

Manuel d'utilisation de Période de fertilité

Informations concernant ce manuel d'utilisation

Ce manuel d'utilisation s'applique à la version 2.0 ou supérieure de Période de fertilité.

Ce manuel d'utilisation est disponible dans les langues suivantes : allemand, anglais, danois, espagnol, finnois, français, italien, japonais, letton, néerlandais, norvégien, polonais, suédois et tchèque.

Avertissement

Précautions

Description du produit

Indications

Finalité prévue (région UE)

Population cible et utilisateurs prévus

Contre-indications

Effets indésirables

Utiliser Période de fertilité

Assistance

Déclaration des incidents

Accès au mode d'emploi

Spécifications des performances

Exigences de la plateforme matérielle et du système d'exploitation

Symboles

Fabricant

Version et date de ce manuel

Identifiant unique de dispositif

Versions historiques

Avertissement

Ne pas utiliser comme moyen de contraception. La fonctionnalité Période de fertilité a été conçue et développée spécifiquement comme une aide à la conception d'un

enfant, et non comme un outil pour prévenir une grossesse. Utiliser la fonction Période de fertilité à l'opposé de ses indications peut entraîner une grossesse. Des légères variations de vos données peuvent modifier votre état de fertilité, et il est possible de tomber enceinte en dehors de votre période de fertilité prévue.

Si vous recherchez des options en matière de contraception, consultez [le site Internet Ora](#) pour obtenir des informations sur notre partenariat avec Natural Cycles, qui propose une contraception à l'aide d'une application approuvée par la FDA via l'anneau Ora Ring.

Précautions

Seules des données limitées sont disponibles pour les cycles de moins de 21 jours ou de plus de 35 jours. Les données sont également limitées pour les cycles dont la durée varie de plus de 7 jours. Cela peut entraîner des prédictions incomplètes ou inexactes pour les utilisatrices ayant des cycles plus courts ou plus longs, ou des cycles dont la durée varie plus au fil du temps.

Seules des données limitées sont disponibles pour les cas d'infertilité diagnostiquée ou clinique. Cela pourrait entraîner des prédictions incomplètes ou inexactes pour les utilisatrices concernées.

Les circonstances suivantes peuvent affecter votre physiologie et entraîner une imprécision de votre état de fertilité : cycles irréguliers, allaitement, sommeil irrégulier, travail de nuit, insomnie, utilisation de médicaments qui affectent la température, consommation d'alcool, tabagisme intensif, consommation de drogues à des fins récréatives, maladie, infections, stress physique ou mental extrême et déplacements dans différents fuseaux horaires.

Description du produit

Période de fertilité s'adresse aux utilisatrices d'un anneau Ora Ring avec des cycles menstruels. Cette fonctionnalité aide les utilisatrices à estimer les jours de leur cycle où elles sont le plus susceptibles de tomber enceinte, afin qu'elles puissent anticiper. Période de fertilité aide également les utilisatrices à suivre et à comprendre leurs cycles menstruels en fournissant des prédictions futures et des données historiques.

Indications

La période de fertilité est destinée à interpréter les paramètres physiologiques comme aide dans la prédiction de l'ovulation pour faciliter la conception.

Période de fertilité est destinée à être utilisée comme outil personnel de surveillance de la fertilité. Cette fonctionnalité a été développée pour aider les femmes à comprendre et à suivre leurs schémas de fertilité afin de planifier une grossesse.

La fonctionnalité Période de fertilité n'est pas destinée à être utilisée comme moyen de contraception.

Finalité prévue (région UE)

La fonctionnalité Période de fertilité est destinée à interpréter les paramètres physiologiques pour aider à prédire l'ovulation et ainsi faciliter la conception (à ne pas utiliser comme moyen de contraception).

Population cible et utilisateurs prévus

Le groupe d'utilisatrices visé est constitué d'adultes ayant des cycles menstruels. Période de fertilité n'est pas destinée aux enfants (<18 ans).

Contre-indications

- Ne pas utiliser Période de fertilité comme moyen de contraception. La fonctionnalité Période de fertilité peut être utilisée uniquement comme une aide à la conception d'un enfant, et non comme un outil pour prévenir une grossesse.
 - La fonctionnalité Période de fertilité n'est pas destinée :
 - aux enfants (<18 ans)
 - aux personnes qui n'ont pas de variation naturelle de la température dans leur cycle menstruel en raison de circonstances telles que des traitements de fertilité, une contraception hormonale, une thérapie hormonale substitutive ou tout traitement, médicament ou hormone ayant des effets sur la variation naturelle de la température.
-

Effets indésirables

La fonctionnalité Période de fertilité ne présente aucun effet indésirable connu.

Utiliser Période de fertilité

Période de fertilité est disponible pour les abonnés Oura possédant un anneau Oura Ring de 3e génération ou ultérieur. Pour connaître la disponibilité par pays, veuillez consulter [Disponibilité de la fonctionnalité](#).

Veuillez suivre ces étapes pour utiliser le logiciel Période de fertilité :

1. Mettez à jour votre application Oura vers la dernière version disponible.

- Cela vous permettra de protéger votre application des menaces et des failles en matière de cybersécurité. Oura vous recommande de configurer votre smartphone afin qu'il mette à jour l'application Oura automatiquement.
- Pour iOS, ouvrez « App Store » sur votre téléphone, recherchez l'application Oura et sélectionnez Mettre à jour, si une mise à jour est disponible.
- Pour Android, ouvrez « Play Store » sur votre téléphone, recherchez l'application Oura et sélectionnez Mettre à jour, si une mise à jour est disponible.

2. Ouvrez Cycle Insights

- Après avoir lancé l'application Oura, ouvrez la fonctionnalité Cycle Insights
- De là, faites défiler jusqu'à la section « Prédictions »

Votre période de fertilité et la section Prédictions

Avant que l'ovulation ne soit détectée

- Avant que l'ovulation ne soit détectée, dans la section Prédictions, vous remarquerez que certains jours sont entourés en blanc. Ils indiquent votre période de fertilité estimée.
- Au cours de votre période de fertilité estimée, un jour sera marqué d'une icône blanche représentant un ovule. C'est le jour estimé de votre ovulation.
- Le jour surligné avec un fond plein indique la date d'aujourd'hui

Lorsque l'ovulation est confirmée

- Oura observe votre physiologie pendant au moins deux jours avant de confirmer l'ovulation, car de nombreux facteurs peuvent provoquer une augmentation de la température corporelle basale
- Au cours de cette période de confirmation, au fur et à mesure que votre cycle avance au-delà de la date estimée d'ovulation, l'icône blanche d'un ovule dans votre section Prédiction sera remplacée par une icône d'horloge

Après détection de l'ovulation

- Une fois que Oura confirme la détection de l'ovulation, votre période de fertilité confirmée sera marquée par des cercles blancs et votre jour d'ovulation confirmé sera marqué d'une icône représentant un ovule
- La période de fertilité s'étend de 5 jours avant l'ovulation à 1 jour après. Elle représente les jours où vous êtes le plus susceptible de tomber enceinte au cours de votre cycle actuel.
- L'estimation de votre période de fertilité s'appuie sur les données physiologiques capturées par le logiciel et les informations que vous fournissez sur votre cycle. N'oubliez pas d'enregistrer chaque jour de vos règles pour obtenir des prédictions précises et à jour. Si vous n'avez pas de règles au cours d'un cycle, attendez la fin de votre phase lutéale lorsque votre température baisse et enregistrez des règles avec « aucun flux ». L'ovulation et la période de fertilité sont impossibles à prédire si les règles ne sont pas enregistrées avec précision.

Voir toutes les prédictions dans votre calendrier

- La rubrique Prédiction n'affichera qu'un seul événement de cycle à la fois, soit votre période de fertilité estimée, soit la date prévue de vos prochaines règles.
- Si vous souhaitez voir toutes vos prédictions en même temps, appuyez sur le bouton « Afficher le calendrier ».
- Une fois sur votre calendrier, vous pourrez voir votre période de fertilité estimée, votre jour d'ovulation et la date de vos prochaines règles au même endroit.
- Les jours qui se situent dans votre période de fertilité estimée seront marqués de cercles blancs.
- Votre jour d'ovulation estimé sera marqué par une icône représentant un ovule blanc.
- Les jours entourés de cercles rouges en pointillés représentent les jours potentiels du début de vos règles.

- Le jour surligné avec un fond plein indique la date d'aujourd'hui.

Votre période de fertilité et le graphique de température quotidienne

Avant que l'ovulation ne soit détectée :

- Avant que l'ovulation ne soit détectée, Oura crée des estimations de votre jour d'ovulation et de votre période de fertilité. Celle-ci s'étend de 5 jours avant l'ovulation à 1 jour après.
- Le graphique de votre température quotidienne vous montre comment elle augmente et diminue par rapport à votre valeur de référence tout au long de votre cycle.
- Les jours où vous êtes dans votre période de fertilité estimée, votre « Chance de conception » sera marquée comme « Élevée », accompagnée d'une icône représentant un compteur avec une indication élevée.
- Les jours où vous êtes en dehors de votre période de fertilité estimée, votre « Chance de conception » sera marquée comme « Faible », accompagnée d'une icône représentant un compteur avec une indication faible.
- Veuillez noter que vos estimations peuvent changer. Cycle Insights se mettra à jour pour intégrer ces changements, mais vos estimations ne doivent pas être utilisées comme une forme de contraception.

Après détection de l'ovulation :

- Oura observe votre physiologie pendant au moins deux jours avant de confirmer la détection de l'ovulation, car de nombreux facteurs peuvent provoquer une augmentation de la température corporelle basale.
- Une fois l'ovulation détectée, votre jour d'ovulation confirmé sera marqué au bas de votre graphique de température par une icône blanche représentant un œuf.
- De plus, vos « Chances de conception » seront marquées comme « Ovulation détectée ».
- Après détection de l'ovulation, votre période de fertilité estimée est confirmée, et les dates de votre période de fertilité seront définies pour le reste de votre cycle. Si les modèles de température changent plus tard dans votre cycle ou qu'une entrée historique est modifiée (comme la modification ou la suppression de l'historique de vos règles), la date d'ovulation détectée pourrait changer
- Lorsque vous faites défiler les jours précédents de votre cycle, vos jours confirmés de période de fertilité seront représentés par une icône de point sous la

ligne de température sur votre graphique de température quotidienne et l'étendue de votre période de fertilité sera mise en évidence par un fond blanc.

- De plus, votre « Chance de conception » portera l'indication « Élevées » pour ces jours-ci, près de l'icône du compteur avec une indication élevée.
- Une fois l'ovulation détectée, les jours situés en dehors de votre période de fertilité ne seront marqués d'aucune icône sur le graphique de température quotidienne.
- De plus, votre « Chance de conception » portera l'indication « Faible » pour ces jours-ci, près de l'icône du compteur avec une indication faible.

Assistance

Si vous ne parvenez pas à accéder à la fonctionnalité Période de fertilité ou si vous soupçonnez un dysfonctionnement, veuillez suivre les étapes ci-dessous :

- Familiarisez-vous avec les instructions de ce manuel
- Contactez l'équipe d'assistance aux membres Oura.

Déclaration des incidents

Les incidents graves impliquant la fonctionnalité Période de fertilité doivent être déclarés à Oura et à l'autorité compétente de votre pays. Un « incident grave » désigne tout incident qui, directement ou indirectement, a conduit, aurait pu conduire ou pourrait conduire à l'un des événements suivants :

- le décès d'un patient, d'un utilisateur ou d'une autre personne
- la détérioration grave, temporaire ou permanente, de l'état de santé d'un patient, d'un utilisateur ou d'une autre personne
- une menace sérieuse pour la santé publique.

Accès au mode d'emploi

Pour obtenir des instructions et des informations complètes concernant la fonctionnalité Période de fertilité, vous pouvez accéder à tout moment à ce manuel par le biais de l'onglet Éducation.

Accédez à l'onglet Éducation en appuyant sur l'icône ⓘ en haut à droite de l'interface du logiciel. Puis sélectionnez « Manuel de l'utilisateur ».

Si vous souhaitez une copie papier du manuel d'utilisation, Oura vous en enverra une gratuitement. Contactez l'équipe d'assistance aux membres Oura. Les instructions d'utilisation sur papier sont envoyées dans les sept jours calendaires suivant la réception de la demande.

Spécifications des performances

La fonctionnalité Période de fertilité peut prédire les jours fertiles d'un cycle régulier avec une précision de 70 % ou plus. Le logiciel peut prévoir l'ovulation jusqu'à 6 jours à l'avance, avec une erreur moyenne absolue allant jusqu'à 3 jours.

Configuration minimale nécessaire plateforme et système d'exploitation

Période de fertilité est compatible avec l'anneau Oura Ring et les versions de système d'exploitation des téléphones suivants :

- Oura Ring Generation 3 ou ultérieur
 - Application Oura version 7.1.0 ou ultérieure
 - Android version 9 ou ultérieure
 - iOS version 16.0 ou ultérieure
-

Symboles

 Marquage CE

 Fabricant

 Date de sortie

 Manuel de l'utilisateur

 Dispositif médical

UDI Identifiant unique de dispositif

LOT Version SW

Fabricant



Oura Health Oy
Elektroniikkatie 10
90590 Oulu
Finlande

Version et date de ce manuel

FD-LDS5 version 6
11/2025

Identifiant unique de dispositif

L'identifiant unique de dispositif (UDI) de Période de fertilité est composé de l'UDI-DI (Code d'article international) et de l'UDI-PI (version du logiciel).

UDI-DI pour Période de fertilité sur 2.x iOS: (01)06430060159877

Code UDI-DI pour Période de fertilité sur 2.x Android: (01)06430060159860

Versions historiques