



**Collier du Cycle**® planification familiale naturelle et efficace

## Qu'est-ce que le Collier du Cycle®?

C'est un collier de perles de couleur qui représentent chaque jour du cycle menstruel de la femme. Il peut vous aider à savoir quand vous pouvez tomber enceinte à la suite de rapports sexuels sans protection.

- \* Les perles BLANCHES marquent les jours où vous pouvez tomber enceinte.
- \* Les perles MARRON marquent les jours où il est peu probable que vous tombiez enceinte.

Le Collier convient aux femmes qui veulent une méthode naturelle et efficace de planification familiale. L'utilisation du Collier peut :

- \* Vous aider à mieux comprendre comment votre corps fonctionne.
- \* Aider votre partenaire à participer à la planification familiale.
- \* Vous aider à suivre votre cycle menstruel à travers le temps.

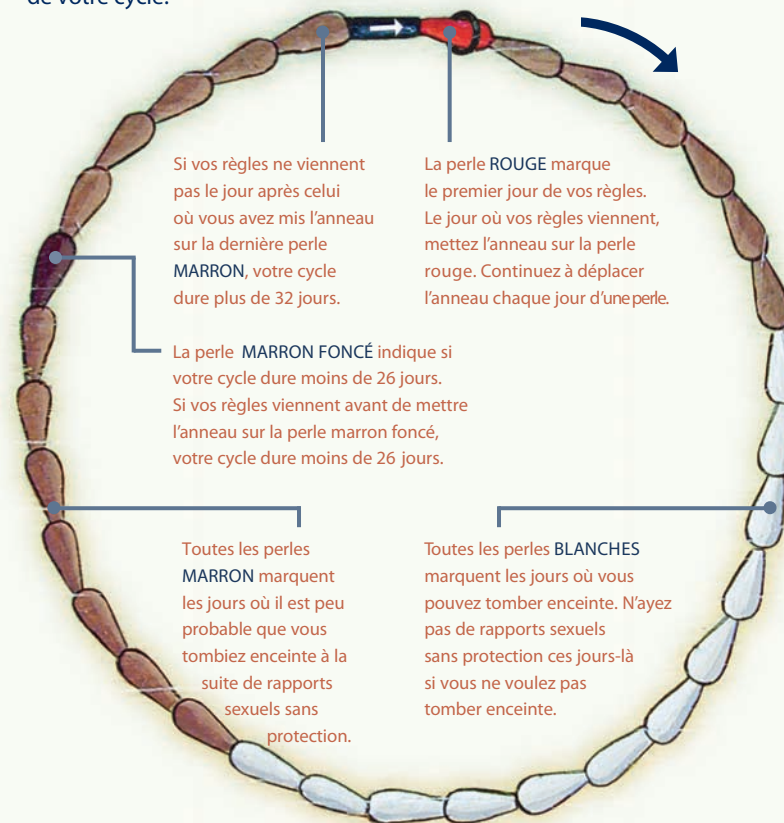
Le Collier est basé sur la Méthode des Jours Fixes® de planification familiale. La Méthode des Jours Fixes est une méthode naturelle qui convient aux femmes qui ont des cycles de 26 à 32 jours.

## Avant d'utiliser le Collier du Cycle

- \* Discutez avec votre partenaire. Décidez ensemble de ce que vous ferez les jours où vous risquez de tomber enceinte.
- \* Lisez attentivement toutes les instructions. Gardez-les à votre portée et vérifiez-les quand vous n'êtes pas sûre de ce qu'il faut faire.
- \* Vérifiez votre collier. Il y a 32 perles, 1 cylindre noir avec une flèche, et 1 anneau noir en caoutchouc. Les perles sont dans l'ordre suivant : la première est rouge, les 6 suivantes marron, les 12 suivantes blanches, les 7 suivantes marron, puis une perle marron foncé, et les 5 suivantes marron. Le cylindre noir avec la flèche est en dernier.

## Que signifient les couleurs?

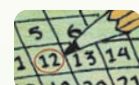
Les couleurs du Collier vous aident à mieux suivre votre cycle menstruel. Chaque perle est un seul jour de votre cycle. Le cylindre NOIR avec la flèche indique dans quel sens déplacer l'anneau. Il ne compte pas comme un jour de votre cycle.



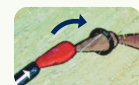
## Comment utiliser le Collier du Cycle?



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



Marquez le premier jour de vos règles sur votre calendrier. Vous devez connaître ce jour au cas où vous oubliez de déplacer l'anneau.



Chaque matin, déplacez l'anneau dans la direction de la flèche sur le cylindre.



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



Le jour où vos prochaines règles viennent, mettez à nouveau l'anneau sur la perle ROUGE. S'il vous reste des perles marron, sautez-les.



Quand l'anneau est sur une perle BLANCHE, vous pouvez tomber enceinte à la suite de rapports sexuels sans protection.



Quand l'anneau est sur une perle MARRON, il est peu probable que vous tombiez enceinte à la suite de rapports sexuels sans protection.

## Quand vous utilisez Le Collier du Cycle, Souvenez-vous de ceci:

Que faire si vous oubliez de déplacer l'anneau?

- \* Vérifiez votre calendrier pour voir quel était le premier jour de vos règles.
- \* Comptez le nombre de jours qui se sont écoulés à partir de ce jour jusqu'à aujourd'hui.
- \* En commençant par la perle ROUGE, déplacez l'anneau ce même nombre de perles sur votre Collier.

## La durée de votre cycle est-elle appropriée?

- \* Si vos prochaines règles viennent avant que vous mettiez l'anneau sur la perle MARRON FONCÉ, votre cycle dure moins de 26 jours. Si cela se produit plus d'une fois dans l'année, le Collier ne vous convient pas.
- \* Si vos règles ne viennent PAS le jour après celui où vous mettez l'anneau sur la dernière perle MARRON (la perle avant le cylindre noir), votre cycle dure plus de 32 jours. Si cela se produit plus d'une fois dans l'année, le Collier ne vous convient pas.
- \* Si vos prochaines règles viennent un jour qui se trouve entre la perle MARRON FONCÉ et la dernière perle MARRON, votre cycle dure de 26 à 32 jours. Vous pouvez utiliser le Collier.

## Continuez à vérifier la durée de vos cycles

- \* La durée de vos cycles peut changer avec le temps.
- \* Vérifiez toujours que votre cycle dure de 26 à 32 jours.
- \* Si vous avez plus d'un cycle dans l'année qui dure moins de 26 jours ou plus de 32 jours, le Collier ne vous convient plus.

## Votre cycle menstruel est différent de vos règles

- \* Votre cycle menstruel et vos règles sont deux choses différentes.
- \* Vos règles sont les jours où vous avez un saignement menstruel. Ce sont les premiers jours de votre cycle.
- \* Votre cycle commence le premier jour de vos règles et se termine le jour avant que vos prochaines règles arrivent.



# Est-ce que le Collier du Cycle vous convient?

La durée de votre cycle détermine si le Collier vous convient.

## Les réponses à ces questions vous aideront à savoir si vos cycles durent de 26 à 32 jours:

- 1. Avez-vous vos règles quand vous les attendez? **OUI** [ ] **NON** [ ]
- 2. Avez-vous vos règles à peu près tous les mois? **OUI** [ ] **NON** [ ]

Si vous répondez **OUI** à ces deux questions, le Collier du Cycle peut vous convenir. Si vous répondez **NON** à l'une ou l'autre de ces questions, le Collier du Cycle ne vous conviendra PAS.

## Si vous n’êtes pas sûre de la durée de vos cycles, attendez que vos prochaines règles viennent.

- \* Comptez tous les jours à partir du premier jour des règles jusqu’au jour avant le début de vos prochaines règles.
- \* Vous verrez si votre cycle dure au moins 26 jours mais pas plus de 32 jours.

## Si vous avez toujours des doutes sur le Collier du Cycle, contactez votre docteur ou votre clinique.

# Quand pouvez-vous commencer à utiliser le Collier du Cycle?

- \* Si vos cycles durent habituellement de 26 à 32 jours, commencez à utiliser le Collier le premier jour de vos prochaines règles.
- \* Utilisez une autre méthode de contraception en attendant d'utiliser le Collier.
- \* Si récemment vous avez été enceinte ou avez utilisé une autre méthode de contraception, il est possible que vous ne puissiez pas immédiatement utiliser le Collier. Lisez les informations suivantes.

# Si vous utilisez une autre méthode de contraception

## Si vous avez utilisé l’injection contraceptive de 2 ou 3 mois, utilisez le Collier du Cycle SEULEMENT si:

- \* Vos cycles sont revenus à la normale. Cela peut prendre du temps.
- \* Vos cycles duraient de 26 à 32 jours avant d'utiliser l'injection contraceptive de 2 ou 3 mois.

### Que faire?

- \* Attendez que trois mois se soient écoulés après votre dernière injection.
- \* Soyez sûre que votre dernier cycle a duré de 26 à 32 jours.
- \* Commencez alors le Collier le premier jour de vos prochaines règles.
- \* Utilisez une autre méthode de contraception en attendant d'utiliser le Collier.

## Si vous avez utilisé la pilule (contraceptifs oraux), l’injection contraceptive d’un mois, ou l’implant, utilisez le Collier du Cycle SEULEMENT si:

- \* Vos cycles duraient de 26 à 32 jours avant d'utiliser une de ces méthodes.

### Que faire?

- \* Utilisez cette méthode jusqu’à ce que vos prochaines règles arrivent.
- \* Commencez le Collier le premier jour de vos prochaines règles.

## Si vous avez récemment utilisé la contraception d’urgence (“pilule du lendemain”), utilisez le Collier du Cycle SEULEMENT si:

- \* Vos cycles duraient de 26 à 32 jours avant d'utiliser la contraception d'urgence.

### Que faire?

- \* Commencez le Collier le premier jour de vos prochaines règles.
- \* Utilisez une autre méthode de contraception en attendant d'utiliser le Collier.

## Si vous utilisez un stérilet (DIU), utilisez le Collier du Cycle SEULEMENT si:

- \* Vos cycles duraient de 26 à 32 jours pendant l'utilisation du stérilet.

### Que faire?

- \* Soyez sûre que votre dernier cycle a duré de 26 à 32 jours.
- \* Après avoir retiré le stérilet, commencez le Collier le premier jour de vos prochaines règles.
- \* Utilisez une autre méthode de contraception en attendant d'utiliser le Collier.

# Si vous avez été récemment enceinte

## Si vous venez d’avoir un bébé ou si vous allaitez, utilisez le Collier du Cycle SEULEMENT si:

- \* Vos cycles sont revenus à la normale. Cela peut prendre du temps.
- \* Vos cycles durent de 26 à 32 jours.

### Que faire?

- \* Dès que vos règles reviennent, suivez la durée de vos cycles.
- \* Attendez d'avoir eu 4 règles après la naissance de votre bébé.
- \* Soyez sûre que votre dernier cycle a duré de 26 à 32 jours.
- \* Commencez le Collier le premier jour de vos prochaines règles.
- \* Utilisez une autre méthode de contraception en attendant d'utiliser le Collier.

## Si vous venez d’avoir une fausse couche ou un avortement, utilisez le Collier du Cycle SEULEMENT si:

- \* Vos cycles duraient de 26 à 32 jours avant votre grossesse.

### Que faire?

- \* Commencez le Collier le premier jour de vos prochaines règles.
- \* Utilisez une autre méthode de contraception en attendant d'utiliser le Collier.

# Contactez votre docteur ou votre clinique :

- \* Si vos règles n’ont pas commencé une semaine après avoir mis l’anneau sur la dernière perle MARRON, il se peut que vous soyez enceinte.
- \* Si vous avez eu des rapports sexuels sans protection un jour de perle BLANCHE.
- \* Si vous avez eu vos règles avant d’arriver à la perle MARRON FONCÉ plus d’une fois en un an. Vos cycles durent moins de 26 jours et le Collier ne vous conviendra pas.
- \* Si vous n’avez pas eu vos règles après avoir mis l’anneau sur la dernière perle MARRON plus d’une fois en un an. Vos cycles durent plus de 32 jours et le Collier ne vous conviendra pas.
- \* Si vous pensez que vous avez peut-être le VIH/SIDA ou une autre maladie sexuellement transmissible, ou si vous pensez que vous risquez de contracter une maladie sexuellement transmissible.

Le Collier du Cycle est basé sur une méthode naturelle de planification familiale appelée la Méthode des Jours Fixes®. Cette Méthode marche le mieux pour les femmes qui ont des cycles menstruels qui durent de 26 à 32 jours. Les jours 8 à 19 de leur cycle menstruel sont ceux où il est probable que les femmes tombent enceintes si elles ont des rapports sexuels sans protection. Tous les autres jours de leur cycle, la grossesse est très improbable. Les recherches sur la Méthode des Jours Fixes ont déterminé que lorsqu’elle est utilisée correctement, elle est efficace à plus de 95 % dans la prévention de la grossesse chez les femmes. Moins de 5 femmes sur 100 qui ont attentivement suivi les jours de leurs cycles et qui n’ont pas eu de rapports sexuels sans protection les jours 8 à 19 de leurs cycles, sont tombées enceintes pendant la première année d’utilisation de la Méthode des Jours Fixes. Les femmes qui n’ont pas attentivement suivi les jours de leurs cycles, ou qui avaient eu des rapports sexuels sans protection les jours 8 à 19 de leurs cycles, étaient beaucoup plus susceptibles de tomber enceinte. Par comparaison, les taux d’échec pour certaines autres méthodes dépendant de l’utilisateur pendant la première année sont les suivants:

	UTILISATION CORRECTE(%)	UTILISATION TYPIQUE(%)
Pilule (combinées)	0,3	8,0
Préservatif Masculin	2,0	15,0
Méthode des Jours Fixes*	5,0	12,0
Diaphragme	6,0	16,0
Spermicides	15,0	29,0
Pas de contraceptive	85,0	58,0

Adapté de Hatcher RA et al., *Contraceptive Technology*: 18ème édition. New York, NY, 2004.  
\*Arévalo M et al., *Contraception*, 2002; 65: 333-338.

NOTE: Le Collier du Cycle n’est pas un jouet et doit être mis en lieu sûr, loin de la portée des enfants. Le Collier du Cycle ne protège pas contre le VIH/ SIDA ou toute autre maladie sexuellement transmissible.



Pour plus d’informations, visitez [www.CYCLEBEADS.com](http://www.CYCLEBEADS.com) ou envoyez un courrier électronique à [info@cyclebeads.com](mailto:info@cyclebeads.com).

Brevets d’Etats-Unis No. 6,747,917 B2. Licence en cours de brevetage à l’étranger.  
Collier du Cycle est distribué sous licence par Cycle Technologies, Inc., Washington, DC 20015

