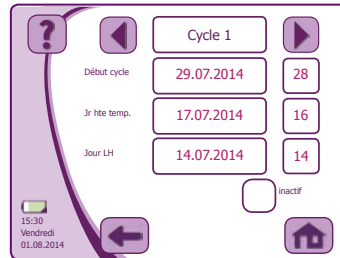
## Éléments de contrôle

- 1** Câble de la sonde thermique
- 2** Bouton de mesure avec LED
- 3** Sonde thermique
- 4** Support pour sonde thermique
- 5** Écran tactile
- 6** Bouton marche / arrêt
- 7** Bouton de réinitialisation
- 8** Numéro de série
- 9** Compartiment à pile
- 10** Connecteur à fiche pile
- 11** Douille de connexion pour sonde thermique, chargeur ou connexion avec l'ordinateur.



## Description de l'écran

### Exemples d'affichages



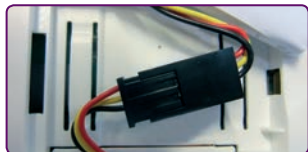
- Information concernant l'appareil
- Aide pour l'option du menu actuel
- Options
- Fonction activée
- État de chargement de la pile
- Date et heure
- Retour à l'affichage précédent, sans sauvegarde
- Interruption, ou suppression de l'entrée
- Valider ou sauvegarder
- Retour au menu
- Flèche pour feuilleter en avant ou en arrière et pour le paramétrage de valeurs

# Mise en marche de l'appareil

## Insérer la pile



- Poser l'appareil sur une surface douce et ouvrir le compartiment à pile au dos de l'appareil.



- Brancher la fiche du compartiment à pile avec le connecteur de la pile. Ce faisant, veiller à ce que les couleurs des trois câbles soient l'une en face de l'autre.



- Replacer la fiche dans le compartiment prévu à cet effet et insérer la pile. Ce faisant, veiller à ne pas coincer le câble ni à le solliciter fortement.

- Refermer le compartiment à pile.

**Attention : ne retirer en aucun cas la batterie de son film plastique !**

## Charger la pile

La pile est déjà partiellement chargée à la livraison. Charger entièrement la pile avant la première utilisation de l'appareil comme décrit ci-dessous. La pile atteint sa capacité totale après plusieurs cycles de chargement / déchargement. N'utiliser que la pile livrée avec l'appareil.

- Connecter le câble à l'appareil et la fiche du chargeur à une prise conforme. Pour des raisons de sécurité, n'utiliser que le chargeur livré avec l'appareil.
- Pendant le chargement de la pile, si l'écran est activé, le symbole de la pile en train de charger s'affiche. Lorsque le chargement est terminé, le symbole affiche 100%. 

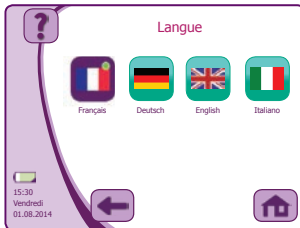
- Une fois le chargement terminé, débrancher l'appareil et déconnecter le câble de chargement de l'appareil.

L'appareil est faible consommateur d'énergie. Cependant au début, il faut recharger la pile plus souvent, en raison des nombreuses activités sur l'écran. Moins il y a d'activités sur l'écran, plus les rechargements de la pile sont espacés.

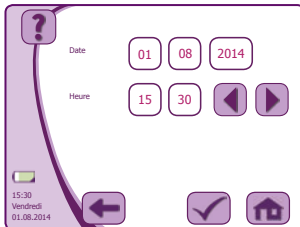
**Remarque : Lorsque la pile est entièrement vide, le chargement dure environ 2 heures. La durée du chargement diminue si la pile n'est pas entièrement vide.**

## Paramètres de base

Pour mettre l'appareil en marche, appuyez sur le bouton marche/arrêt.



Sélectionnez la langue et validez avec la croche.



Programmez la date et l'heure actuelle et validez avec la croche.

Après validation de la remarque sur la responsabilité, votre appareil est prêt à l'emploi.

# Utilisation de l'appareil

---

Pour mettre l'appareil en marche, activez brièvement le bouton marche / arrêt. Pour éteindre l'appareil appuyer sur le bouton Marche / Arrêt pendant environ 2 secondes. Après 60 secondes, l'appareil s'éteint automatiquement.

Pour sélectionner des icônes de menu, activer les touches sur l'écran ou utiliser le clavier virtuel pour entrer des caractères, taper avec un doigt.

## Remarques importantes pour l'utilisatrice

---

La condition préalable pour le fonctionnement de cyclotest® myWay est d'effectuer les mesures le matin au réveil avant de se lever et avant toute activité dans des conditions environnementales inchangées.

Il est nécessaire d'avoir dormi au moins 5 heures et que vous ne vous soyez pas levée dans l'heure précédant la mesure. Si vous remarquez une augmentation anormale de la température due à une maladie, nous vous recommandons d'enregistrer les mesures pendant cette période comme trouble (voir page 29).

Toute utilisation de l'appareil en dehors des conditions d'environnement données peut conduire à des mesures imprécises voire erronées.

## Où mesurer la température ?

---

La sonde thermique accepte la mesure orale, rectale ou vaginale. Choisissez une méthode et n'en changez plus. La mesure sous le bras (axillaire) est imprécise. Elle n'est donc pas appropriée à la mesure. Important : L'endroit de la mesure ne doit pas présenter d'inflammation

Nous recommandons une application orale, sous la langue les lèvres fermées. Introduire l'extrémité de la sonde sous la langue à gauche ou à droite de sa racine. Il est important que la sonde ait un bon contact avec les tissus.

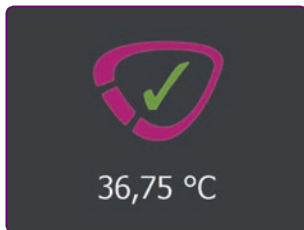
Refermez la bouche et respirez calmement par le nez, ainsi le résultat de la mesure ne sera pas influencé par l'air aspiré.

## Mesurer la température

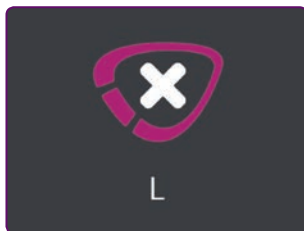
Après avoir entré le démarrage du cycle (voir page 21), vous pouvez procéder à la mesure de votre température. Commencez le jour suivant, avant de vous lever. Vous pouvez effectuer la mesure confortablement allongée.



**Je pas mordre ni plier la pointe du détecteur. Ceci peut entraîner en endommagement et des perturbations de fonctionnement.**



Placez la pointe de la sonde à l'endroit de la mesure. Lorsque l'extrémité de la sonde est bien positionnée, appuyez brièvement sur le grand bouton mesureur de la sonde, ce qui déclenche la mesure de la température. Soyez patiente pendant la mesure. La sonde doit d'abord se réchauffer [passer de la température ambiante à la température du corps].



À la fin de la mesure [durée environ 60-90 secondes] l'appareil confirme par une longue tonalité que la mesure est terminée et affiche la valeur de température sur l'écran. Attendez le signal sonore pour être sûr de la précision de votre valeur de température.

Si vous interrompez la mesure, l'appareil l'indique à l'écran et émet un signal sonore indiquant qu'aucune valeur n'a pu être enregistrée, parce que la phase de réchauffement de la sonde n'était pas encore terminée.

# Utilisation de l'appareil

Il convient alors de refaire la mesure et de ne retirer la sonde que lorsqu'un long signal sonore vous indique que la mesure est terminée. Le reste est pris en charge par votre cyclotest® myWay.

La température mesurée ainsi que l'état de fertilité et d'autres informations sont ensuite automatiquement affichées dans votre graphique journalier personnel (voir ci-dessous).

**Remarque : Si vous constatez des irrégularités dans les valeurs de températures et que vous souhaitez en vérifier l'exactitude, vous pouvez effectuer un test de mesure (voir page 35) ou contacter le service en ligne cyclotest®.**

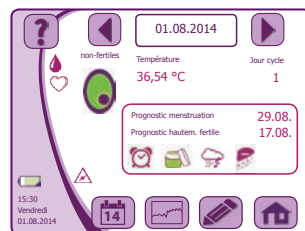
## Menu principal



Dans le menu principal, vous avez accès à toutes les fonctions et paramètres.

Après avoir appuyé sur «i» les informations concernant l'appareil telles que le numéro de série et la version du logiciel s'affichent.

## Tableau journalier



Après la mesure de la température ainsi que lors de la mise en marche de l'appareil avec le bouton marche / arrêt, le graphique journalier qui affiche un aperçu de toutes les informations les plus importantes apparaît.

## Et voici comment lire le graphique journalier :



Jour courant. Utiliser les flèches pour feuilleter les jours précédents.



Etat de fertilité : Jour non fécond



Phase de fertilité : fertilité élevée  
(Utilisez en plus un contraceptif non-hormonal si vous souhaitez éviter une grossesse).



Phase de fertilité : fertilité maximale  
(uniquement pour les femmes qui souhaitent avoir un enfant) La chance de tomber enceinte est maximale à ce moment là.



Cycle anormalement long  
(voir page 42)



Température de réveil mesurée à ce jour



Vous êtes actuellement au 1er jour de votre cycle.



Date prévue pour le démarrage de votre prochain cycle menstruel et le début de la phase non fertile prochaine attendue.



Cycle non actif (voir page 21)



Accéder au calendrier



Accéder à la courbe de cycle



Accéder au menu des entrées



Accéder au menu principal (sans sauvegarder)



Aide au graphique journalier



Le niveau de charge de la pile



Date et heure

# Utilisation de l'appareil

Les icônes possibles s'affichent dans le graphique journalier :



L'heure de réveil est activée



La fonction IMC est activée. En ce jour l'entrée de votre poids est attendue.



La recommandation de soins de la peau est activée.



Il est maintenant utile d'effectuer un test d'ovulation pour cerner l'ovulation avec plus de précision.

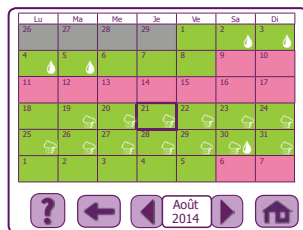


Le signal SPM est activé (voir page 31). En ce jour, des préparations appropriées au syndrome prémenstruel sont recommandées.



En ce jour, entrer manuellement les informations telles que rapports sexuels protégés.

## Calendrier



En utilisant le menu ou le graphique journalier, vous pouvez afficher le calendrier.

Lors du premier affichage, valider une seule fois la remarque que vos données prévisionnelles peuvent changer au cours du cycle.

À partir d'un cycle actif existant, votre calendrier affiche un aperçu d'un cycle.

**Remarque : Les informations pronostiques sont calculées sur les données des cycles stockées ou sur la durée moyenne du cycle et peuvent changer au cours du cycle en raison des nouvelles mesures et de nouvelles données.**

## Voici comment lire le calendrier :



Mois sélectionné. Utilisez les flèches pour faire défiler les mois précédents ou futurs.



État de fertilité : Jour non fécond



Le jour courant est mis en évidence par une bordure plus épaisse.



État de fertilité : Jour fécond



Saignement. Vous avez entré votre menstruation pour cette journée.



État de fertilité : Jour hautement fertile (uniquement dans le mode de désir d'enfant)



Le signal SPM est activé (voir page 31). En ce jour, des préparations appropriées au syndrome prémenstruel sont recommandées.



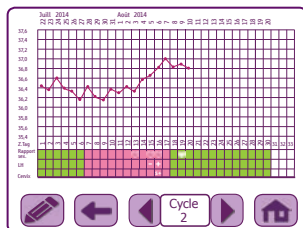
Cycle non actif (voir page 21)



Cycle anormalement long (voir page 42)

# Utilisation de l'appareil

## Courbe du cycle



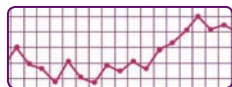
En utilisant le menu ou le graphique journalier, vous pouvez afficher la courbe du cycle.

En cliquant et en faisant glisser vos doigts sur l'écran, vous pouvez déplacer la courbe vers la droite ou vers la gauche.

**Voici comment lire les courbes :**



Cycle sélectionné. Utiliser les flèches pour faire défiler les cycles précédents.



La courbe de votre cycle dans le cycle sélectionné. Seuls les jours où vous avez mesuré la température sont affichés dans le graphique.



État de fertilité : Jour non fécond



État de fertilité : Jour fécond



État de fertilité : Jour hautement fertile (uniquement dans le mode de désir d'enfant)



Cycle non actif (voir page 21)



Cycle anormalement long (voir page 42)



Perturbation (comme la maladie, voir p. 29) : La valeur de la température n'est pas comprise dans le calcul



Les rapports sexuels. En ce jour du cycle, vous avez entré rapports sexuels non protégés.



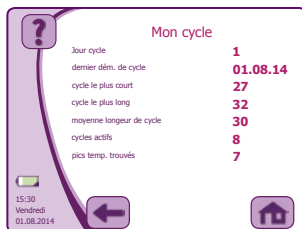
Glaire cervicale. Vous avez entré le pic de glaire cervicale pour ce jour.



Symptôme d'ovulation. Vous avez entré une valeur LH positive pour ce jour.

**Remarque : Si votre courbe de température change radicalement ou indique toujours les mêmes valeurs, nous vous conseillons de vérifier la sonde [voir mesure test p.35].**

## Mon cycle



Votre cycle en un coup d'œil – pour un contrôle personnel ou pour votre prochaine visite chez le gynécologue :

Jour actuel du cycle, dernier démarrage du cycle, cycle le plus court, cycle le plus long, la durée moyenne d'un cycle, le nombre de cycles actifs, pics trouvés

## Entrée du cycle



**Cycle -1**

|              |            |    |
|--------------|------------|----|
| Début cycle  | 01.07.2014 | 28 |
| Jr hte temp. | 15.07.2014 | 15 |
| Jour LH      |            |    |

15:30  
Vendredi  
01.08.2014

En option : Dans le menu, vous pouvez entrer les données de température déjà recueillies au cours des cycles précédents jusqu'au 5e jour du premier cycle saisi avec l'appareil. Par la suite, l'entrée n'est plus possible et l'icône n'est plus visible dans le menu de cycle.

# Utilisation de l'appareil

**Démarrage du cycle :** Le premier jour des règles

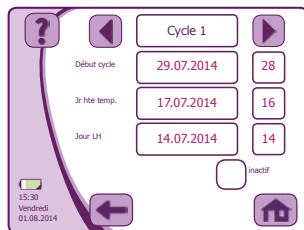
**Le jour du pic de température :** Le premier jour avec une température élevée après l'ovulation

**Jour LH :** 1er jour avec un LH positif

À droite à côté se trouve le jour du cycle correspondant. Dans l'exemple ci-dessus, le cycle a une longueur de 28 jours, le pic était au 15e jour.

**Remarque :** Si vous reculez la date du démarrage du cycle de plus de 5 jours l'entrée des données passées n'est plus possible. Dans ce cas, attendez avant d'utiliser l'appareil jusqu'au prochain cycle.

## Évolution du cycle



Voici les principales caractéristiques de vos derniers cycles (jusqu'à 12) en détail. La numérotation des cycles commence par 01 et se poursuit dans l'ordre numérique. Les cycles saisis manuellement sont indiqués par le signe moins devant le chiffre. De « cycle -1 » (le dernier cycle) à « cycle -12 » (le plus ancien cycle).

Si vous voulez entrer manuellement les cycles précédents, faites-le jusqu'au 5e jour du premier cycle à l'option du menu entrée du cycle.

**Démarrage du cycle :** Le premier jour des règles

**Le jour du pic de température :** Le premier jour avec une température élevée après l'ovulation

**Jour LH** : 1er jour avec un LH positif

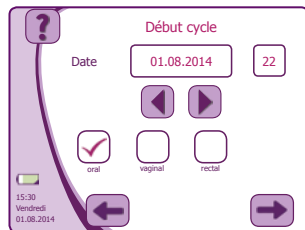
**Inactif** : Le cycle actuel et le dernier peuvent être exclus. Ces données ne sont alors pas prises en compte dans les calculs. Attention : Les cycles inactifs ne peuvent plus être réactivés.

## Démarrage du cycle



Il est recommandé d'effectuer l'entrée du démarrage du cycle au premier jour des règles. L'entrée est indépendante de la mesure de température et peut ainsi être effectuée l'après-midi ou dans la soirée.

**Remarque** : Sans l'entrée du démarrage du cycle, le cyclotest® myWay n'enregistrera aucune mesure.



En appuyant sur le menu « Démarrage du cycle » dans le menu du cycle – Démarrage du cycle – vous démarrez un nouveau cycle et enregistrez ainsi le début des règles.

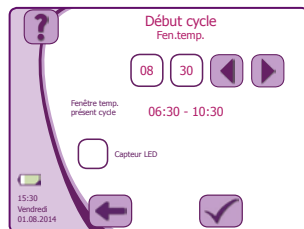
Sélectionnez d'abord la date et l'endroit de la mesure [orale, vaginale, rectale] (voir page 12). Appuyez sur la flèche droite pour passer à l'option suivante.

Maintenant, vous pouvez configurer la plage horaire pour la mesure et activer la lumière de la sonde. Le démarrage de votre cycle est enregistré en validant la coche. **(Voir page 22)**

**Si le premier jour de votre cycle (1er jour de vos règles) est situé dans le passé, vous pouvez le saisir ultérieurement. Si le début de votre cycle remonte à plus de 15 jours, le cycle est automatiquement désactivé.**

# Utilisation de l'appareil

## Plage horaire pour la mesure



cyclotest® myWay propose une plage horaire de quatre heures. À chaque fois que vous démarrez un nouveau cycle, vous avez la possibilité de fixer la plage horaire souhaitée pour la prise de température, laquelle sera valable pour toute la durée de ce cycle. Pour modifier la plage horaire, passez par le menu Paramètres/plage horaire jusqu'à la première mesure valable prise lors de ce cycle.

En paramétrant votre heure de réveil, vous définissez la plage horaire  $(+/- 2 \text{ heures})$  valable pour ce cycle. Les mesures de température en dehors de ce créneau ne seront pas acceptées. Il est donc conseillé de choisir un créneau horaire de mesure qui corresponde à votre rythme quotidien.

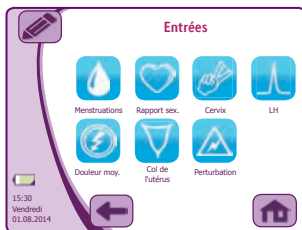
Si par exemple, vous avez sélectionné 7 heures du matin, vous serez réveillée le lendemain matin à cette heure là par un signal sonore à condition d'avoir activé la fonction réveil. Les mesures dans ce cycle sont possibles entre 5 heures et 9 heures – mais toujours avant de se lever.

**Remarque : Afin d'optimiser l'évaluation, il est conseillé de prendre la température toujours à la même heure.**

La lumière de la sonde permet de ne pas regarder l'heure, pour savoir si la mesure peut être effectuée. En activant la lumière de la sonde, le LED situé sur la sonde s'allume pendant la plage horaire sélectionnée.

**Veuillez noter que le démarrage de votre cycle est enregistré en validant la coche.**

## Données



Le cyclotest® myWay peut enregistrer les données suivantes : Saignement, rapports sexuels, glaire cervicale, LH, douleurs moyennes, col de l'utérus et perturbations.

Ces données sont en option. cyclotest® myWay fonctionne également sans ses données dans le cadre de la méthode des températures.

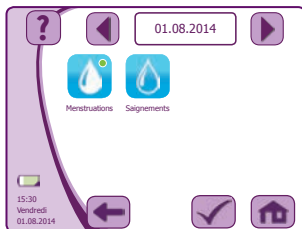
Toutes les données peuvent être entrées pour le jour courant et le jour précédent.

## Comment effectuer l'entrée ?

Dans le graphique journalier appuyez sur le crayon, puis sélectionnez l'entrée souhaitée (par ex. Règles) et le jour correspondant.

Vous pouvez entrer des données également via le menu à l'option saisie.

## Saignements intermédiaires



### Règles

Votre cycle menstruel commence au premier jour des règles. Le démarrage du cycle saisit automatiquement le premier jour comme étant le jour des règles.

# Utilisation de l'appareil



L'entrée apparaît sous la forme d'une goutte dans le graphique journalier et dans le calendrier.

**Attention : L'entrée du jour des règles ne remplace pas le démarrage du cycle !**

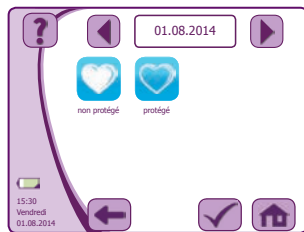
## Saignements intermédiaires

L'apparition de saignements entre les règles sont dus à des variations hormonales au sein du cycle. Beaucoup de femmes ressentent le besoin de les noter.



La saisie des saignements intermédiaires apparaît sous la forme d'une goutte transparente dans le graphique journalier et dans le calendrier, et n'a aucune incidence sur les calculs.

## Rapports sexuels



Vous pouvez indiquer la date des rapports sexuels dans votre appareil

En cas de désir d'enfant : Ces données peuvent permettre de calculer le jour de fécondation le plus probable. Si, malgré un état optimal des données du cycle, vous ne devenez pas enceinte, cette information peut aider votre gynécologue dans le diagnostic de certaines maladies.

L'information est symbolisée par un cœur sur le graphique journalier et sur la courbe du cycle.

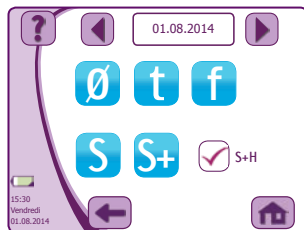


Cœur transparent = rapports sexuels protégés



Cœur plein = rapports sexuels non protégés

## Glaire cervicale



Lors du premier affichage, valider une seule fois la remarque que l'entrée de la glaire cervicale a une incidence sur l'évaluation de votre cycle.

La glaire cervical est un indicateur permettant de déterminer les jours fertiles car sa consistance change au cours du cycle. La glaire cervicale est observable à l'entrée du vagin. Juste avant l'ovulation, la consistance de la glaire cervicale se modifie (devient filandreuse) au col de l'utérus.

Il faut un peu d'expérience pour pouvoir apprécier la consistance de la glaire cervicale. Les bureaux de consultation du planning familial peuvent vous conseiller.

### Voici les différentes consistances de glaire cervicale saisissables :

- Ø Rien vu, rien senti
- t Rien vu, sensation de sécheresse
- f Sensation d'humidité, pas de glaire visible
- S La glaire est visqueuse, blanchâtre, jaunâtre, grumeleuse ou crémeuse
- S+ La glaire est vitreuse, transparente, comme du blanc d'œuf cru, extensible, filante, liquide, rougeâtre ou bien s'écoule comme de l'eau, sensation d'être mouillée, entrée du vagin glissante
- S+H indique le « jour sommet ». La consistance de la glaire de ce jour correspond à la phase S+. L'indication de S+H est seulement possible un jour par cycle et exclusivement pendant les jours de la période féconde. Ce jour est le dernier ayant la qualité optimale de glaire [S+]. Pour cette raison, le « jour sommet » S+H ne peut être correctement identifié et saisi que le jour suivant, à partir du moment où la qualité de la glaire cervicale diminue.

**Dans ce cas, vous devez indiquer soit le jour sommet de la glaire cervicale soit le pic de LH (Hormone Lutéinisante). Il n'est pas nécessaire d'indiquer les deux symptômes dans un même cycle.**

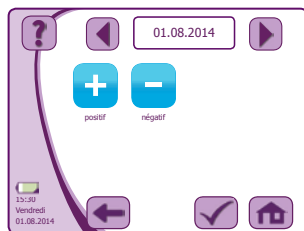
# Utilisation de l'appareil



Les codes saisis sont affichés sur le tableau quotidien et avec la courbe du cycle.

La glaire cervicale est l'écoulement vaginal qui selon la phase du cycle sera plus ou moins important. L'observation de la glaire cervicale fait partie de la méthode sympto-thermique [voir symptômes de l'ovulation à la page 48] et sera une aide précieuse pour déceler votre phase de fertilité. En début de cycle après les règles, on observe généralement très peu de glaire cervicale. Vous vous sentez sèche au niveau de la vulve ou vous ne sentez rien. Par la suite vous ressentez une sensation humide, la glaire cervicale sécrétée à ce stade est blanchâtre ou jaunâtre, elle est épaisse et peut ressembler à de la mousse. À l'approche de votre ovulation, la glaire est abondante et sa qualité s'améliore, elle devient transparente et élastique. Vous avez une grande sensation de mouillé au niveau de la vulve. Après l'ovulation, la consistance de la glaire change, habituellement elle s'épaissit et redevient opaque. Pendant le cycle mensuel, les changements observés au niveau de la glaire peuvent varier d'une femme à l'autre et les sécrétions ne sont pas toujours visibles et palpables. Le critère important est de constater une détérioration de la qualité au cours du cycle. Il faut beaucoup d'expérience pour y arriver et seule une pratique régulière vous permettra d'obtenir des résultats fiables. Si vous optez pour l'observation de votre glaire cervicale, nous vous recommandons de consulter des informations complémentaires à ce sujet. «Natürlich & sicher – Das Praxisbuch» du groupe de travail NFP [Planification familiale naturelle] fournit de précieux conseils sur cette méthode.

## Mesure de l'hormone LH



Lors du premier affichage, valider une seule fois la remarque que l'entrée de l'hormone LH a une incidence sur l'évaluation de votre cycle.

Une concentration de l'hormone d'ovulation LH dans l'urine indique que l'ovulation est imminente. En option, le test d'ovulation cyclotest® permet de constater la présence de l'hormone LH dans l'urine. Pour déterminer au mieux la date de votre ovulation, nous vous conseillons d'effectuer des tests d'ovulation pendant la phase hautement fertile.

Si le test est positif, entrez le résultat dans l'information actuelle du cycle. La concentration de LH (Hormone Lutéinisante) est prise en compte dans l'analyse de votre cycle, elle est affichée dans la courbe du cycle et le graphique journalier. **Dans ce cas**, vous devez indiquer soit le jour sommet de la glaire cervicale soit le pic de LH (Hormone Lutéinisante). Il n'est pas nécessaire d'indiquer les deux symptômes dans un même cycle.

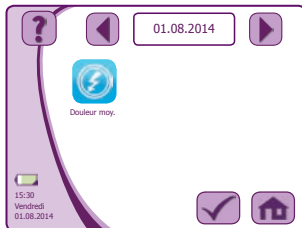
+ = test positif

- = test négatif



Veillez utiliser les bâtonnets-tests uniquement, si le symbole LH apparaît dans le graphique journalier. Le test d'ovulation cyclotest® est disponible en pharmacie [n° art. 9035, PZN\*01399381]. \*code pharmaceutique allemand

## Douleurs moyennes



Beaucoup de femmes ressentent une légère douleur abdominale au moment de l'ovulation. L'intensité de la douleur est différente d'une personne à l'autre et peut passer inaperçue ou durer plusieurs jours. D'un point de vue médical, la douleur ne permet pas d'identifier clairement le moment de l'ovulation. Cependant, beaucoup de femmes préfèrent noter l'apparition de douleurs.

Vous pouvez entrer la douleur ressentie au milieu du cycle le jour de son apparition. L'entrée de la douleur abdominale n'a aucune incidence sur le calcul de votre phase fertile.



Cette information est représentée sur le graphique journalier.

# Utilisation de l'appareil

## Col de l'utérus



L'observation du col de l'utérus est une caractéristique supplémentaire pour déterminer les jours fertiles. Bien saisir les modifications du col de l'utérus nécessite de bonnes connaissances de la méthode et de l'expérience. Pris à part, elles ne représentent qu'un critère d'observation peu précis. Cependant, cela permet de bien comprendre son propre cycle.

L'entrée des modifications du col de l'utérus est enregistrée dans votre cycle, mais elle n'a aucune incidence sur le calcul de votre phase fertile.

Les données sont indiquées dans le graphique journalier comme suit :



dur + fermé, position basse



dur + fermé, position médiane



dur + fermé, position haute



dur + ouvert, position basse



dur + ouvert, position médiane



dur + ouvert, position haute



souple + légèrement ouvert, position basse



souple + légèrement ouvert, position médiane



souple + légèrement ouvert, position haute



dur + légèrement ouvert, position basse



dur + légèrement ouvert, position médiane



dur + légèrement ouvert, position haute



souple + fermé, position basse



souple + fermé, position médiane



souple + fermé, position haute



souple + ouvert, position basse



souple + ouvert, position médiane



souple + ouvert, position haute

## Perturbations



Certaines circonstances peuvent fausser les résultats de la température basale. Selon les circonstances, il est possible de renoncer à la mesure de la température pour ne pas entrer de données erronées dans le déroulement du cycle. Les circonstances peuvent être une maladie, un sommeil trop court ou perturbé, aller se coucher plus tard que d'habitude, la consommation d'alcool, repas tardifs, faire la fête, le stress physique et psychologique, les changements environnementaux et climatiques.

Si ces facteurs perturbateurs ne sont remarqués qu'après la mesure matinale [par exemple, l'apparition d'un rhume], ils peuvent être entrés a posteriori. Il est possible d'entrer les facteurs perturbateurs le jour même ou le jour précédent.

Si vous entrez un facteur perturbateur, la température mesurée ne sera pas prise en compte dans l'évaluation de votre cycle.

Ces données seront représentées sur le graphique journalier et sur la courbe du cycle.

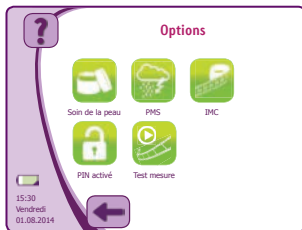


Affichages sur le graphique journalier



Affichages sur la courbe du cycle

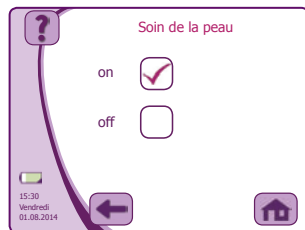
## Extras



cyclotest® myWay dispose de fonctions supplémentaires qui sont regroupées dans le menu à l'option « Extras ». Soins de la peau, syndrome prémenstruel [SPM], IMC indice de masse corporelle, PIN marche - arrêt, mesure test.

# Utilisation de l'appareil

## Soins de la peau



Chez de nombreuses femmes la texture de la peau se modifie au cours du cycle menstruel, car les glandes sébacées sont sensibles aux changements hormonaux cycliques en particulier au testostérone. La production de sébum augmente. Ceci peut être à l'origine d'impuretés sur la peau.

Des traitements préventifs peuvent aider ou soulager les problèmes de peau. cyclotest® myWay vous signale une recommandation de soins de la peau dans cette phase du cycle.

Après avoir activé la fonction, la recommandation de soins de la peau s'affiche dans le graphique journalier :

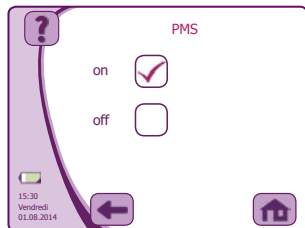


Dans la première moitié du cycle, la période entre l'ovulation et les menstruations, de nombreuses femmes ont une peau sensible. Un petit pot de crème bleu apparaît sur le graphique journalier, correspondant à la recommandation d'utiliser maintenant une crème hydratante.



Placez la sonde à l'endroit indiqué et appuyez sur «Démarrer» dans l'écran. La mesure se déroule comme une prise de température normale (voir à la page 13).

## Syndrome prémenstruel - SPM



Le syndrome prémenstruel est appelé SPM. Pendant les quelques jours précédant les règles, beaucoup de femmes souffrent de ces symptômes qui peuvent durer jusqu'au troisième jour du cycle. Le SPM est causée par une chute brutale d'œstrogènes et se manifeste par une augmentation de l'irritabilité, de la fatigue, de l'humeur.

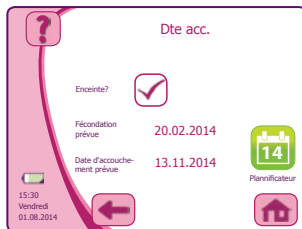
### Vous souffrez du SPM ?



En activant SPM via le menu, le graphique journalier et le calendrier vous rappellent quand des mesures adaptées telles que prendre des vitamines, faire du sport ou des exercices de relaxation peuvent être utiles.

## Date de l'accouchement

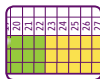
[uniquement dans le mode de désir d'enfant]



cyclotest® myWay vous indique la date de conception probable et la date prévue de l'accouchement en cas de grossesse dans le cycle actuel.

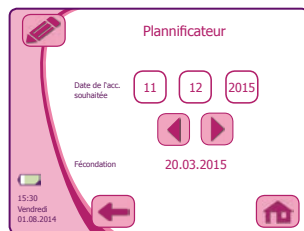
Vous avez fait un test de grossesse et le résultat est positif ? Vous pouvez alors valider manuellement l'option « enceinte? ». Ces données ne sont affichées qu'une seule fois ne sont pas stockées.

# Utilisation de l'appareil



La température basale est un signal de grossesse réputé fiable. Si cyclotest® myWay détecte automatiquement une éventuelle grossesse en fonction de vos valeurs de température, l'évaluation est sauvegardée et transférée au graphique journalier, au calendrier et à la courbe de cycle.

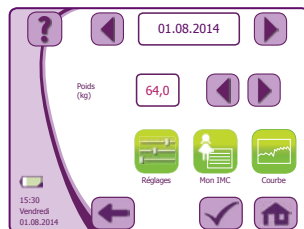
**Remarque : La date de l'accouchement est calculée sur la base de vos données de cycle personnelles. Le calcul part du jour supposé de votre dernière ovulation.**



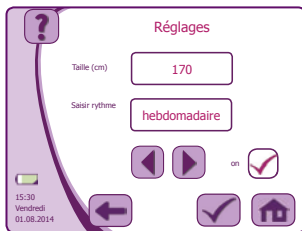
**Concevez votre bébé avec le planificateur de date d'accouchement.**

Pour cela, entrez la date d'accouchement souhaitée, cyclotest® myWay calculera la date de fécondation idéale en se basant sur les données de votre cycle.

## IMC - Indice de masse corporelle



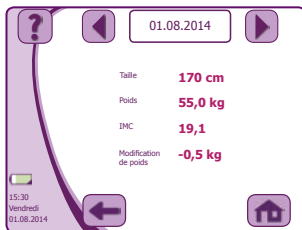
La surcharge pondérale comme le manque de poids peuvent avoir une incidence négative sur la fertilité. cyclotest® myWay vous offre la possibilité de calculer votre IMC et de le documenter. Il est également possible d'afficher l'historique de vos valeurs et d'en observer l'évolution.



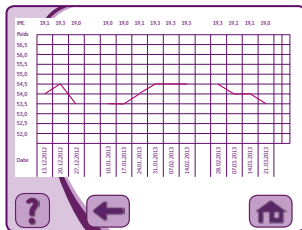
A l'option « Paramètres », vous pouvez activer et désactiver la fonction IMC. Entrez votre taille et choisissez si vous voulez calculer votre IMC une fois par semaine ou une fois par mois.



Lorsque la fonction IMC est activée, le symbole IMC vous rappelle d'entrer votre du poids dans le graphique journalier.



L'option « Mon IMC » vous propose un aperçu de toutes les données actuelles. Consultez également un tableau-IMC actuel.



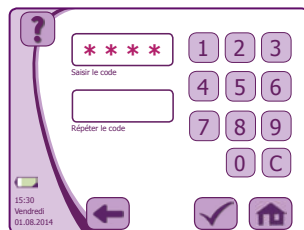
L'option « courbes » propose une représentation graphique de vos valeurs d'IMC [historique] permettant d'en observer l'évolution. En cliquant et en faisant glisser vos doigts sur l'écran, vous pouvez déplacer la courbe vers la droite ou vers la gauche.

# Utilisation de l'appareil

## PIN marche/arrêt



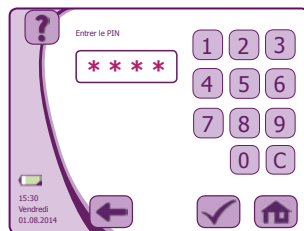
Vous avez la possibilité d'activer le code PIN (Personal Identification Number) pour protéger vos informations personnelles contre tout accès non autorisé par des tiers.



### Activer la demande du code PIN

En saisissant et en validant un code PIN à quatre chiffres, vous activez la demande de code PIN. Le code PIN est demandé automatiquement lorsque vous allumez l'appareil.

Le code PIN utilisé pour votre appareil est le même que pour le cyclotest® software.



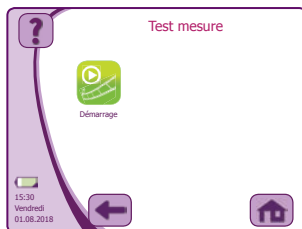
### Désactiver la demande du code PIN

Vous pouvez désactiver la demande du code PIN en entrant à nouveau le code PIN.

### Vous avez oublié votre code PIN ?

Veillez contacter le service en ligne de cyclotest® et gardez le numéro de série de l'appareil à portée de main. Le numéro de série se trouve à l'intérieur du compartiment à pile, derrière la pile.

## Mesure d'essai

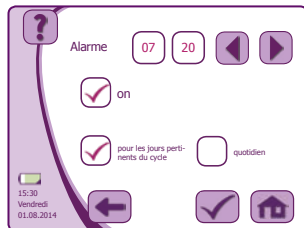


Vous pouvez maintenant procéder à une mesure d'essai. Ainsi, vous pouvez essayer vous-même ou montrer à d'autres personnes comment fonctionne la mesure, sans que la valeur mesurée soit stockée.

Placez la sonde à l'endroit indiqué et appuyez sur «Démarrer» dans l'écran. La mesure se déroule comme une prise de température normale (voir à la page 13).

**Remarque : Les données d'une mesure d'essai ne seront ni stockées ni prises en compte dans les calculs et n'ont aucune incidence sur la plage horaire. Une mesure de test est indépendante de la plage horaire.**

## Réveil



Via le menu réveil, vous pouvez activer, désactiver et programmer votre heure de réveil.

Activez la fonction heure de réveil et programmez votre l'heure de réveil souhaitée.

L'heure de réveil dynamique vous donne la possibilité de vous réveiller seulement aux jours où une prise de température est nécessaire. Sélectionnez si vous désirez être réveillée seulement aux jours du cycle concernés ou tous les jours.

# Utilisation de l'appareil

Lorsque la fonction réveil dynamique est activée, l'heure de réveil est programmée uniquement dans la plage horaire actuelle. Si vous désirez être réveillée tous les jours, vous pouvez choisir l'heure indépendamment de la plage horaire.

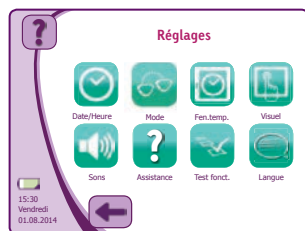
Lorsque le réveil sonne, appuyez sur la barre blanche sur l'écran pour l'éteindre.



Un symbole dans le graphique journalier indique que l'heure de réveil est activée.

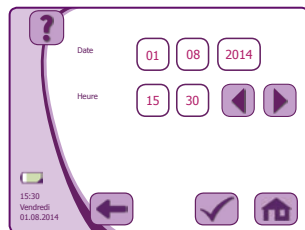
**Remarque : Afin d'optimiser l'évaluation, il est conseillé de prendre la température toujours à la même heure.**

## Réglages



Dans ce menu, vous trouverez les fonctions suivantes : Date/heure, mode, plage horaire, écran, tonalité, aide, test des fonctions, langue.

## Date / Heure



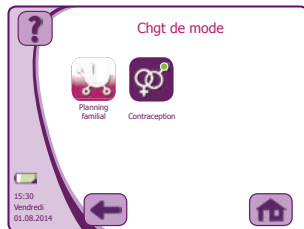
Paramétrez ici la date et l'heure.

**Important : Une modification de la date ou de l'heure peut avoir une influence sur le calcul du cycle. A cet effet, veuillez tenir compte des instructions dans l'appareil.**

Il n'est pas possible de modifier la date vers le passé.

**Remarque importante :** la fenêtre de mesure se règle automatiquement sur le nouveau réglage de l'heure et ne peut plus être modifiée pendant la durée d'un cycle. Le cycle en cours n'est plus automatiquement inactivé.

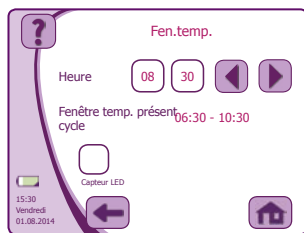
## Mode



À cet endroit de l'appareil, vous pouvez passer du mode «contraception» au mode «grossesse désirée» ou l'inverse. Nous portons votre attention sur le fait que l'affichage et les menus changent en fonction du mode sélectionné.

**Attention :** Chaque mode demande en soi des connaissances de base sur les méthodes naturelles. La méthode des températures tout comme la méthode sympto-thermique font partie des méthodes naturelles. cyclotest® décline toute responsabilité en cas de survenue ou de non-survenue d'une grossesse.

## Plage horaire



Vous pouvez programmer la plage horaire de la prise de température [+/- 2 heures], elle sera valable pour toutes les mesures effectuées pendant ce cycle. Il est donc conseillé de choisir une plage horaire qui corresponde à votre rythme quotidien.

Il est possible de modifier la plage horaire de la prise de température jusqu'à la première mesure valable effectuée au cours de ce cycle. Il est impossible de procéder à des mesures en dehors de la plage horaire prévue.

L'heure sélectionnée est automatiquement proposée comme heure de réveil. Vous pouvez modifier l'heure de réveil au sein de la plage horaire via le menu heure de réveil.

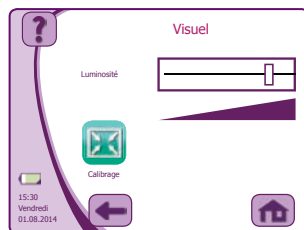
# Utilisation de l'appareil

Exemple : Vous avez paramétré 8h30 La plage horaire pour les mesures pendant ce cycle est donc de 6h30 à 10h30.

**Remarque : Afin d'optimiser l'évaluation, il est conseillé de prendre la température toujours à la même heure.**

Si la lumière de la sonde est activé, la LED sur la sonde s'allume durant la plage horaire sélectionnée signalant visuellement qu'une mesure doit être effectuée sans déranger votre partenaire.

## Visuel



Via cette option, vous pouvez paramétrer la luminosité de l'écran et calibrer l'écran tactile.

**Remarque : Plus l'écran est lumineux, plus la durée de fonctionnement de la batterie est réduite.**

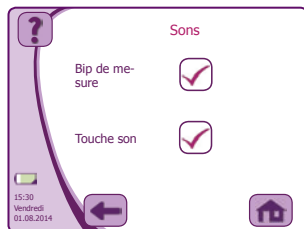
Recalibrez l'écran tactile si vous constatez que l'utilisation devient imprécise. Le calibrage permet de réajuster l'écran tactile aux clics de vos doigts.

Pour cela, sélectionnez « calibrer » puis validez l'entrée avec la flèche droite. Les informations sur l'écran vous mène au calibrage.

Pour calibrer, utiliser un stylo ou un autre outil mince et non pointu. Le calibrage est ainsi plus précis. Vous pouvez également utiliser la pointe de la sonde.

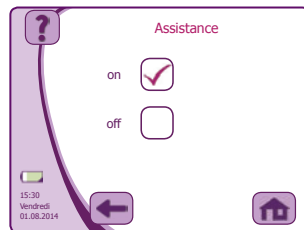
**Conseil : pour le calibrage, appuyez sur la ligne marquée en pointillés sur l'écran.**

## Sons



Cette option permet d'activer /de désactiver la tonalité de mesure et la tonalité du bouton.

## Assistance

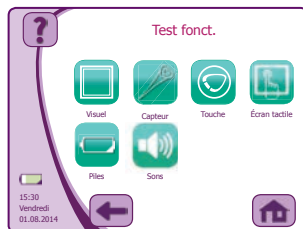


En activant la fonction « Aide », le bouton Aide apparaît dans le menu sous la forme d'un point d'interrogation. Ici vous pouvez consulter des informations importantes et utiles sur chaque fonction.

Vous pouvez désactiver la fonction d'aide en cochant la case « éteint ».

# Utilisation de l'appareil

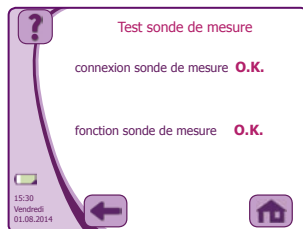
## Test de fonction



Cette option permet de démarrer les tests de fonction et de système suivants :

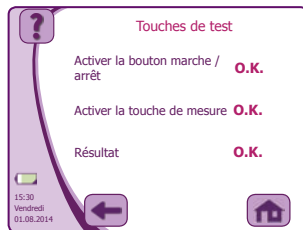
### Visuel

L'appareil fait défiler une série de couleurs et de valeurs d'exemples différents. Notez les affichages inhabituels



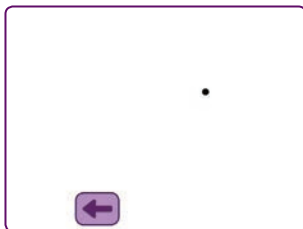
### Sonde thermique

L'appareil vérifie que la connexion de la sonde est correcte, de même que la fonctionnalité de la sonde thermique.



### Boutons

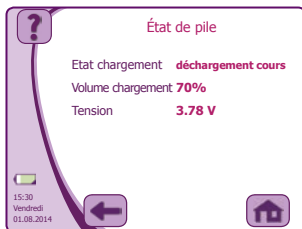
Vous pouvez vérifier la fonction du bouton marche / arrêt et du bouton de mesure sur la sonde thermique.



## Fonction tactile

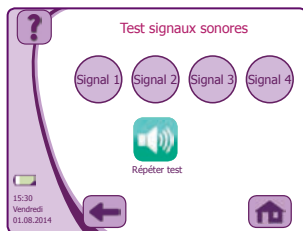
Ici, vous pouvez vérifier si l'écran tactile est calibré correctement. Cliquez n'importe où sur l'écran. Un point apparaît.

Si le point ne coïncide pas avec la zone sur l'écran où vous avez appuyé, effectuer un calibrage de l'écran (voir page 38).



## Pile

L'appareil vérifie l'état de chargement, le niveau et la tension de la pile.



## Tonalités

L'appareil émet une suite de tonalités pour vérifier le fonctionnement du signal sonore.

# Utilisation de l'appareil

## Langue



Choisissez la langue.

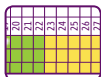
## Déficience de corps jaunes (uniquement dans le mode de désir d'enfant)

cyclotest® myWay renseigne sur une déficience possible de corps jaunes. Une déficience de corps jaunes est souvent à l'origine d'une impossibilité de grossesse. L'ovule est fécondée, mais ne peut pas se fixer sur la muqueuse utérine.

Si l'appareil constate une possible déficience de corps jaunes, un message apparaît sur l'écran. Dans ce cas, prenez contact avec votre gynécologue.

## Cycle anormalement long

Si cyclotest® myWay constate un cycle anormalement long, l'appareil l'indique dans le calendrier et sur le graphique des courbes en marquant les jours en jaune. Le symbole de l'ovule suivi d'un point d'interrogation apparaît sur le graphique quotidien et un message apparaît sur l'écran.



L'appareil indique un cycle anormalement long dans les cas suivants :

1. Vous faites une longue pause de mesure.
2. Vous avez oublié de démarrer un nouveau cycle le premier jours de vos règles (voir p. 21). L'appareil l'interprète comme une absence de règles.
3. En cas de réelle absence de règles, vous êtes probablement enceinte. Il est recommandé de procéder à un test de grossesse.

---

**Important : Si vous observez pendant un cycle menstruel une évolution inexplicable de la température, qui est clairement différente des cycles précédents, veuillez contacter le service en ligne cyclotest®**

---

## Bouton de réinitialisation

Si l'appareil ne répond plus aux entrées et ne peut plus être activé en appuyant sur le bouton Marche / Arrêt, vous pouvez le redémarrer à l'aide du bouton de réinitialisation.

Le bouton de réinitialisation est situé dans le compartiment à pile derrière la pile et est activable au moyen d'un objet pointu.

Après la réinitialisation via le bouton de réinitialisation, la plage horaire enregistrée en dernier reste valable. Vos données de cycle existantes restent stockées.

# Utilisation de l'appareil

## Changer la pile

Ouvrir le compartiment à pile au dos de l'appareil et sortir la pile.

Déconnecter la pile de l'appareil en ouvrant le connecteur noir. Pour cela, maintenir les deux cotés du connecteur pour éviter un endommagement du câble de connexion vers l'appareil.

Brancher maintenant le connecteur de la nouvelle pile à l'appareil. Placer la pile dans le compartiment à pile et refermer le couvercle (voir aussi p. 10).

Si l'appareil était déconnecté du secteur, il est alors nécessaire de reprogrammer la date et l'heure. La dernière plage horaire enregistrée reste valable.

**Conseil : la date doit être identique à celle que vous avez saisie dernièrement dans l'appareil.**

Attention : Ne plus utiliser une pile visiblement endommagée. Dans ce cas, adressez-vous au service en ligne de cyclotest®.

## Charger la pile

L'état de chargement de la pile est indiqué en 5 phases en bas à gauche de l'écran.



Rechargez votre batterie si le voyant passe au jaune et commence à clignoter. Un signal sonore sera émis à intervalles réguliers en guise de rappel.

Connecter le câble à l'appareil et la fiche du chargeur à une prise conforme.

Pendant le chargement de la pile, si l'écran est activé, le symbole de la pile en train de charger s'affiche. Lorsque le chargement est terminé, le symbole affiche 100%.

Une fois le chargement terminé, débrancher l'appareil et déconnecter le câble de chargement de l'appareil.

Lorsque la pile est entièrement vide, le chargement dure env. 2 heures. La durée du chargement diminue si la pile n'est pas entièrement vide.

---

**Remarque : Si vous n'utilisez pas l'appareil pendant une longue période, rechargez la pile tous les 6 mois pour améliorer sa durée de vie.**

---

## mySoftware

cyclotest® mySoftware est un logiciel complémentaire servant à transférer et afficher les données mesurées par le moniteur de cycle cyclotest® sur un ordinateur de bureau. Vous trouverez le lien pour le télécharger sur notre page Web dans la partie Service dans le point de menu séparé cyclotest® mySoftware. Pour toutes informations complémentaires sur cyclotest® mySoftware, consultez la notice d'utilisation fournie séparément.

## Entretien et nettoyage

---

L'appareil n'est pas étanche à l'eau et ne doit pas être immergé dans l'eau ! Nettoyez l'appareil avec un chiffon humide et un détergent doux. Pour nettoyer le support de la sonde thermique, utilisez un coton-tige.

La partie flexible de la sonde thermique est étanche à l'eau, elle peut donc être immergée dans l'eau tiède pour le nettoyage.

Nous recommandons de nettoyer régulièrement la sonde un jour sur deux ou un jour sur trois mais au moins 1 fois par semaine.

---

**Attention : Ne jamais utiliser de l'eau bouillante pour nettoyer la sonde thermique, les hautes températures risquent d'endommager la sonde de mesure (max. 40-45 °C)!**

---

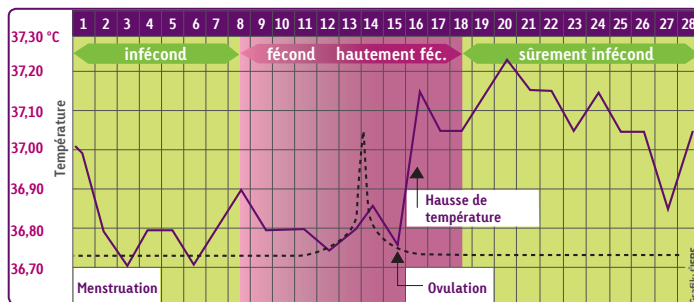
Si vous jugez qu'il est nécessaire de désinfecter la pointe, utilisez une solution ou des chiffons à l'alcool éthylique (en vente en pharmacie).

---

**Attention en cas de contact involontaire avec d'autres liquides ! Si vous renversez une boisson sur l'appareil par ex. : essuyez avec un chiffon doux, retirez la batterie et le chargeur, contactez le service client UEBC.**

---

## Déroulement du cycle



Le cycle menstruel évolue en trois phases :

1. Une phase infertile relativement courte qui commence le premier jour des règles.
2. Une phase fertile juste avant et juste après l'ovulation.
3. Une phase infertile relativement longue après l'ovulation.

## Régularité du cycle

Environ 50 % des cycles durent entre 26 et 29 jours. Seules 10 % des femmes ont une durée de cycle de 28 jours précis. Des divergences de 5 jours sont considérées comme normales.

cyclotest® myWay affiche dans la courbe du cycle une durée de 35 jours. Pour des cycles longs, vous pouvez déplacer la courbe à gauche ou à droite par un cliquer glisser.

Pour des cycles longs et irréguliers, une longue phase de fertilité est affichée.

# Questions fréquentes

---

## Symptômes d'ovulation

---

Quels sont les symptômes que l'on peut observer ou déceler juste avant une ovulation ?

- Élévation de la température
- Élévation de la concentration de l'hormone LH dans l'urine
- Modification de la consistance de la glaire cervicale
- Modification du col de l'utérus
- Douleurs moyennes

L'élévation de température est contrôlée et évaluée par le cyclotest® myWay. Par ailleurs, l'appareil est en mesure d'enregistrer les autres symptômes d'ovulation que vous entrez.

L'observation combinée de la température basale et d'autres manifestations de l'ovulation s'appelle la méthode sympto-thermique. Elle est fondée sur l'observation de la température basale et de la glaire cervicale, deuxième symptôme de l'ovulation. [Source : Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Agence fédérale pour la santé publique (Éd.) : Sichergehn. Verhütung für sie und ihn. Cologne 2013.] Les autres symptômes sont enregistrés uniquement à des fins documentaires.

## Cette méthode est-elle fiable ?

---

La fiabilité d'une méthode de contraception est évaluée en fonction de l'indice de Pearl. Plus l'indice de Pearl est bas, plus la méthode est sûre. Si 100 femmes utilisent un moyen de contraception défini pendant une année et que parmi elles on observe la survenue de 2 grossesses non désirées durant cet intervalle, alors ce moyen de contraception a un indice de Pearl de 2. Mais en même temps, la fiabilité de chaque méthode de contraception dépend toujours également de la méticulosité avec laquelle l'utilisateur applique les consignes d'utilisation du fabricant. Si elle est utilisée correctement, la méthode sympto-thermique est sûre à 99,7 % [Source : Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe e. V. (DGGG), Collège national des gynécologues et obstétriciens allemands : Leitlinien, Empfehlungen, Stellungnahmen. 2004]. Cela correspond à un indice de Pearl de 0,3.

## La contraception avec cyclotest®

---

cyclotest® myWay est un appareil qui mesure la fécondité selon la méthode sympto-thermique afin de déceler les périodes d'infertilité dans le cycle mensuel de la femme. Durant cette période, l'utilisation d'un autre contraceptif comme un préservatif n'est pas nécessaire. Pendant la période de fécondité, le risque de tomber enceinte est élevé, il est donc recommandé d'opter pour un contraceptif non hormonal.

### Quand et combien de fois faut-il mesurer la température ?

---

Vous pouvez commencer les mesures quotidiennes de la température le jour 1 des règles. Il est important que vous ayez dormi au moins 5 heures et que vous ne vous soyez pas levée dans l'heure qui précède la mesure. Il n'est plus nécessaire de prendre sa température si cyclotest® myWay affiche la longue phase infertile après l'ovulation. Le cycle actuelle est clos dès que le prochain cycle démarre. En cas d'irrégularités [p. ex. peu de sommeil, festivités, alcool, stress, repas copieux et tardifs, médicaments susceptibles de modifier la température, maladie ou fièvre], il est préférable de renoncer à la mesure ou à signaler un trouble [voir p. 29].

### Oublié de mesurer la température ?

---

Si vous avez oublié d'entrer une ou deux mesures de température, cela n'est pas grave. Reprenez simplement la mesure le jour suivant. Si dans un cycle, les données de température ne sont pas suffisantes pour permettre une évaluation, l'appareil indique pour votre sécurité une phase fertile plus longue que la normale.

### Mesure en cas de fièvre

---

Une élévation atypique de la température ne sera pas stockée dans le cycle. Si durant un cycle, les données de température ne sont pas suffisantes, la phase fertile est prolongée. Vous pouvez également entrez manuellement cette mesure comme trouble via le menu [voir p. 29].

### Décalage horaire / Voyages

---

Dans le cas d'un voyage avec décalage horaire, vous devez faire une pause jusqu'à ce que vous vous soyez adaptée au nou-veau lieu (au moins 3 jours pour un voyage hors d'Europe). Si vous avez des questions, n'hésitez pas à contacter notre service client cyclotest®.

### PIN oublié ?

---

Contactez le service en ligne de cyclotest® et gardez le numéro de série de l'appareil à portée de main. Le numéro de série se trouve dans le compartiment à pile, en bas.

### Comment effacer toutes les données de l'utilisatrice ?

---

Il est possible d'effacer les données stockées via cyclotest® mySoftware. Vous trouverez des renseignements concernant cyclotest® mySoftware dans le mode d'emploi consacré.

# Informations techniques

---

## Service après vente

---

Si vous constatez un vice sur l'appareil, nous vous prions de ne pas essayer de le réparer vous-même et de nous renvoyer l'appareil accompagné d'une brève description du vice.

Seul le fabricant ou un expert autorisé sont habilités à effectuer une réparation. Adressez-vous à :

UEBE Medical GmbH  
Zum Ottersberg 9  
97877 Wertheim, Allemagne  
N° de tél. : +49 [0] 9342/924040  
Fax-Nr.: +49 [0] 9342/924080  
E-mail: [info@uebe.com](mailto:info@uebe.com)  
Internet: [www.uebe.com](http://www.uebe.com)

Pour les retours en dehors des pays de l'UE, respectez les dispositions douanières.

## Pièces détachées et accessoires

---



Sonde thermique  
Réf. 066002, PZN 10546651



Pile  
Réf. 066003, PZN 10546674



Logiciel  
à télécharger sous [www.cyclotest.com](http://www.cyclotest.com)



Pochette avec fermeture à glissière  
Réf. 066095, PZN 10546668



Chargeur SW06-050E  
Réf. 066004, PZN 10315868

## Calibrage de la précision de mesure

L'appareil n'est pas soumis à l'obligation de calibrage. Nous recommandons cependant une vérification périodique et un calibrage de la précision de mesure tous les 3 ans.

Seul UEBE Medical GmbH ou un expert autorisé sont habilités à effectuer le contrôle. Veuillez vous adresser au service en ligne de cyclotest®.

## Caractéristiques techniques

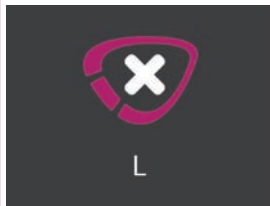
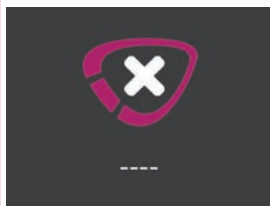
|                               |                                                                                                                      |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Type d'appareil :             | Moniteur de température de cycle pour l'enregistrement de la température basale                                      |
| Méthode :                     | Méthode symptothermale modifiée sur la base de règles reconnues de l'OMS                                             |
| Dimensions de l'appareil :    | 13,3 cm x 10,8 cm x 2,3 cm                                                                                           |
| Poids :                       | env. 190 g                                                                                                           |
| Matériau du boîtier :         | Matière plastique sans PVC sur base ABS                                                                              |
| Sonde thermique :             | Matière plastique sans PVC, sonde sur base TPE                                                                       |
| câble de mesure :             | Câble spécial avec soulagement de contrainte en Kevlar                                                               |
| Sonde :                       | Sonde numérique TSIC                                                                                                 |
| Affichage :                   | Écran LCD [affichage à cristaux liquides] 320 x 240 px                                                               |
| Affichage de la température : | Absolu en °C [non extrapolant] de 35,0 à 38,0 °C                                                                     |
| Plage de mesure :             | Évaluation dans la plage de mesure 35,5 °C – 37,5 °C                                                                 |
| Précision de mesure :         | ± 0,1 °C à une température ambiante de 10 °C à 35 °C et une humidité relative de l'air de 15 à 85 % [non condensant] |

## Informations techniques

|                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Conditions de stockage et de transport :                        | Température ambiante -10 °C bis 50 °C, humidité relative de l'air 15 bis 93 % (non condensant), protégé contre l'humidité.                                                                                                                                                        |
| Conditions de stockage et de transport entre les applications : | Les conditions de stockage et de transport de l'appareil dans sa pochette sont les mêmes que les conditions normales de stockage et de transport. Pour un stockage et un transport de l'appareil sans sa pochette les conditions ambiantes sont les mêmes que pour l'utilisation. |
| Conditions ambiantes pour l'utilisation :                       | Température ambiante 10 à 35 °C, humidité relative de l'air de 15 à 85 % (non condensant), pression atmosphérique de 700 hPa à 1.060 hPa.                                                                                                                                         |
| Numéro de série :                                               | Le numéro de série de l'appareil se trouve dans le compartiment à pile et est précédé des lettres SN. Veuillez garder le numéro de série à portée de main pour tout appel au service technique.                                                                                   |
| Pile :                                                          | Pile en lithium-polymère, 3,7 V, 1.600 mAh, 5,92 Wh. Pour recharger la pile, n'utiliser que le chargeur livré avec l'appareil, modèle SW06-050E.                                                                                                                                  |
| Calibrage :                                                     | L'appareil n'est pas soumis à l'obligation de calibrage.                                                                                                                                                                                                                          |
| Indice de protection IP :                                       | IP 22 : Protégée contre les corps étrangers solides d'un diamètre supérieur à 12,5 mm, pas de protection contre la pénétration de liquide.                                                                                                                                        |
| Durée de fonctionnement minimale attendue :                     | Appareil : 5 ans, câble d'alimentation : 5 ans, sonde thermique : 3 ans, pile : 500 cycles de chargement / déchargement                                                                                                                                                           |

Des dispositifs supplémentaires qui sont connectés à des équipements électriques médicaux doivent se conformer aux normes de la CEI ou ISO respectives [par exemple CEI 60950 pour les équipements de traitement des données]. En outre, toutes les configurations doivent correspondre aux exigences normatives pour les systèmes médicaux (voir CEI 60601-1-1 ou section 16 de la 3ème édition de la CEI 60601-1, respectivement). Quiconque connecte du matériel supplémentaire au matériel électrique médical devient configurateur de système et est de ce fait responsable de la conformité du système aux exigences normatives pour les systèmes. Il convient de noter que les lois locales sur les exigences mentionnées ci-dessus prévaudront. Pour de plus amples renseignements, veuillez contacter votre revendeur local ou le service technique.

## Messages de défaut et d'erreur

| Affichage / Problème                                                             | Signification           | Cause possible et dépannage                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Température trop élevée | « H » s'affiche lorsque la température dépasse 37,5 °C.                                                                                                                                           |
|  | Température trop basse  | « L » s'affiche lorsque la température est en dessous de 35,5 °C.                                                                                                                                 |
|  | Mesure interrompue      | Plusieurs causes possibles :<br>1. Mesure interrompue trop tôt<br>2. Aucune valeur de mesure identifiée<br>3. Sonde thermique défectueuse<br>Procéder à un test de fonction de la sonde thermique |
| Aucune donnée disponible                                                         | Aucun cycle démarré     | Le cycle doit être lancé via le menu Démarrage du cycle.                                                                                                                                          |

## Informations techniques

| Affichage / Problème                                                                                                        | Signification                                          | Cause possible et dépannage                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Les entrées ne sont pas possibles, car aucun cycle en cours                                                                 | Aucun cycle démarré                                    | Le cycle doit être lancé via le menu Démarrage du cycle.                                                                                                                                                                                                                                                          |
| L'heure de réveil est en dehors de la plage horaire                                                                         | L'heure de réveil est en dehors de la plage horaire    | Sélectionner l'heure de réveil au sein de la plage horaire ou modifier le mode de réveil sur « tous les jours ».                                                                                                                                                                                                  |
|                                            |                                                        | Si la pile ne se recharge pas et se décharge entièrement, il est nécessaire de reprogrammer la date et l'heure après le chargement de la pile et la mise en marche de l'appareil.                                                                                                                                 |
| Pile déchargée en raison d'une longue période sans utilisation, date / heure non valables, données de cycle trop anciennes. | Date / Heure erronées, données de cycles inutilisables | Si l'appareil n'a pas été utilisé pendant une longue période (par exemple après une grossesse), la pile se décharge et la date / l'heure doivent être reprogrammées après le chargement de la pile et la mise en marche de l'appareil. Il est possible d'effacer les données anciennes via cyclotest® mySoftware. |

## Explication des symboles



Ce produit satisfait à la directive 93/42/CEE du conseil du 5 septembre 2007 sur les dispositifs médicaux et porte la mention CE 0123 (TÜV SÜD Product Service GmbH).



Numéros de référence Référence de l'appareil



Fabricant



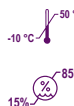
Numéro de série de l'appareil



Respectez le mode d'emploi !



Degré de protection contre les chocs électriques : TYP BF



Conditions de stockage et de transport :  
Valeurs limites pour la température ambiante  
Valeurs limites pour l'humidité relative



Conserver à l'abri de l'humidité



Utilisation uniquement en intérieur

## Pile



Ne pas exposer la pile à la chaleur ni au feu. Éviter un stockage exposé au rayonnement solaire.



Ne pas traiter la pile, ni l'endommager, ni la casser.

# Généralités

## Chargeur

Le chargeur livré avec l'appareil est un composant électrique du dispositif médical.



Classe de protection II (double isolation)



Fusible à l'intérieur

## Élimination



Les piles et les appareils techniques ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères, mais doivent être déposés dans des déchetteries ou des lieux de collecte spécialement prévus à cet effet.



Recyclage



Point vert



Pile en lithium-polymère

Comportement en matière d'élimination en fin de vie de l'appareil

- Si possible effacer les données de l'appareil à partir du PC
- Retirer la batterie et la déposer à un point de collecte des piles

L'appareil a été fabriqué et testé avec le plus grand soin. Néanmoins, s'il devait être défectueux à la livraison, nous offrons une garantie sur les appareils neufs aux conditions suivantes :

Pendant la période de garantie de 2 ans à partir de la date d'achat, nous corrigeons de tels vices à notre convenance et à nos frais soit en effectuant une réparation soit en remplaçant l'appareil.

La garantie ne couvre pas l'usure normale des pièces d'usure ni les dommages causés par un non respect du mode d'emploi, par une manipulation non conforme (par exemple alimentation électrique non appropriée, cassure, piles non étanches) et/ou un démontage de l'appareil effectué par l'acheteur. Par ailleurs, la garantie ne justifie aucune réclamation de dommages et intérêts.

Les réclamations sous garantie ne sont valables que pendant la période de garantie et sur présentation du bon d'achat. En cas de réclamation sous garantie, retournez l'appareil accompagné du bon d'achat ainsi que d'une description du vice à

UEBE Medical GmbH  
Service-Center  
Zum Ottersberg 9  
97877 Wertheim  
Allemagne

L'expéditeur prend en charge les frais d'envoi de l'appareil. UEBE refusera les envois non affranchis.

Les droits légaux de recours de l'acheteur contre le vendeur conformément (p. ex. réclamations pour vice, responsabilité produit) ne sont pas restreints par la garantie.

---

**Remarque : Pour une réclamation sous garantie, n'oubliez pas de joindre le bon d'achat.**

---

## Service en ligne cyclotest®

---

Chère lectrice,

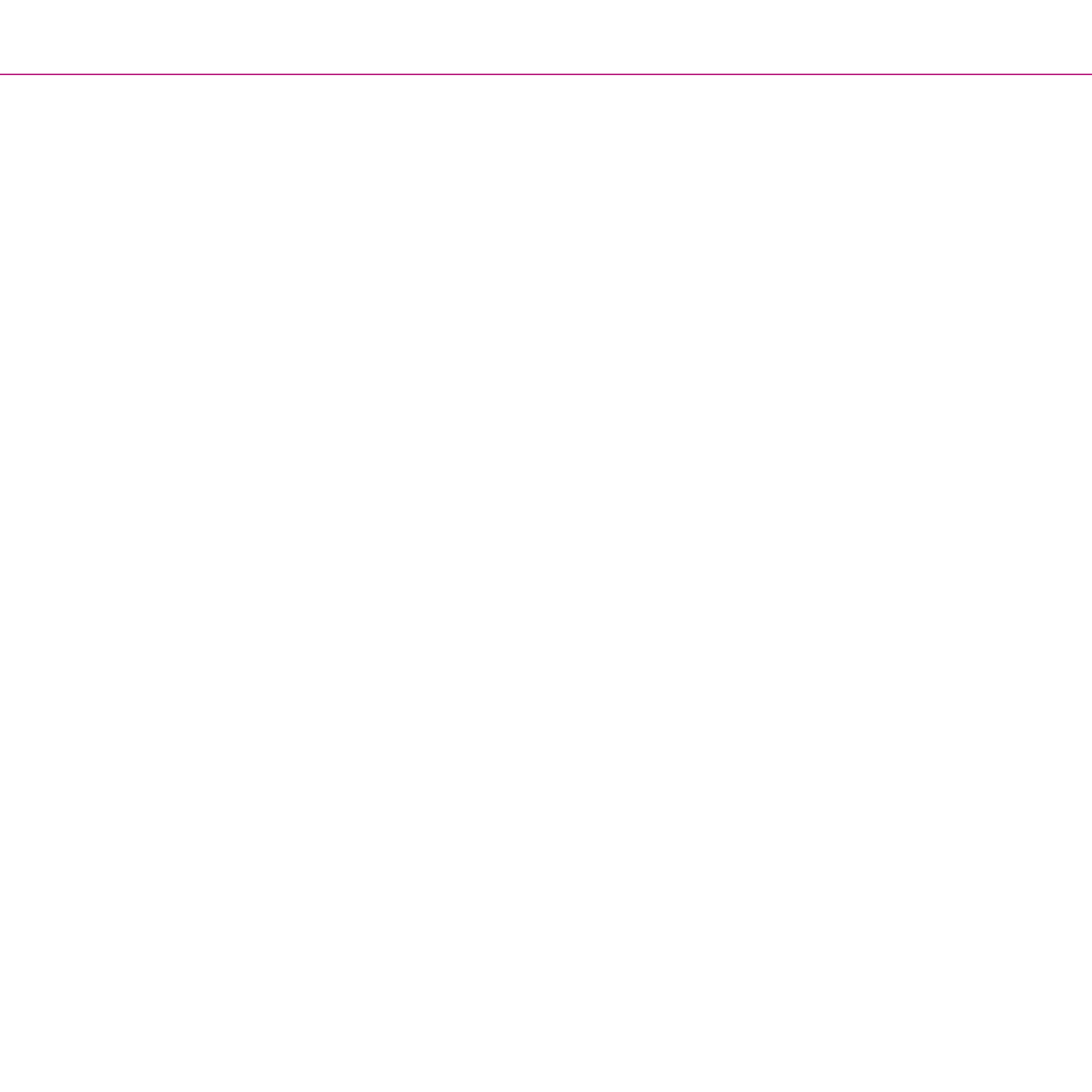
Vous avez certainement lu avec attention les indications relatives à l'utilisation du cyclotest® myWay tout en vous familiarisant avec ses fonctions.

Notre description se base sur un cycle normal. Lors de l'utilisation du cyclotest® myWay, il est possible, au départ, que certaines indications vous semblent inhabituelles ou que vous ayez des questions concernant la manipulation de l'appareil.

Dans ce cas veuillez appeler notre numéro en ligne cyclotest® du lundi au jeudi de 8h à 17h et le vendredi jusqu'à 16h30.



Nos conseillers cyclotest® seront ravis de vous aider.



**REF** 0660

**PZN 01221967**

cyclotest® et UEBE® sont des marques déposées internationales du groupe



UEBE Medical GmbH

Zum Ottersberg 9

97877 Wertheim, Allemagne

Tel.: + 49 [0] 93 42 / 92 40 40

Fax: + 49 [0] 93 42 / 92 40 80

E-mail: [info@uebe.com](mailto:info@uebe.com)

Internet: [www.uebe.com](http://www.uebe.com)

7 0660 204 DA 2016-11

Tout droit de modifications techniques réservé

Toute reproduction interdite, même partielle

© Copyright 2016 UEBE Medical GmbH

**C € 0123**

**UEBE®**  
Germany est. 1890