



 Collier du Cycle™

Planification familiale naturelle et efficace

Qu'est ce que le Collier du Cycle ?

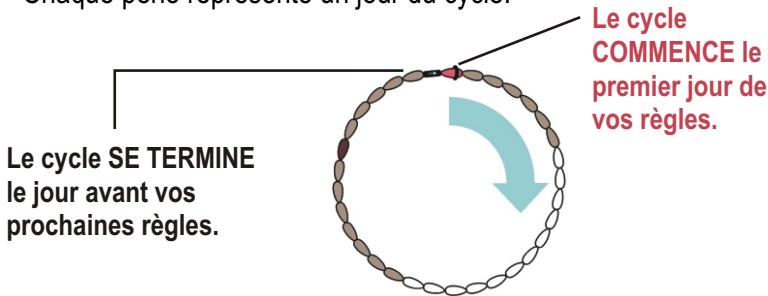
- ◆ Le Collier du Cycle est un collier avec des perles de couleur.
- ◆ Les couleurs des perles vous aident à connaître les jours où vous pouvez tomber enceinte.
- ◆ Le collier vous aide également à connaître les jours où il est peu probable de tomber enceinte.
- ◆ Pour prévenir une grossesse, éviter d'avoir des rapports sexuels non protégés le jour où vous pouvez tomber enceinte.



Le Collier du Cycle est fondé sur une méthode naturelle de planification familiale qui est efficace à 95% si elle est utilisée correctement. Cela signifie que seulement 5 femmes sur 100 peuvent tomber enceintes si la méthode est utilisée correctement.

Le Collier du Cycle et le cycle menstruel

- ◆ Le Collier représente le cycle menstruel d'une femme.
- ◆ Chaque perle représente un jour du cycle.



**Votre cycle menstruel, ce n'est pas la même chose que vos règles.
Vos règles, ce sont les jours où vous avez un saignement menstruel.
Votre cycle couvre tous les jours allant du moment où vos règles
commencent jusqu'au jour avant vos prochaines règles.**

Qui peut utiliser le Collier du Cycle ?

- ◆ Les femmes dont la durée du cycle menstruel varie de 26 à 32 jours.



- ◆ Les couples qui communiquent bien et qui acceptent d'éviter des rapports sexuels non protégés quand la femme peut tomber enceinte.

Peut-être que vous devez attendre un peu avant d'utiliser le Collier.

- ◆ Si vous avez eu récemment un bébé ou si vous allaitez, allez vous renseigner auprès de votre prestataire de soins avant d'utiliser le Collier.



- ◆ Si vous avez utilisé récemment une autre méthode de planification familiale, parlez avec votre prestataire avant d'utiliser le Collier du Cycle.

**Dans ces cas, vous devez apprendre davantage sur vos cycles.
Allez en parler avec votre prestataire de soins.**

Que signifient les couleurs ?

Le Collier du Cycle compte 32 perles, un anneau en caoutchouc et un cylindre avec une flèche.

La **FLECHE** indique la direction dans laquelle il faut déplacer l'anneau.



La perle **ROUGE** marque le premier jour de vos règles.



La perle **MARRONNE FONCÉE** vous aide à savoir si votre cycle dure **moins de 26 jours**.



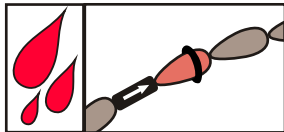
Toutes les perles **MARRONNES** marquent les jours où il est peu probable que vous tombiez enceinte



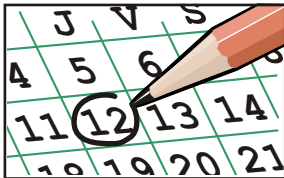
Toutes les perles **BLANCHES** marquent les jours où vous pouvez tomber enceinte.

Comment utilisez le Collier du Cycle ?

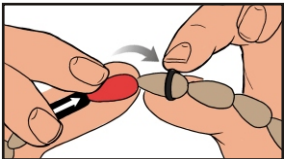
1. Le premier jour de vos règles, mettez l'anneau sur la perle ROUGE.



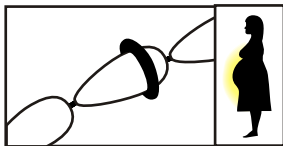
2. Marquez également ce jour sur votre calendrier.



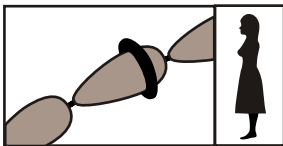
3. Déplacez l'anneau chaque jour, d'une perle à l'autre. Continuez à déplacer l'anneau, même les jours où vous avez vos règles.



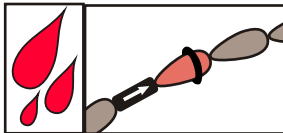
4. Il ne faut pas avoir de rapports sexuels non protégés le jour où l'anneau se trouve sur la perle **BLANCHE**. Vous pouvez tomber enceinte ce jour-là.



5. Vous pouvez avoir des rapports sexuels lorsque l'anneau se trouve sur une perle **MARRONNE**. Il est peu probable que vous tombiez enceinte ce jour-là.



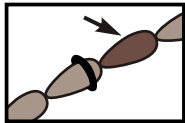
6. Mettez à nouveau l'anneau sur la perle **ROUGE** le jour où vos prochaines règles reviennent et sautez les perles qui restent.



Quand faut-il contacter votre prestataire de soins ?



- ◆ Si vous avez des rapports sexuels non protégés le jour où l'anneau se trouve sur une perle blanche, contactez votre prestataire.
- ◆ Si vous pensez être enceinte parce que vous n'avez pas eu vos règles, contactez votre prestataire.
- ◆ Si vous avez vos règles avant d'arriver sur la PERLE MARRONNE FONCÉE, cela signifie que votre cycle est plus court que 26 jours. Contactez votre prestataire.
- ◆ Si vos règles ne reviennent pas le jour après la dernière perle marronne, cela signifie que votre cycle est plus long que 32 jours. Contactez votre prestataire.

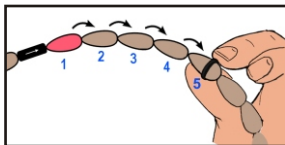
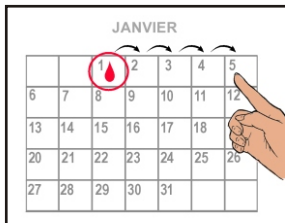


Si votre cycle est plus court que 26 jours ou plus long que 32 jours plus d'une fois par an, le Collier du Cycle N'EST PAS la bonne méthode pour vous.

Que faire si vous avez oublié de déplacer l'anneau ?

Il est important de se rappeler de déplacer l'anneau chaque jour. Si vous avez oublié de déplacer l'anneau, suivez ces instructions :

- 1.** Vérifiez, sur le calendrier, la date à laquelle vous avez eu vos dernières règles.
- 2.** Ensuite commençant par ce jour, comptez le nombre de jours qui se sont écoulés depuis, y compris aujourd'hui.
- 3.** Enfin commençant par la perle rouge, comptez le même nombre de perles et déplacez l'anneau ce même nombre sur la perle d'aujourd'hui.



Rappel

Le Collier du Cycle est une méthode qui vous convient si :

- Vos cycles durent toujours de 26 à 32 jours. Si plus d'une fois dans une année, votre cycle est plus court que 26 jours ou plus long que 32 jours, le Collier du Cycle NE fonctionnera PAS pour vous.
- Vous commencez à utiliser le Collier du Cycle le premier jour de vos règles.
- Vous déplacez l'anneau chaque jour.
- Vous n'avez pas de rapports sexuels non protégés les jours des perles BLANCHES.

Est-ce que le Collier du Cycle est une méthode qui vous convient ?

Le Collier est surtout efficace pour les femmes qui ont des cycles qui durent de 26 à 32 jours.

Pour savoir si vos cycles durent de 26 à 32 jours, répondez à ces deux questions.



	OUI	NON
1) Est-ce que vous avez généralement vos règles à la date prévue ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Est-ce que vos règles arrivent à environ un mois d'intervalle ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si vous répondez OUI AUX DEUX QUESTIONS, vos cycles durent de 26 à 32 jours. Commencez à utiliser le Collier le premier jour de vos prochaines règles.

Si vous répondez NON à au moins UNE DE DEUX QUESTIONS, le Collier n'est pas une méthode indiquée pour vous. Songez à utiliser une autre méthode.

ATTENTION :

Si vous n'êtes pas sûre à propos de la durée de votre cycle, parlez avec votre prestataire de soins.

Est-ce que vous avez été enceinte récemment ou est-ce que vous allaitez ?



En répondant à ces deux questions, vous saurez si le Collier est une méthode indiquée pour vous.

	OUI	NON
1) Est-ce que vous avez eu au moins 4 fois vos règles depuis la naissance de votre bébé ?		
2) Est-ce que votre dernier cycle avait duré de 26 à 32 jours ?		

Si vous répondez OUI AUX DEUX QUESTIONS, vous pouvez utiliser le Collier. Commencez à l'utiliser le premier jour de vos prochaines règles.

Si vous répondez NON à au moins UNE DE DEUX QUESTIONS, le Collier n'est pas une méthode indiquée pour vous. Songez à utiliser une autre méthode.

ATTENTION :

Si vous n'êtes pas sûre à propos de la durée de votre cycle, parlez avec votre prestataire de soins.

Avez-vous récemment utilisé l'injection de trois mois par la contraception ?



En répondant à ces questions, vous saurez si le Collier est une méthode indiquée pour vous.

	OUI	NON
1) Est-ce que vos cycles duraient de 26 à 32 jours avant d'utiliser l'injection ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Est-ce que trois mois se sont écoulés depuis votre dernière injection ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Est-ce que votre dernier cycle durait de 26 à 32 jours ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

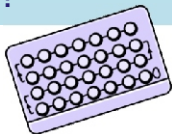
Si vous répondez OUI AUX TROIS QUESTIONS, vous pouvez utiliser le Collier. Commencez à l'utiliser le premier jour de vos prochaines règles.

Si vous répondez NON à au moins UNE DE TROIS QUESTIONS, le Collier n'est pas une méthode indiquée pour vous. Songez à utiliser une autre méthode.

ATTENTION :

Si vous n'êtes pas sûre à propos de la durée de votre cycle, parlez avec votre prestataire de soins.

Avez-vous utilisé récemment la pilule ?



En répondant à cette question, vous saurez si le Collier est une méthode indiquée pour vous.

	OUI	NON
1) Est-ce que vos cycles duraient de 26 à 32 jours avant d'utiliser la pilule ?		

Si vous répondez OUI, vous pouvez utiliser le Collier du Cycle. Terminez votre plaquette de pilules actuelle si vous ne l'avez pas finie. Ensuite, vous pouvez utiliser le Collier du Cycle le premier jour de vos prochaines règles.

Si vous répondez NON, le Collier n'est pas une méthode indiquée pour vous. Songez à utiliser une autre méthode.

ATTENTION :

Si vous n'êtes pas sûre à propos de la durée de votre cycle, parlez avec votre prestataire de soins.

Avez-vous utilisé récemment le stérilet (DIU) ?



En répondant à ces questions, vous saurez si le Collier est une méthode indiquée pour vous.

	OUI	NON
1) Est-ce que votre cycle durait de 26 à 32 jours pendant que vous utilisiez le DIU ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Est-ce que le DIU a été retiré ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

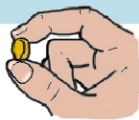
Si vous répondez OUI AUX DEUX QUESTIONS, vous pouvez utiliser le Collier. Commencez à l'utiliser le premier jour de vos prochaines règles.

Si vous répondez NON à au moins UNE DE DEUX QUESTIONS, le Collier n'est pas une méthode indiquée pour vous. Songez à utiliser une autre méthode.

ATTENTION :

Si vous n'êtes pas sûre à propos de la durée de votre cycle, parlez avec votre prestataire de soins.

Avez-vous utilisé récemment la contraception d'urgence ?



En répondant à cette question, vous saurez si le Collier est une méthode indiquée pour vous.

	OUI	NON
1) Est-ce que vos cycles duraient de 26 à 32 jours.		

Si vous répondez OUI, vous pouvez utiliser le Collier. Commencez à l'utiliser le premier jour de vos prochaines règles.

Si vous répondez NON, le Collier n'est pas une méthode indiquée pour vous. Songez à utiliser une autre méthode.

ATTENTION :

Si vous n'êtes pas sûre à propos de la durée de votre cycle, parlez avec votre prestataire de soins.



Collier du Cycle™

- ◆ Le Collier du Cycle ne protège pas contre le VIH/SIDA ou d'autres infections sexuellement transmissibles.
- ◆ Le Collier du Cycle n'est pas un jouet. Il faut le garder dans un endroit à l'abri des enfants.

Brevets d' Etats-Unis N° 6,747, 917 B2. Licence en cours de brevetage à l'étranger.
Collier du Cycle est distribué sous licence.