



Collier du Cycle®

Planification familiale naturelle et efficace

Qu'est-ce que le Collier du Cycle ?

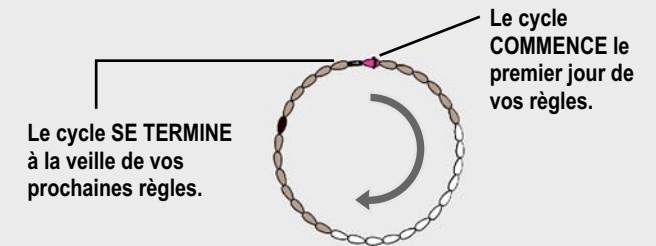
- ◆ Le Collier du Cycle est un collier avec des perles de différentes couleurs.
- ◆ Les couleurs des perles vous aident à connaître les jours où vous pouvez tomber enceinte. Evitez des rapports sexuels non protégés ces jours-là.
- ◆ Le collier vous aide également à connaître les jours où il est peu probable de 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. C'est-à-dire 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 de la femme.
- ◆ Chaque perle représente un jour du cycle.



Vos règles font parti de votre cycle menstruel.

- ◆ Vos règles sont les jours où vous avez un saignement menstruel.
- ◆ Votre cycle commence le premier jour de vos règles et se termine à la veille de vos prochaines règles.



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 pour les Etats-Unis N° 6,747, 917 B2.

Licence en cours de brevetage à l'étranger. Collier du Cycle est distribué sous licence.

Que signifient les couleurs ?

La **FLÈCHE** indique la direction vers laquelle il faut déplacer l'anneau.

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

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

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

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

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

Qui peut utiliser le Collier du Cycle ?

- ◆ Les femmes dont le cycle menstruel dure entre 26 et 32 jours.

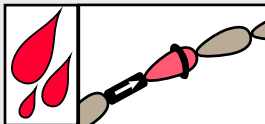


- ◆ Les couples qui communiquent bien et qui acceptent d'éviter des rapports sexuels non protégés quand la femme peut tomber enceinte.



Comment utiliser le Collier du Cycle ?

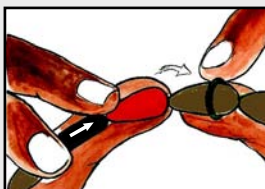
1. Le premier jour de vos règles, mettez l'anneau sur la perle **ROUGE**.



2. Marquez également ce jour sur votre calendrier.

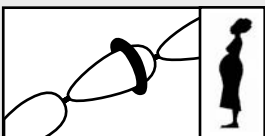


3. Déplacez l'anneau chaque jour, d'une perle à la suivante, même les jours où vous avez vos règles.

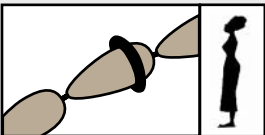


Toujours déplacer l'anneau dans le sens de la flèche.

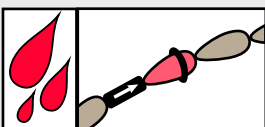
4. Abstenez-vous des rapports sexuels ou utilisez un préservatif les jours où l'anneau se trouve sur l'une des perles **BLANCHES**. Vous pouvez tomber enceinte ces jours-là.



5. Vous pouvez avoir des rapports sexuels lorsque l'anneau se trouve sur l'une des perles **MARRON**. Il est peu probable que vous tombiez enceinte ces jours-là.

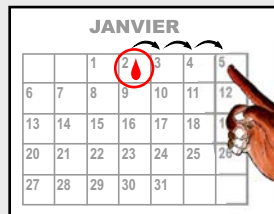


6. Mettez à nouveau l'anneau sur la perle **ROUGE** le jour où vos règles reviennent et sautez les perles qui restent.



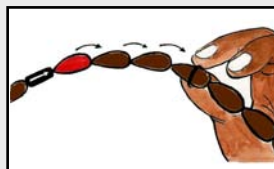
Que faire si vous avez oublié de déplacer l'anneau ?

Premièrement, vérifiez sur le calendrier, le jour où vos dernières règles ont commencé.



Ensuite, commençant par le premier jour de vos dernières règles, comptez le nombre de jours qui se sont écoulés jusqu'aujourd'hui.

Enfin, commençant par la perle **ROUGE**, déplacez l'anneau le même nombre sur la perle d'aujourd'hui.



Consultez votre prestataire de soins avant d'utiliser le collier du cycle



Si vous avez récemment eu un bébé ou si vous allaitez, consultez votre prestataire.



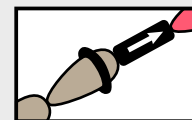
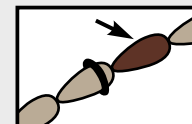
Si vous avez récemment utilisé une autre méthode de planification familiale, consultez votre prestataire.

Dans ces cas, vous devez apprendre davantage sur vos cycles. Consultez votre prestataire.

Quand faut-il revenir voir votre prestataire de soins ?



- ◆ Si vous avez des rapports sexuels non protégés un jour où l'anneau se trouve sur une perle **BLANCHE**.
- ◆ Si vous pensez être enceinte parce que vous n'avez pas eu vos règles.
- ◆ Si vous avez vos règles avant que l'anneau n'arrive sur la perle **MARRON FONCÉ**. Cela signifie que votre cycle est plus court que 26 jours.
- ◆ Si vous dépassez la dernière perle **MARRON** et vos règles ne reviennent pas. Cela signifie que votre cycle est plus long que 32 jours.



En Résumé

Le Collier du Cycle fonctionne bien si :

- Vos cycles durent entre 26 et 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**.