# Manuel d'utilisation

# FlowCyclo®

Date de publication: 14.01.2022



# Table des matières

1	Symboles	5
2	Définitions des termes	6
3	Informations générales	7
3.1	Fabricant de dispositifs médicaux	7
3.2	Destination	7
3.3	Ne convient pas pour:	7
4	Bénéfice clinique attendu	8
5	Mesures de précaution / consignes de sécurité	9
6	Vue d'ensemble	.11
6.1	Domaine d'utilisation de l'application	. 11
6.2	Aperçu de l'application	. 11
6.2.	1 Vérification du système d'exploitation	. 11
6.2.	2 Navigation	. 14
6.2.	3 Bouton Informations	. 15
6.3	Manuel d'utilisation	. 15
7	Première utilisation	.16
7.1	Acceptation des conditions d'utilisation	. 16
7.2	Acceptation de la politique de confidentialité	. 17
7.3	Premiers pas dans l'application FlowCyclo <sup>®</sup>	. 19
8	Questionnaire lors de la première utilisation	.21
8.1	Questionnaire	. 21
8.2	Question – État des saignements	. 22
8.3	Question – Début des règles	. 23
8.4	Question – Durée du cycle	. 24
8.5	Question – Durée des saignements	. 25
8.6	Question – Contraception	. 26
9	Sélection de la marque de protections hygiéniques	. 28
10	Éléments de l'écran d'accueil	.30
10.3	1 Bouton de saisie des saignements	. 31
10.2	2 Bouton «Pas de saignement»	. 31
10.3	3 Liste des dernières entrées	. 32
10.4	1 Représentation de la perte de sang	. 32
11	Quantification par pictogrammes	.34

11.1	Entrée pictogramme – Ajouter une entrée	35
11.1	1 Sélectionner la date et la protection hygiénique	35
11.1	2 Protection hygiénique – sélectionner la taille	38
11.1	3 Sélection du pictogramme	39
11.1	3.1 Sélection du pictogramme – serviette hygiénique ALWAYS Ultra	39
11.1	3.2 Sélection de pictogramme – tampon o.b. <sup>®</sup> ProComfort <sup>®</sup>	40
11.1	4 Utilisation de deux protections hygiéniques	41
11.2	Saisie de pictogramme – modifier une entrée	42
11.3	Saisie de pictogramme – supprimer une entrée	42
12	Journal de saignements	.44
12.1	Journal de saignements – ajouter une entrée	45
12.1	1 Sélectionner une date	45
12.1	2 Sélectionner l'intensité des saignements	46
12.2	Journal de saignements – modifier une entrée	47
12.3	Journal de saignements – supprimer une entrée	47
13	Entrer des jours sans saignement	.49
14	Méthodes de quantification	.50
14.1	Quantification des entrées avec pictogramme	50
14.2	Quantification des entrées dans le journal de saignements	51
15	Tes données	52
15 1	Consultor «Tos donnéos»	, <b>52</b>
15.1	Consulter «Tes données»	52
15.2	supprimer « res donnees»	55
16	Ton rapport	.54
16.1	Consulter ton rapport	54
16.2	Rapport – contenu	56
16.2	1 Paramètres questionnaire	56
16.2	2 Récapitulatif	56
16.2	2.1 Récapitulatif - quantification par pictogramme	56
16.2	2.2 Recapitulatif - quantification par journal de saignements	58
16.2	.3 Resultat	61
16.2	4 Notes	61
17	Dépassement du seuil de 80 ml	.62
18	Début d'un nouveau cycle	64
18.1	Confirmer le début du cycle	64
18.2	Premier jour des règles du nouveau cycle	65
18.3	Sélection de la marque pour le nouveau cycle	66
19	Cycle irrégulier	.67
20	Notifications	68
20.1	Notifications internes à l'application	68
20.1	1 Entrées manquantes	68
20.1	2 Début d'un nouveau cycle	68

20.2	Notifications système
20.2.1	Entrées manquantes
20.2.2	Début d'un nouveau cycle69
20.3	Réglage du rappel70
21 F	oire aux questions
21.1	Catégories FAQ72
21.2	Catégories FAQ – Questions
22 <i>4</i>	Assistance75
22.1	Assistance par mail
22.2	Assistance téléphonique
22.3	Mode d'emploi
22.4	Avis
23 M	Aention légale
23.1	Conditions d'utilisation77
23.2	Politique de confidentialité
23.3	Informations sur le fabricant78
23.4	Suivi de données analytiques

## **1** Symboles



Conformité aux directives UE applicables.

Respecter le manuel d'utilisation!

Fabricant de dispositifs médicaux

## **2** Définitions des termes

### Durée des saignements:

nombre de jours pendant lesquels durent les saignements menstruels

### État des saignements:

valeur permettant de savoir si tu as actuellement tes règles

### FAQ - Foire aux questions:

autre désignation pour les questions fréquemment posées

### Calcul:

calcul d'un résultat à partir des données entrées par l'utilisatrice comme le calcul du début du prochain cycle ou le calcul de la quantité totale de sang perdu pendant les règles

### Ménorragie:

flux menstruel trop abondant et trop long

### Pictogramme:

représentation stylisée et validée des protections hygiéniques symbolisant respectivement différentes intensités de saignement

### Quantification:

indication de l'intensité des saignements sous forme de valeur chiffrée en millilitres

# **3 Informations générales**

### 3.1 Fabricant de dispositifs médicaux

BAYOOCARE GmbH Europaplatz 5 D-64293 Darmstadt Tél.: +49(0) 61 51 - 86 18 -0 E-Mail: info@bayoocare.com Web: bayoocare.com

### 3.2 Destination

Les femmes qui pensent avoir un flux menstruel anormalement abondant ont la possibilité de quantifier la perte de sang à l'aide de l'application FlowCyclo<sup>®</sup>. Un rapport sur le cycle permet aux utilisatrices d'avoir une discussion fondée avec leur médecin sur le volume du flux et sur un potentiel besoin en mesures thérapeutiques.

### 3.3 Ne convient pas pour:

FlowCyclo<sup>®</sup> doit être utilisée exclusivement par des femmes en âge de procréer qui ont des saignements menstruels. L'application n'est pas destinée aux:

- hommes
- femmes qui ne sont pas ou plus en âge de procréer
- femmes sans saignements menstruels

## **4** Bénéfice clinique attendu

FlowCyclo<sup>®</sup> permet de quantifier le volume de sang perdu pendant tes règles à partir des données que tu saisis. Deux méthodes de quantification différentes permettent de calculer et de quantifier dans l'application la quantité de sang perdu au cours d'un cycle.

Les résultats générés permettent de mieux évaluer la quantité de sang réellement perdu par rapport au ressenti subjectif de l'utilisatrice.

La quantité de sang quantifiée permet au médecin de constater d'éventuels écarts par rapport à la normale ou des irrégularités. Les valeurs permettent d'identifier en particulier une possible ménorragie.

# **5 Mesures de précaution / consignes de sécurité**

L'application FlowCyclo<sup>®</sup> est un dispositif médical validé cliniquement et répond aux exigences de base de la directive 93/42/CEE et de ses transpositions nationales.

Pour les serviettes hygiéniques, la face inférieure de celles-ci doit être évaluée afin de garantir une correspondance adéquate avec les pictogrammes mis à disposition.

La quantification à l'aide de pictogrammes est validée exclusivement pour les protections hygiéniques dans les tailles suivantes:

- ALWAYS Ultra:
  - $\circ$  Normal
  - o Long
  - o Night
- o.b.<sup>®</sup> ProComfort<sup>®</sup>:
  - o Light
  - o Regular
  - o Super
  - o Super Plus
- Tampax:
  - o Regular
  - o Super
  - o Super Plus

Une combinaison des deux méthodes de quantification «Journal de saignements» et «Quantification par pictogrammes» au cours d'un même cycle n'est pas possible.

L'application FlowCyclo<sup>®</sup> ne doit être utilisée que sur les smartphones et systèmes d'exploitation validés à cette fin.

La version en cours de validité de l'application FlowCyclo® doit toujours être utilisée.

La modification de l'application FlowCyclo<sup>®</sup> sans l'autorisation du fabricant est interdite.

L'application FlowCyclo<sup>®</sup> n'est pas destinée à servir de seule base à des diagnostics / décisions thérapeutiques.

### Remarque:

Si tu utilises un appareil «rooté», ce dernier peut contourner les mécanismes de sécurité d'Android. De ce fait, l'application n'est pas prise en charge sur les smartphones «rootés», et ce, quelle que soit la version du système d'exploitation.

# FlowCyclo®

## 6 Vue d'ensemble

### 6.1 Domaine d'utilisation de l'application

FlowCyclo<sup>®</sup> quantifie les données de saignements entrées par des femmes qui souffrent potentiellement de saignements menstruels anormalement abondants.

Tu peux saisir dans l'application tes saignements et leur intensité pendant tes règles. FlowCyclo<sup>®</sup> quantifie les données saisies et calcule la quantité totale de sang perdu au cours d'un cycle.

À l'aide d'un rapport qui visualise toutes les données saisies par l'utilisatrice, la quantité de sang sert aux médecins à constater des écarts par rapport à la normale ou des irrégularités comme la ménorragie.

### 6.2 Aperçu de l'application

### 6.2.1 Vérification du système d'exploitation

Chaque fois que tu démarres FlowCyclo<sup>®</sup>, le système d'exploitation que tu utilises sur ton smartphone est vérifié. Si l'application n'est pas compatible avec ton système d'exploitation, un message s'affichera (Figure 1). Tu ne peux pas utiliser FlowCyclo<sup>®</sup> avec ton système d'exploitation actuel.



Figure 1 Vérification du système d'exploitation – système d'exploitation incompatible

Tu peux quand même utiliser l'application même si elle n'est pas validée pour ton système d'exploitation. Étant donné qu'il s'agit d'un dispositif médical, qui te permet de surveiller tes pertes de sang, nous ne pouvons donner aucune garantie sur les expériences des utilisatrices et l'intégralité des fonctions lorsque le système n'est pas compatible (Figure 2).



Figure 2 Vérification du système d'exploitation – consentement requis



### 6.2.2 Navigation

Une fois l'application FlowCyclo<sup>®</sup> installée, une barre de navigation comportant quatre icônes, l'icône Home, l'icône Rapport, l'icône FAQ et l'icône de menu apparaissent en bas de l'écran.

L'icône de menu dans la barre de navigation ouvre le menu lorsque tu effleures l'icône.



Figure 3 Barre de navigation

En plus de la barre de navigation, l'ouverture du menu permet d'accéder à d'autres fonctionnalités de l'application. La structure et la fonctionnalité de chaque option de menu sont décrites de manière détaillée aux chapitres suivants.

$\bigcirc$	Tes données
Ø	Rapport
٩	Rappel
?	FAQ
Þ	Aide
Ś	Mention légale

Figure 4 Menu

### 6.2.3 Bouton Informations

FlowCyclo<sup>®</sup> te fournit des informations supplémentaires sur différentes fenêtres. Pour ouvrir ces informations supplémentaires concernant une fenêtre, effleure l'icône Informations (Figure 5).



Figure 5 Bouton Informations

Lorsque tu appuies sur cette icône, une fenêtre contextuelle s'ouvre et affiche des informations supplémentaires sur la fenêtre en cours. Pour fermer la fenêtre contextuelle, appuie sur le bouton OK.

### 6.3 Manuel d'utilisation

L'option de menu «Aide» permet d'accéder au manuel d'utilisation (Figure ).

Effleure l'option de menu «Aide» pour afficher toutes les options d'aide comme représenté sur la Figure . Le point de sélection «Manuel d'utilisation» permet d'accéder au manuel d'utilisation de FlowCyclo<sup>®</sup>.



Figure 6 Fenêtre Aide

Appuie sur «Manuel d'utilisation» pour afficher la sélection standard de ton smartphone qui permet d'ouvrir des fichiers PDF. Tu peux ensuite sélectionner l'application que tu préfères pour ouvrir le manuel d'utilisation en version PDF.

# Installation

# 7 Première utilisation

### 7.1 Acceptation des conditions d'utilisation

Lorsque tu utilises FlowCyclo<sup>®</sup> pour la première fois après son installation, une brève séance d'introduction aux fonctionnalités de l'application s'affiche. Il te sera aussi demandé de répondre à quelques questions sur ton cycle et tes règles.

Pour la première utilisation, l'application a besoin de ton consentement aux conditions d'utilisation. Tu peux ouvrir les conditions d'utilisation en les effleurant (Figure 7).



Prends connaissance des conditions d'utilisation dans leur intégralité avant de les accepter.



Figure 7 Écran d'accueil lors de la première utilisation (conditions d'utilisation)

Tu peux continuer à utiliser l'application uniquement si tu as accepté les conditions d'utilisation. Pour continuer à utiliser l'application après avoir donné ton consentement, appuie sur le bouton situé dans le coin inférieur droit.

### 7.2 Acceptation de la politique de confidentialité

Dès que tu as accepté les conditions d'utilisation, il te sera demandé d'accepter la politique de confidentialité. Dès que tu auras lu intégralement la politique de confidentialité et déroulé la fenêtre jusqu'en bas, le bouton d'acceptation apparaîtra. Tu peux télécharger la politique de confidentialité en version PDF en appuyant sur le bouton de gauche (Figure 8). Tu as également la possibilité d'accepter la collecte et l'utilisation de données analytiques de l'application en appuyant sur la touche correspondante. Cette option n'est pas obligatoire, cependant elle nous permet d'améliorer en permanence FlowCyclo<sup>®</sup>.

## Remarque : Prends connaissance de la politique de confidentialité dans son intégralité avant de l'accepter.



Figure 8 Politique de confidentialité lors de la première utilisation

Tu peux continuer à utiliser l'application uniquement si tu as accepté la politique de confidentialité. Pour continuer à utiliser l'application après avoir lu la politique de confidentialité, appuie sur le bouton situé dans le coin inférieur droit.

### 7.3 Premiers pas dans l'application FlowCyclo®

Après avoir accepté les conditions d'utilisation et la politique de confidentialité, tu accèdes à l'introduction thématique de l'application FlowCyclo<sup>®</sup>.

Trois fenêtres t'expliquent les méthodes de quantification possibles:

- Quantification par pictogrammes (Figure 9)
- Journal de saignements (Figure 10)

Tu accèdes également à des informations sur le rapport (Figure ) que tu peux créer pour chaque cycle.

Ces fenêtres expliquent les différences entre les deux méthodes et le genre d'informations que tu as besoin d'entrer pour chaque méthode. La méthode de quantification utilisée dépend de la marque de serviettes hygiéniques et / ou de tampons que tu utilises. Tu peux fixer à chaque nouveau cycle les marques que tu utilises pour tes règles.



Figure 9 Fenêtre d'introduction – quantification par pictogramme



Figure 10 Fenêtre d'introduction - journal de saignements



Figure 11 Fenêtre d'introduction - rapport

Une fois que tu as lu intégralement une fenêtre d'introduction, tu peux continuer en appuyant sur le bouton situé dans le coin inférieur droit.

# Entrées de base

# 8 Questionnaire lors de la première utilisation

### 8.1 Questionnaire

Lors de la première utilisation de FlowCyclo<sup>®</sup>, tu devras répondre à cinq questions après les fenêtres d'introduction. Ces questions de base sont nécessaires notamment pour calculer le début d'un nouveau cycle.

Tu peux également obtenir des informations pour chacune des cinq questions. Ces informations se trouvent sous le bouton Informations qui se trouve à côté de la barre de progression (Figure ).

Lorsque tu appuies sur cette icône, une fenêtre contextuelle s'ouvre et affiche des informations supplémentaires sur la question posée. Pour fermer la fenêtre contextuelle, appuie sur le bouton OK.

Le bouton situé dans le coin inférieur droit te permet de passer à la fenêtre suivante du questionnaire. Le bouton situé dans le coin en haut à gauche te permet de retourner à la fenêtre précédente.

### Remarque

Tu peux passer à la fenêtre suivante du questionnaire uniquement si tu as répondu à toutes les questions de la fenêtre en cours. Tant qu'une question reste sans réponse, l'application t'empêchera de passer à la question suivante. La seule exception est la question sur ta méthode de contraception, celle-ci est optionnelle et peut être sautée.

### 8.2 Question – État des saignements

La première question du questionnaire te demande si tu as aujourd'hui, jour de la première utilisation de l'application, des saignements (Figure 12). Tu peux répondre à cette question par oui ou par non.

©	Étape 1 / 5	
As-tu actu	ellement tes règles ?	(i)
	Oui	
	Non	
	[	Continuer

Figure 12 Question 1 – État des saignements

### 8.3 Question – Début des règles

À la question sur le premier jour de tes règles actuelles ou de tes dernières règles (Figure 13), tu peux répondre en sélectionnant une date dans le calendrier (Android) ou avec un sélecteur de date (iOS).

Si tes règles ont déjà commencé, indique le premier jour de tes règles actuelles. Sinon, indique le début de tes dernières règles. Attention, tu ne peux pas indiquer une date dans le futur.



Figure 13 Question 2 – Premier jour des règles

### 8.4 Question – Durée du cycle

Après avoir répondu à la deuxième question, tu arrives à la question sur la durée de ton cycle. Tu peux sélectionner ici parmi trois intervalles de temps différents (Figure 14). Si tu ne trouves pas la durée de ton cycle dans les intervalles indiqués, tu peux indiquer que ton cycle a une longueur variable ou que tu n'es pas sûre de pouvoir répondre.



Figure 14 Question 3 – Durée du cycle

### 8.5 Question – Durée des saignements

En plus de la durée du cycle, FlowCyclo<sup>®</sup> te demande également lors de la première utilisation d'indiquer la durée de tes règles (Figure 15). Tu peux répondre ici en sélectionnant parmi différentes durées de cycles, indiquées en jours. Choisis ici la durée moyenne de tes règles. Tu peux également indiquer ici que la durée de tes règles varie ou que tu n'es pas sûre de pouvoir indiquer le nombre exact de jours.

©	Étape 4 / 5	
Combien de temps durent normalement (j) tes règles ?		
	1 jour	
	2 jours	
	3 jours	
	4 jours	
	5 jours	
	6 jours	
	7 jours	
Du	ée variable / je ne sais pas	
	Continuer	

Figure 15 Question 4 – Durée des règles

### 8.6 Question – Contraception

La dernière question du questionnaire porte sur la méthode de contraception actuelle que tu utilises (Figure 16). Tu peux sélectionner ici plusieurs méthodes de contraception, si tu utilises plusieurs méthodes en même temps. Indique toutes les méthodes que tu utilises actuellement.

e	Étape 5 / 5		
Quelle est ta méthode contraceptive (j) actuelle ?			
	Pilule		
	Injection		
	Patch		
Anneau			
Stérilet aux hormones			
Stérilet au cuivre			
	Implant		
Préservatif			
	Autre		
		Continuer	

Figure 16 Question 5 – Moyen de contraception

### Remarque

Si tu n'utilises actuellement pas de méthode contraceptive, indique-le aussi.

1

Après avoir répondu à cette question, tu as terminé le questionnaire et tu accèdes à la dernière fenêtre du questionnaire (Figure 17). Lorsque tu quittes cette fenêtre, tu reviens à l'écran d'accueil de l'application et tu peux alors utiliser toutes les fonctionnalités de FlowCyclo<sup>®</sup>.



Figure 17 Dernière fenêtre

# 9 Sélection de la marque de protections hygiéniques

Lors de la première utilisation de FlowCyclo<sup>®</sup> et au début de chaque nouveau cycle, l'application te demandera de choisir la marque de tes tampons et / ou de tes serviettes hygiéniques. Tu as le choix entre «Produits compatibles» et «Autres produits» (Figure 18). FlowCyclo te présente ici toutes les marques de produits compatibles.

Le choix de la marque de produits définit la méthode de quantification que l'application utilise pour définir la durée d'un cycle. Le choix d'une marque garantit que les valeurs entrées sont quantifiées à l'aide de la bonne méthode et que tu obtiennes ainsi un calcul fiable. Tu peux décider pour chaque cycle des protections hygiéniques que tu utilises.



Figure 18 Sélection de la marque

### Remarque

Tu ne pourras pas modifier ton choix pendant la durée d'un cycle. La méthode de quantification utilisée sur la base de la marque de protection hygiénique est définie pour un cycle. Tu as cependant la possibilité de sélectionner une autre marque et ainsi une autre méthode de quantification au début d'un nouveau cycle.

### Remarque

Si tu choisis «ALWAYS Ultra et / ou o.b.<sup>®</sup> ProComfort<sup>®</sup>», utilise exclusivement ces protections hygiéniques. Faute de quoi, la précision de ton calcul s'en trouverait faussée.

:

La capacité d'absorption d'autres protections peut diverger de celle des produits «ALWAYS Ultra et / ou o.b.<sup>®</sup> ProComfort, Tampax» et avoir pour conséquence une autre répartition du sang dans la protection hygiénique. Dans ce cas, une concordance visuelle entre ta protection hygiénique et le pictogramme pourrait ne plus être donnée et la quantité réelle de sang pourrait diverger de celle calculée.



# 10 Éléments de l'écran d'accueil

Sur l'écran d'accueil (Figure 19), tu vois apparaître différents éléments, expliqués brièvement ci-dessous.



Figure 19 Écran d'accueil

### 10.1 Bouton de saisie des saignements

Le bouton de saisie des saignements (Figure 20) te permet de commencer la saisie d'un saignement.



Figure 20 Bouton de saisie des saignements

Appuie sur le bouton pour accéder au processus de saisie de la méthode de quantification.

Le déroulement et les étapes de saisie sont décrits aux chapitres 11 Quantification par pictogrammes et 12 Journal de saignements.

### 10.2 Bouton «Pas de saignement»

Le bouton «Pas de saignement» (Figure 21) te permet d'indiquer dans l'application les périodes pendant lesquelles tu n'as pas de saignement.



Figure 21 Bouton Pas de saignement

Appuie sur le bouton pour entrer dans l'application une phase sans saignement.

Tu trouveras des informations détaillées à ce sujet au chapitre 13 Entrer des jours sans saignement.

### 10.3 Liste des dernières entrées

### Remarque

Lorsque tu ouvres FlowCyclo<sup>®</sup> pour la première fois, tu ne verras d'abord dans l'écran d'accueil aucune liste des dernières entrées.

Dès que tu as effectué une entrée, tu peux voir dans la liste sur l'écran d'accueil toutes les entrées que tu as ajoutées ou modifiées pendant les dernières 24 heures. L'application quantifie chaque entrée que tu as faite. Chacune de tes entrées est convertie par l'application en une valeur en millilitres. FlowCyclo<sup>®</sup> indique la date des entrées et la valeur correspondante en millilitres dans la liste (Figure 22) sur l'écran d'accueil.

### 1 entrée les dernières 24 heures ▲ 13.01. 9.4 ml ✓

#### Figure 22 Liste des entrées

Dès qu'une entrée est présente dans la liste, tu peux la modifier ou la supprimer. Tu trouveras d'autres informations à ce sujet aux chapitres 11 Quantification par pictogrammes et 12 Journal de saignements.

### 10.4 Représentation de la perte de sang

### Remarque

Lorsque tu ouvres FlowCyclo<sup>®</sup> pour la première fois, tu ne verras d'abord dans l'écran d'accueil aucune représentation de la perte de sang.

La représentation de la perte de sang sous forme de vagues (Figure 23) apparaît uniquement après que tu as effectué la première saisie.

— 4 ml

Figure 23 Représentation de la perte de sang

L'application quantifie la quantité de sang à chaque fois que tu effectues une saisie. Chacune de tes entrées est convertie par l'application en une valeur en millilitres. Les valeurs quantifiées en millilitres sont additionnées et une quantité totale est présentée sous forme de vagues. Tu peux voir la valeur totale exacte sur l'échelle située sur le bord gauche.

:



### Remarque

Les valeurs indiquées sont arrondies.

Le chapitre 14 Méthodes de quantification t'explique comment tes valeurs sont quantifiées.

# Saisie des saignements

## **11** Quantification par pictogrammes

Si tu as choisi les marques de protections hygiéniques «ALWAYS Ultra, TAMPAX et / ou o.b.<sup>®</sup> ProComfort <sup>®</sup> », tu peux faire plusieurs entrées par jour. Ta quantité de sang quotidienne est calculée et quantifiée lorsque tu entres la protection hygiénique utilisée et sa taille ainsi que la quantité de sang à l'aide de pictogrammes. Pour cela, il est capital que tu indiques dans l'application chaque changement de protection hygiénique.

Remarque

Pour garantir que les données que tu entres sont aussi exactes que possible, il est recommandé de procéder à l'entrée directement après le changement de protection hygiénique.

Tu as la possibilité d'obtenir des informations supplémentaires pour chacune des différentes étapes du processus de saisie. Tu trouveras ces informations sous le bouton Informations qui se trouve à côté de la question (Figure ).

Lorsque tu appuies sur l'icône Info, une fenêtre contextuelle s'ouvre et affiche des informations supplémentaires sur la fenêtre en cours. Pour fermer la fenêtre contextuelle, appuie sur le bouton OK.

Le bouton situé dans le coin en bas à droite te permet de passer à la fenêtre suivante. Le bouton situé dans le coin en haut à gauche te permet de retourner à la fenêtre précédente.

Attention

Si tu retournes à la fenêtre précédente, les paramètres en cours ne seront pas enregistrés.

### Remarque

Dès que tu as saisi une entrée, l'application retient l'entrée de la dernière protection hygiénique utilisée et sa taille et utilise ces données à la prochaine saisie comme présélection.

### 11.1 Entrée pictogramme – Ajouter une entrée

Pour ajouter une entrée pictogramme, appuie sur le bouton «Saignement» sur l'écran d'accueil (Figure ). Tu démarres ainsi le processus de saisie.

### 11.1.1 Sélectionner la date et la protection hygiénique

À la première étape de la saisie, FlowCyclo<sup>®</sup> te demande de sélectionner le jour où tu souhaites entrer un saignement et de sélectionner la protection hygiénique utilisée (Figure 24).

Comme précédemment, un calendrier (Android) ou un sélecteur de date (iOS) s'ouvre pour sélectionner la date à entrer.

Pour sélectionner une protection hygiénique, appuie dessus. Tu peux sélectionner simultanément deux protections hygiéniques tant qu'elles ne sont pas de même type.

Tu peux continuer une fois que tu as entré un jour et les protections hygiéniques utilisées.

$   \in $		
Sélectionne la date	(i)	
13.01.2022		
Quelle protection hygiénique as-tu (j) utilisée ? Serviettes hygiéniques		
Always Ultra Thin®		
Tampons		
o.b.® ProComfort®		
Tampax®		
	Continuer	

Figure 24 Sélection de la date

### Remarque

Tu peux entrer des données uniquement pour ton cycle actuel. Il s'agit par conséquent de la date la plus antérieure que tu peux sélectionner, le premier jour de ton cycle actuel.

:
#### Remarque

Pour entrer deux protections hygiéniques, sélectionne d'abord une protection hygiénique. Dès que tu as entré celle-ci, le processus pour la protection précédemment non sélectionnée démarre automatiquement. Tu peux saisir ici uniquement des entrées pour deux protections hygiéniques différentes que tu as utilisées simultanément.

Si tu as utilisé deux serviettes hygiéniques en même temps, tu dois créer deux entrées différentes.

L'utilisation simultanée de deux tampons n'est pas compatible avec l'application FlowCyclo<sup>®</sup>.

#### 11.1.2 Protection hygiénique – sélectionner la taille

Suivant la protection hygiénique que tu as précédemment sélectionnée, tu as la possibilité de choisir entre différentes tailles. Tu ne peux sélectionner à chaque fois qu'une seule taille de protection.

Si tu as précédemment sélectionné un tampon «o.b.<sup>®</sup> ProComfort<sup>®</sup>», tu peux choisir entre quatre tailles de produits, représentées sur la Figure 25. Si tu as choisi auparavant un tampon Tampax, tu peux choisir entre trois tailles différentes. Tu ne peux sélectionner et entrer à chaque fois qu'une seule taille de protection.

Pour la protection hygiénique «ALWAYS Ultra», tu peux choisir entre trois tailles de protection, représentées sur la Figure 26.

Quelle est la taille de ton   i     tampon ?   I
Mini
Normal
Super
Super Plus
Continuer

♥
Puelle est la taille de ta serviette hygiénique ?
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●

Figure 25 Tailles de protections hygiéniques – tampon o.b.® ProComfort®

Figure 26 Tailles de protections hygiéniques – serviette hygiénique ALWAYS Ultra

Sélectionne la taille de la protection hygiénique que tu utilises.

#### Remarque

La taille de la protection hygiénique est généralement indiquée sur l'emballage du produit.

#### 11.1.3 Sélection du pictogramme

#### 11.1.3.1 Sélection du pictogramme – serviette hygiénique ALWAYS Ultra

Si tu as sélectionné une serviette hygiénique de la marque «ALWAYS Ultra», six pictogrammes différents s'afficheront après la sélection de la taille du produit (Figure 27). Ceux-ci symbolisent également différentes intensités de saignements. Retourne ta serviette hygiénique sur la face inférieure, compare la protection hygiénique que tu utilises avec les pictogrammes puis sélectionne le pictogramme qui ressemble le plus à ta protection hygiénique.



Figure 27 Pictogrammes – serviette hygiénique ALWAYS Ultra

#### Remarque

Si tu utilises une serviette hygiénique ALWAYS Ultra, il est important que tu la retournes avant de la comparer avec les pictogrammes. Il est très important que tu utilises la **face inférieure de la serviette hygiénique** pour la comparer, sinon il pourrait en résulter des imprécisions.

Une fois le pictogramme sélectionné, tu peux terminer la saisie en confirmant tes données.

Tu retournes à l'écran d'accueil et tu peux voir ensuite sur l'écran d'accueil dans une liste ce que tu as entré. Tu peux également voir les vagues qui symbolisent la quantité totale de sang du cycle en cours. La valeur en millilitres qui s'affiche dans l'échelle dans le bord gauche résulte de la somme des quantités que tu as entrées.

#### Attention

Tu peux entreprendre rétroactivement sans limitation des modifications en sélectionnant une date passée. Note cependant que des quantités de sang entrées rétroactivement de mémoire peuvent être imprécises et ainsi influencer l'exactitude du calcul.

#### 11.1.3.2 Sélection de pictogramme – tampon o.b.<sup>®</sup> ProComfort<sup>®</sup>

Si tu as utilisé et entré un tampon o.b.<sup>®</sup> ProComfort<sup>®</sup>, quatre pictogrammes différents s'affichent après la sélection de la taille du tampon, symbolisant différentes intensités de saignement (Figure 28). Si tu as utilisé et entré un tampon Tampax, quatre pictogrammes différents s'affichent après la sélection de la taille du tampon, symbolisant différentes intensités de saignement.

Compare la protection hygiénique que tu utilises avec le pictogramme et sélectionne le pictogramme qui correspond le plus à la protection hygiénique que tu utilises.



Figure 28 Pictogrammes – tampon o.b.® ProComfort®

Une fois le pictogramme sélectionné, tu peux terminer la saisie en confirmant tes données.

Tu retournes à l'écran d'accueil et tu peux voir ensuite sur l'écran d'accueil dans une liste ce que tu as entré. Tu peux également voir les vagues qui symbolisent la quantité totale de sang du cycle en cours. La valeur en millilitres qui s'affiche dans l'échelle dans le bord gauche résulte de la somme des quantités que tu as entrées.

#### Attention

Tu peux entreprendre rétroactivement sans limitation des modifications en sélectionnant une date passée. Note cependant que des quantités de sang entrées rétroactivement de mémoire peuvent être imprécises et ainsi influencer l'exactitude du calcul.

#### 11.1.4 Utilisation de deux protections hygiéniques

Si tu as sélectionné deux protections hygiéniques, le processus de saisie se répète une seconde fois avec la protection hygiénique que tu n'as pas encore entrée. Une fois que tu l'as saisie, tu peux confirmer et terminer le processus.

#### 11.2 Saisie de pictogramme - modifier une entrée

Toutes les entrées effectuées les dernières 24 heures sont indiquées dans la liste (Figure 22) figurant sur l'écran d'accueil. Pour modifier l'une des entrées de la liste, appuie sur l'icône Modifier (Figure 29) située après l'entrée souhaitée.



#### Figure 29 Icône Modifier

L'entrée que tu as sélectionnée est marquée. Le processus de modification est similaire au processus de saisie. Il suffit à la fin de confirmer l'entrée modifiée. Tu démarres le processus de modification en sélectionnant la protection hygiénique, puis la taille de la protection et tu changes enfin le pictogramme précédemment sélectionné.



Si tu veux aussi changer la date, supprime l'entrée comme décrit ci-dessous et crée une nouvelle entrée.

#### Remarque

La modification d'entrée est limitée dans le temps (seulement dans les 24 heures suivant l'entrée initiale). Seules les entrées indiquées dans la liste de l'écran d'accueil peuvent être modifiées. Si l'entrée ne se trouve plus dans la liste, elle ne peut plus être modifiée.

#### 11.3 Saisie de pictogramme - supprimer une entrée

Pour supprimer l'une des entrées de la liste, appuie sur l'icône Supprimer (Figure 30) située après l'entrée souhaitée.



Figure 30 Icône Supprimer

Il te sera demandé ensuite de confirmer la suppression. Si tu réponds par oui, l'entrée sélectionnée sera supprimée définitivement.

#### Remarque

La suppression d'entrée est limitée dans le temps (seulement dans les 24 heures suivant l'entrée initiale). Seules les entrées indiquées dans la liste de l'écran d'accueil peuvent être supprimées. Si l'entrée ne se trouve plus dans la liste, elle ne peut plus être supprimée. Une entrée supprimée ne peut plus être restaurée.

### **12 Journal de saignements**

Si tu as opté pour la marque de protections hygiéniques «Autres produits», ta quantité de sang journalière est calculée et quantifiée à l'aide d'un journal de saignements. Tu dois entrer une fois par jour l'intensité des saignements de toute une journée. Pour cela, l'application requiert l'indication d'un jour, pendant lequel tu souhaites effectuer une entrée et l'intensité de saignement de la journée sélectionnée.

Tu as la possibilité d'obtenir des informations supplémentaires pour chacune des différentes étapes du processus de saisie. Ces informations figurent sous le bouton Informations qui se trouve à côté de la barre de progression (Figure 5).

Lorsque tu appuies sur cette icône, une fenêtre contextuelle s'ouvre et affiche des informations supplémentaires sur la fenêtre en cours. Pour fermer la fenêtre contextuelle, appuie sur le bouton OK.

Le bouton situé dans le coin en bas à droite te permet de passer à la fenêtre suivante. Le bouton situé dans le coin en haut à gauche te permet de retourner à la fenêtre précédente.

#### 12.1 Journal de saignements - ajouter une entrée

Pour ajouter une entrée à ton journal de saignements, appuie sur le bouton «Saignement» sur l'écran d'accueil (Figure 19). Tu démarres ainsi le processus de saisie.

#### 12.1.1 Sélectionner une date

À la première étape de la saisie, FlowCyclo<sup>®</sup> te demande de sélectionner le jour où tu souhaites entrer l'intensité des saignements (Figure 31). Comme précédemment, un calendrier (Android) ou un sélecteur de date (iOS) s'ouvre pour sélectionner la date pour la saisie. Tu ne peux continuer qu'après avoir sélectionné une date.



Figure 31 Sélection de la date

#### 12.1.2 Sélectionner l'intensité des saignements

L'étape suivante te demande d'indiquer l'intensité des saignements du jour sélectionné. L'intensité des saignements décrit l'intensité totale de tous les saignements survenus au cours de la journée. Tu peux sélectionner parmi cinq intensités de saignements différentes représentées sur la Figure 32.

E Sélectionne l'intensité de tes saignements :	<u>(</u> )
Spottings	
Légers	
Modérés	
Abondants	
Très abondants	
ок	

Figure 32 Intensité des saignements

Sélectionne l'intensité qui correspond aux saignements de la journée sélectionnée. Tu ne peux sélectionner qu'une seule intensité par jour.

Une fois que tu as sélectionné une intensité de saignement, tu peux confirmer la saisie à l'aide du bouton situé dans le coin en bas à droite.

Puis tu retournes à l'écran d'accueil et tu peux voir ensuite dans une liste ce que tu as entré. Dans la liste de l'écran d'accueil, tu peux voir toutes les entrées que tu as ajoutées ou modifiées pendant les dernières 24 heures. Tu peux modifier ou supprimer toutes les entrées qui s'affichent dans la liste.

Tu peux également voir des vagues qui symbolisent la quantité totale de sang du cycle en cours. La valeur en millilitres qui s'affiche dans l'échelle dans le bord gauche résulte de la somme des quantités que tu as entrées.

#### Attention

Tu peux faire des entrées rétroactivement et sans limitations. Note cependant que des quantités de sang entrées rétroactivement de mémoire peuvent être imprécises et ainsi influencer l'exactitude du calcul.

#### Remarque

Tu ne peux sélectionner qu'une seule intensité de saignements par jour. Cette intensité correspond alors à la quantité de sang perdu de la journée sélectionnée. Si tu veux faire une autre entrée pour un jour pour lequel il existe déjà une entrée, une fenêtre contextuelle s'affiche qui te demande si tu souhaites écraser l'entrée de cette journée. Si tu réponds par oui, l'entrée de la journée sélectionnée sera écrasée par la nouvelle entrée.

#### 12.2 Journal de saignements - modifier une entrée

Toutes les entrées effectuées les dernières 24 heures sont indiquées dans la liste (Figure 22) figurant sur l'écran d'accueil. Pour modifier l'une des entrées de la liste, appuie sur l'icône Modifier (Figure 33) située après l'entrée souhaitée.



Figure 33 Icône Modifier

Tu reviens ensuite au processus d'entrée et au processus de sélection de l'intensité des saignements. Tu peux alors modifier ton entrée en sélectionnant une autre intensité et en enregistrant la sélection. L'entrée est mise à jour et s'affiche dans la liste sur l'écran d'accueil.

#### 12.3 Journal de saignements - supprimer une entrée

Pour supprimer l'une des entrées de la liste, appuie sur l'icône Supprimer (Figure 34) située après l'entrée souhaitée.



#### Remarque

La suppression d'entrée est limitée dans le temps (seulement dans les 24 heures suivant l'entrée initiale). Seules les entrées indiquées dans la liste de l'écran d'accueil peuvent être supprimées. Si l'entrée ne se trouve plus dans la liste, elle ne peut plus être supprimée. Une entrée supprimée ne peut plus être restaurée.

:

## **13 Entrer des jours sans saignement**

Si tu constates que tu n'as pas de saignements pendant une journée ou une certaine période, tu peux l'indiquer également dans l'application FlowCyclo<sup>®</sup>, indépendamment de la méthode actuelle de quantification que tu as choisie.

Pour entrer une période sans saignement, appuie sur le bouton «Pas de saignement» (Figure ) qui se trouve sur l'écran d'accueil. Lorsque tu appuies sur ce bouton, la période depuis la dernière entrée jusqu'au moment où tu appuies sur le bouton est marquée dans l'application comme «Période sans saignements».

Lorsque tu as entré la période sans saignements, l'apparence du bouton change, voir sur la Figure 35.



Figure 35 Bouton Pas de saignement - Confirmation

# Quantification de la quantité de sang perdu

### 14 Méthodes de quantification

La quantité totale de sang perdu est calculée différemment selon la protection hygiénique que tu utilises.

#### Remarque

Les deux méthodes de quantification se basent sur des études scientifiques. La quantification à l'aide des pictogrammes est en mesure de te fournir des valeurs plus précises que celle avec le journal de saignements. Pour obtenir les valeurs les plus précises possibles, il est par conséquent recommandé de privilégier la méthode de quantification avec les pictogrammes.

#### 14.1 Quantification des entrées avec pictogramme

Si tu utilises des protections hygiéniques des marques ALWAYS Ultra, o.b.<sup>®</sup> ProComfort<sup>®</sup>, ou Tampax, sélectionne une protection hygiénique, sa taille et le pictogramme qui correspond le plus à la protection hygiénique utilisée après son remplacement.

FlowCyclo<sup>®</sup> dispose pour chaque taille de produits et chaque pictogramme d'une valeur validée. Cette valeur validée s'additionne après chaque entrée aux valeurs précédentes le cas échéant, et tu obtiens ensuite la valeur totale de tes saignements pendant un cycle.

Tu trouveras des informations supplémentaires sur la procédure de saisie au chapitre 11 Quantification par pictogrammes.

#### 14.2 Quantification des entrées dans le journal de saignements

Si tu utilises la fonction «Autres produits», tu sélectionnes l'intensité des saignements pendant une journée.

FlowCyclo<sup>®</sup> dispose pour chaque intensité de saignement d'une valeur validée. Cette valeur validée s'additionne après chaque entrée aux valeurs précédentes le cas échéant, et tu obtiens ensuite la valeur totale de tes saignements pendant un cycle.

Tu trouveras des informations supplémentaires sur la procédure de saisie au chapitre 12 Journal de saignements.

## Tes données

FlowCyclo<sup>®</sup> met à ta disposition une vue d'ensemble de toutes les données de saignement entrées pendant le cycle en cours.

## **15 Tes données**

#### 15.1 Consulter «Tes données»

Tu peux accéder à tes données avec l'option de menu «Tes données» (Figure ).

Lorsque tu tapes sur l'option de menu «Tes données», tu seras redirigée vers l'écran de l'aperçu des données (Figure 36).



Figure 36 Aperçu des données

#### 15.2 Supprimer «Tes données»

Tu peux supprimer les données de ton cycle actuel figurant dans l'aperçu. Pour cela, appuie sur le bouton «Supprimer» sur l'écran. Une fois que tu as confirmé la suppression, toutes les données sur le cycle en cours seront définitivement supprimées de l'application.

## Ton rapport

FlowCyclo® te permet d'obtenir l'évaluation de tes données sous forme d'un rapport.

Ce rapport comprend toutes les données que tu as saisies pendant que tu as utilisé l'application. Cela comprend en plus des entrées sur des saignements les réponses au questionnaire que tu as données lors de la première utilisation de FlowCyclo<sup>®</sup>. Tu as la possibilité de créer à tout moment ce genre de rapport dès que tu as fait au moins une entrée.

Tu peux présenter par exemple ce rapport à ton médecin à ta prochaine visite. Les valeurs quantifiées de l'application permettent aux médecins d'évaluer facilement la perte de sang pendant les règles et d'envisager éventuellement la présence d'une ménorragie.

## **16 Ton rapport**

#### 16.1 Consulter ton rapport

Tu peux accéder à ton rapport avec l'option de menu «Rapport» (Figure 4). Appuie sur l'option de menu «Rapport» pour créer un rapport.

Dans la fenêtre d'aperçu de ton rapport, tu verras d'abord le rapport dans l'application avec le graphique sur les sept derniers jours de ton cycle menstruel actuel. Tu pourras voir les pertes de sang cumulées pour chacune des journées. En outre, tu trouveras des informations, comme la perte totale de sang et, si tu as choisi de saisir des pertes de sang pour ce cycle avec des pictogrammes, le nombre de protections que tu as utilisées (Figure 37).

Appuie sur les flèches du graphique pour naviguer entre les différentes phases. Tu peux également alterner entre la vue à «7 jours» (Figure 37) et la vue du «cycle» (Figure 38) en appuyant sur les boutons «7 jours» et «Cycle».

Le bouton «Ouvrir» sous le graphique te permet de télécharger le rapport en version PDF. Des rapports pour tous les cycles menstruels entrés précédemment sont générés automatiquement. Un rapport d'une page, résumé dans un fichier PDF, est créé par cycle. Les rapports sont triés par date croissante, c'est-à-dire que le rapport sur ton cycle actuel s'affiche en premier.

Lorsque FlowCyclo<sup>®</sup> a créé ton rapport, ton smartphone affiche la sélection standard pour l'ouverture de fichiers PDF. Tu peux alors sélectionner l'application que tu préfères pour ouvrir le rapport en version PDF.

Le bouton «Partager» te permet de partager avec d'autres personnes ton rapport en version PDF.



Figure 37 Rapport graphique (7 jours)



Figure 38 Rapport graphique (cycle complet)

#### 16.2 Rapport – contenu

#### 16.2.1 Paramètres questionnaire

Le rapport te montre dans la partie supérieure les informations que tu as remplies lors de la première utilisation de FlowCyclo<sup>®</sup> ainsi que le début et la fin du cycle représenté dans le rapport (Figure 39).

#### Tes données personnelles :

Durée du cycle :	de 21 à 35 jours	Durée des règles :	4 jours
Règles au début des entrées :	Non	Méthode(s) de contraception :	Pilule,
Premier jour du cycle :	08.01.2022	Préservatif	
Dernier jour du cycle :	-		

#### Figure 39 Paramètres questionnaire

#### 16.2.2 Récapitulatif

Le récapitulatif de tes données dépend de la méthode de quantification que tu as sélectionnée à l'aide de la protection hygiénique utilisée.

#### 16.2.2.1 Récapitulatif - quantification par pictogramme

Si tu as quantifié ton cycle par des pictogrammes («Produits compatibles»), le récapitulatif (Figure 40) indiquera différentes valeurs.



Figure 40 Récapitulatif - Quantification par pictogramme

Tu pourras voir dans le récapitulatif d'une part la quantité de sang total perdu pendant ton cycle. Tu verras également le nombre de protections que tu as utilisées et le nombre total d'articles d'hygiène utilisés (Figure 41).

Ta synthèse :							
Volume total* :	73 ml	C Tampons	5	Serviettes	5	Protections	10

Figure 41 Valeurs totales - quantification par pictogramme

Les graphiques situés en dessous représentent le cours ainsi que la répartition des jours de saignement pendant ton cycle. La légende (Figure 42) t'indique la signification des différentes informations.



Le premier des deux graphiques représente la quantité de sang total perdu au cours d'un cycle (Figure 43). L'axe horizontal indique les jours du cycle et l'axe vertical la quantité de sang perdu en millilitres.

La ligne en pointillés indique la valeur seuil de 80 ml, à partir de laquelle la quantité mensuelle de sang perdu est considérée comme élevée. La courbe violette représente la perte de sang sur un cycle.



Le graphique ci-dessous te montre la quantité de sang perdu dans une journée (Figure 44). L'axe horizontal indique les jours du cycle et l'axe vertical la quantité de sang perdu en millilitres.

Le chiffre indiqué au-dessus est la valeur en millimètres arrondis de la quantité de sang pour chaque journée.



#### 16.2.2.2 Récapitulatif - quantification par journal de saignements

Si tu as quantifié ton cycle au moyen du journal de saignements («Autres produits»), tu obtiendras le récapitulatif suivant (Figure 45) :



Figure 45 Récapitulatif - journal de saignements

Le récapitulatif te montre la quantité de sang total perdu pendant ton cycle (Figure 46).



Figure 46 Volume total - journal de saignements

Deux graphiques en dessous représentent ton cycle de manière détaillée.

Le premier des deux graphiques représente la quantité de sang total perdu au cours d'un cycle (Figure 47). L'axe horizontal indique les jours du cycle et l'axe vertical la quantité de sang perdu en millilitres.

La ligne en pointillés indique la valeur seuil de 80 ml, à partir de laquelle la quantité mensuelle de sang perdu est considérée comme élevée. La courbe violette représente la perte de sang sur un cycle.



Le graphique ci-dessous te montre la quantité de sang perdu dans une journée (Figure 48). L'axe horizontal indique les jours du cycle et l'axe vertical la quantité de sang perdu en millilitres.

Le chiffre indiqué au-dessus est la valeur en millimètres arrondis de la quantité de sang pour chaque journée.





#### 16.2.3 Résultat

Le résultat (Figure 49) indique un texte d'évaluation sur tes saignements à l'intérieur d'un cycle.

#### Ton résultat :

Tu as dépassé la quantité de sang de 80 ml, ce qui est considéré comme un symptôme de règles abondantes, même si tu le perçois peut-être de manière différente. Normalement, la perte de sang pendant les règles s'élève seulement de 30 à 40 ml. Ce résultat ne doit cependant pas t'inquiéter ! N'aie pas peur d'en parler à ton / ta gynécologue.

Figure 49 Résultat

#### 16.2.4 Notes

Dans les Notes (Figure 50), tu peux noter sur le rapport imprimé des remarques supplémentaires à l'attention de ton médecin.

# Tes notes :

Figure 50 Notes

# Perte de sang supérieure à 80 ml

## 17 Dépassement du seuil de 80 ml

Dès que tu as dépassé la quantité de sang de 80 ml dans un cycle, FlowCyclo<sup>®</sup> te le signale.

Tu reçois un message (Figure 51) sur l'écran d'accueil informant que tu as perdu plus de 80 ml de sang pendant tes règles actuelles depuis ta dernière entrée. Le message explique la signification du dépassement des 80 ml.



Figure 51 Message 80 ml

Pour fermer la fenêtre contextuelle, appuie sur le bouton OK.

Une fois le message fermé, tu arrives sur l'écran d'accueil qui représente le dépassement du seuil des 80 ml, comme sur la Figure 52. Tu peux également voir ta perte de sang actuelle et la valeur exacte en millilitres.

Pas de sa vag	aignemer ginal	nt Sa	aignen vagin	al
4 ent	rées les de	ernières 2	4 heure	5.4
	11.01.	8.0 ml	/ 1	
	10.01.	76.0 ml	/ 1	
	09.01.	24.0 ml	1	
	08.01.	8.0 ml	/ 1	
— 116 ml				
— 100 ml				
— 60 ml	80	ml (i)		
— 40 ml				
-201111				
#	5	?	)	010

Figure 52 Écran d'accueil - 80 ml dépassés

La ligne blanche portant l'inscription «80 ml» indique la valeur à partir de laquelle la perte de sang est critique. Avec le dépassement de cette valeur, tu vois également s'afficher un bouton Informations. Appuie sur ce bouton pour voir une nouvelle fois le message qui s'est affiché au moment du dépassement.

#### Remarque

Tu pourras et tu devras continuer à entrer les saignements pour le cycle malgré le dépassement des 80 ml. C'est seulement lorsque tu auras entré tous les saignements du cycle que le calcul correspondra à la valeur exacte de ta perte de sang.

# Début d'un nouveau cycle

## 18 Début d'un nouveau cycle

À l'aide des informations que tu as données sur la durée de ton cycle et la durée de tes saignements, FlowCyclo® calcule le début d'un nouveau cycle.

#### 18.1 Confirmer le début du cycle

Dès que tu auras atteint sur FlowCyclo<sup>®</sup> le début calculé d'un nouveau cycle, l'application te demandera si tu as des saignements correspondant à un nouveau cycle (Figure 53.

Pas de saignement vaginal vaginal
Cycle menstruel
Selon les informations que tu as entrées, tes règles pourraient commencer aujourd'hui. Clique sur «Confirmer» pour entrer la date exacte.
Refuser Confirmer
— 116 ml — 100 ml
<b>80 ml</b> (i) — 60 ml
<del>—</del> 40 ml
— 20 ml

Figure 53 Début d'un nouveau cycle

Si tu n'as pas encore de saignement au moment de la question, tu peux répondre par non. L'application te reposera la question à une autre période définie pour savoir si ton nouveau cycle a commencé.

C'est seulement lorsque tu auras confirmé le début d'un nouveau cycle que la question prendra fin et que le cycle précédent, si existant, se terminera. Le nouveau cycle ne commence qu'après ta confirmation. Cela signifie que tu ne pourras plus effectuer de modifications ou de saisies pour le cycle précédent.

#### 18.2 Premier jour des règles du nouveau cycle

Lorsque tu auras confirmé le début d'un nouveau cycle, l'application te demandera d'indiquer le premier jour des saignements (Figure 54). Comme auparavant, indique le jour en utilisant le calendrier (Android) ou le sélecteur de date (iOS).

Attention, tu ne peux pas indiquer une date dans le futur.



Figure 54 Début d'un nouveau cycle - date

#### 18.3 Sélection de la marque pour le nouveau cycle

Une fois que tu auras répondu aux deux questions sur le début du cycle et le premier jour des règles du nouveau cycle, FlowCyclo<sup>®</sup> te donnera la possibilité de resélectionner une marque de protections hygiéniques pour le nouveau cycle. Tu ne pourras sélectionner qu'une seule des deux marques de protection. Les marques de protections hygiéniques utilisées définissent la méthode de quantification que tu utilises pour le cycle. Tu trouveras des informations supplémentaires au chapitre 9 Sélection de la marque de protections hygiéniques.

#### Remarque

Tu ne pourras pas modifier ton choix pendant la durée d'un cycle. La méthode de quantification utilisée à partir de la marque de protection est définie pour un cycle complet. Tu as cependant la possibilité de sélectionner une autre marque et ainsi une autre méthode de quantification au début du cycle suivant.

# Cycle irrégulier

## **19 Cycle irrégulier**

Lors de la première utilisation de FlowCyclo<sup>®</sup>, l'application te demandera combien de jours dure ton cycle (8.4 Question – Durée du cycle). Tu pourras choisir parmi quatre réponses distinctes:

- < 21 jours
- de 21 à 35 jours
- > 35 jours
- Variable / irrégulier

Si tu as sélectionné une durée de cycle variable ou irrégulière, l'application te demandera d'entrer pendant 35 jours tous tes saignements et tous tes jours sans saignements. Ainsi tous les saignements survenant pendant ton cycle irrégulier seront saisis et pourront être évalués. Après 35 jours, une nouvelle période commence, qui dure une nouvelle fois 35 jours pendant laquelle tu pourras continuer à saisir tes saignements.

Si tu as sélectionné une durée de cycle inférieure à 21 jours ou supérieure à 35 jours, l'application traitera ton cycle comme un cycle irrégulier. Étant donné qu'une durée de cycle inférieure à 21 jours ou supérieure à 35 jours est inhabituelle, FlowCyclo<sup>®</sup> essaiera d'enregistrer autant de données de saignements que possible.

Si ton cycle dure moins de 21 jours, FlowCyclo<sup>®</sup> te demandera de saisir tous les saignements pendant 35 jours. Si tu saisis des données de saignement pendant 35 jours, il est possible d'enregistrer ton cycle au-delà de la durée supposée. Cela peut permettre surtout à ton médecin d'obtenir des informations importantes sur tes règles.

Si ton cycle dure plus de 35 jours et que tu l'indiques dans l'application, celle-ci terminera quand même ton cycle après 35 jours. L'application te demandera cependant d'entrer un nouveau cycle. Tu peux entrer d'autres cycles de respectivement 35 jours maximum dans l'application. La saisie de plusieurs cycles permet aux médecins d'obtenir des informations importantes sur tes saignements à long terme.

# Notifications

## **20 Notifications**

FlowCyclo<sup>®</sup> t'envoie différentes notifications pour te rappeler la saisie de tes saignements. Tu reçois des notifications après l'ouverture de l'application mais aussi des notifications système lorsque tu as fermé l'application. L'objectif des notifications est de garantir que les données que tu rentres sont intégrales et correctes.

#### 20.1 Notifications internes à l'application

FlowCyclo<sup>®</sup> t'indique deux sortes de notification internes à l'application.

#### 20.1.1 Entrées manquantes

L'application te rappelle que tu n'as plus fait d'entrée pendant une longue période et te rappelle la saisie des saignements.

Pour cela, une notification s'affiche à l'ouverture de l'application. Tu peux fermer la notification en appuyant sur le bouton Fermer.

#### 20.1.2 Début d'un nouveau cycle

Dès que l'application aura calculé le début d'un nouveau cycle à l'aide de tes données, une notification s'affichera dans l'application. Cette notification te demandera si ton nouveau cycle a déjà commencé. Si tu appuies sur le bouton «Non», la notification réapparaîtra tant que tu n'auras pas confirmé le début d'un nouveau cycle.

Si tu appuies sur le bouton «Oui» pour confirmer le début d'un nouveau cycle, l'application te posera d'autres questions sur le premier jour de ton nouveau cycle et sur la marque de protections hygiéniques. Tu trouveras des informations supplémentaires sur cette procédure au chapitre 18 Début d'un nouveau cycle.

Si tu as sélectionné une durée de cycle inférieure à 21 jours ou supérieure à 35 jours ou un cycle irrégulier, l'application terminera ton cycle automatiquement après 35 jours et démarrera un nouveau cycle. L'application ne te demandera pas d'indiquer le premier jour de tes règles. Tu peux cependant sélectionner la marque de tes protections hygiéniques au début de chaque nouveau cycle.

#### 20.2 Notifications système

FlowCyclo® t'enverra différentes notifications en dehors de l'application, lorsque tu l'auras fermée.

#### Remarque

Dans certaines conditions, les notifications système ne s'affichent pas. Cela peut avoir différentes causes dues à ton système d'exploitation.

Si tu utilises un smartphone Android, il se peut que les notifications disparaissent après un redémarrage. Pour réactiver les notifications, tu dois créer une entrée dans l'application. Ensuite, les notifications s'afficheront à nouveau comme avant.

Si tu utilises un smartphone iOS, tu dois autoriser dans les paramètres de ton appareil l'application à afficher des notifications. Tant que tu n'auras pas donné cette autorisation, les notifications système hors de l'application ne s'afficheront pas

#### 20.2.1 Entrées manquantes

L'application te rappelle de compléter tes données si tu n'as pas effectué de saisie depuis longtemps, même si tu n'as pas ouvert l'application. Appuie sur la notification pour parvenir directement dans l'application et compléter les données manquantes.

#### 20.2.2 Début d'un nouveau cycle

Dès que l'application a calculé le début d'un nouveau cycle à l'aide des données que tu as entrées, celle-ci t'affichera une notification système si tu n'as pas ouvert l'application.

Si tu appuies sur la notification système, l'application s'ouvre et te pose la question sur le début d'un nouveau cycle, comme sur la figure 18 Début d'un nouveau cycle.

#### 20.3 Réglage du rappel

L'application te permet de fixer individuellement l'intervalle pour les rappels sur les entrées manquantes.

Tu peux configurer un intervalle de rappel, par exemple toutes les huit heures. Pour cela, sélectionne le bouton Intervalle et règle l'espace de temps entre deux rappels (Figure 55).

¢	RAP	PEL	(i)
Inte	rvalle	Hei	ure
Intervalle	de rappel		
	1	1	
	1:	2	
	1:	3	
<del>ل</del> ک	5	?	Ē

Figure 55 Définir l'intervalle des rappels

Tu peux aussi définir une heure fixe pour les rappels. Pour cela, appuie sur le bouton «Heure» et configure l'heure que tu préfères dans la roue que te montre l'application (Figure 56).

E	RAPPEL	()
Intervalle	ŀ	Heure
Heure de rappe	quotidien	
11		59
12		00
13		01
	h O	=

Figure 56 Fixer une heure de rappel



## **21 Foire aux questions**

Si tu as des questions sur les saignements menstruels, l'application ou son mode de fonctionnement, tu peux consulter des informations supplémentaires dans l'application.

Tu peux trouver ce genre d'informations dans la foire aux questions. Les questions fréquemment posées peuvent être consultées dans l'option de menu «FAQ» (Figure 4 Menu).

#### 21.1 Catégories FAQ

Lorsque tu tapes sur l'option de menu «FAQ», tu arrives sur la fenêtre FAQ correspondante (Figure 57). L'écran affiche les catégories des questions actuelles.



Figure 57 FAQ - Catégories

Tu peux sélectionner parmi trois catégories différentes, comportant chacune des questions diverses. Appuie sur une catégorie pour l'ouvrir.
## 21.2 Catégories FAQ – Questions

Une fois que tu auras sélectionné une catégorie, tu arriveras sur l'écran de la catégorie qui affiche toutes les questions de la catégorie sélectionnée, comme sur la Figure 58.

E RÈGLES ABONDANTES
Qu'est-ce que les règles et pourquoi se + produisent-elles ?
Qu'entend-on par règles abondantes ? +
À quoi puis-je reconnaître que mes + règles sont abondantes ?
Quelle est la cause des règles + abondantes ?
J'ai toujours des règles abondantes et + longues, que dois-je faire ?
Des règles abondantes sont-elles + normales ?
Des règles abondantes peuvent-elles +

Figure 58 FAQ - Questions

Pour voir la réponse à une question, ouvre celle-ci en appuyant sur la question. La réponse à la question s'ouvre (Figure 59).

Appuie une nouvelle fois sur la question pour fermer la réponse.



Figure 59 FAQ - Questions et réponses

Si tu as des questions qui ne figurent pas dans la foire aux questions, tu peux contacter le service d'assistance technique. La procédure est expliquée au chapitre suivant.

# Informations supplémentaires

## **22 Assistance**

Les différentes possibilités d'assistance sont accessibles en appuyant sur l'option de menu «Aide», comme décrit au chapitre 6.3 Manuel d'utilisation.

Tu accèdes ensuite à la fenêtre Aide (Figure 6) qui affiche toutes les options d'assistance proposées par l'application.

### 22.1 Assistance par mail

Pour envoyer une demande d'assistance par e-mail, saisis l'adresse e-mail dans la fenêtre d'aide (Figure 60). L'application de messagerie de ton smartphone s'ouvre et tu peux rédiger une demande.

Envoie un e-mail :

 $\sim$ 

FlowCyclo@bayoocare.com

Figure 60 Adresse e-mail

### 22.2 Assistance téléphonique

Si tu souhaites clarifier une demande d'assistance avec le service d'assistance téléphonique, appuie sur le numéro de téléphone de l'assistance téléphonique sur la fenêtre d'aide. (Figure 61). L'application téléphonique de ton smartphone s'ouvre et tu peux appeler l'assistance téléphonique.

> Appeler le service après-vente de l'application FlowCyclo

**0800 005 670** 

Figure 61 Assistance téléphonique - numéro de téléphone

## 22.3 Mode d'emploi

L'option «Mode d'emploi» permet d'ouvrir le mode d'emploi sur l'utilisation de FlowCyclo<sup>®</sup>. Appuie sur le mode d'emploi (Figure 62) pour afficher la sélection standard de ton smartphone qui permet d'ouvrir des fichiers PDF. Tu peux ensuite sélectionner l'application que tu préfères pour ouvrir le mode d'emploi en version PDF.

Manuel d'utilisation de l'application FlowCyclo :

Afficher le manuel d'utilisation en français

Figure 62 Mode d'emploi

## 22.4 Avis

Lorsque tu auras rempli au moins un cycle complet dans FlowCyclo<sup>®</sup>, tu pourras évaluer l'application en donnant ton avis. Pour cela, appuie sur l'option Avis qui s'affiche dès que tu as complété un cycle.

#### Remarque

Tu ne pourras pas donner ton avis tant que tu n'auras pas rempli un cycle complet sur FlowCyclo<sup>®</sup>. L'option Avis s'affichera ensuite en conséquence.

L'écran Avis s'affichera et tu verras apparaître différentes questions auxquelles tu pourras donner une évaluation en sélectionnant l'une des icônes d'évaluation.

Ren Si ti

#### Remarque

Si tu as déjà donné un avis pour le cycle précédent, tu ne peux plus donner d'autres avis pendant le cycle en cours.

## **23 Mention légale**

Les différentes mentions légales de l'application peuvent être consultées en appuyant sur l'option de menu «Mentions légales» (Figure 4).

Tu accèdes alors à l'écran Mentions légales (Figure 63), qui indique les liens pour accéder à la politique de confidentialité et aux conditions d'utilisation ainsi qu'aux informations sur le fabricant, contenues dans l'application. Tu peux également configurer ici des préférences concernant le suivi des données analytiques de l'application.



## 23.1 Conditions d'utilisation

Pour lire les conditions d'utilisation, appuie sur «Conditions d'utilisation». La sélection standard de ton smartphone pour ouvrir des fichiers PDF s'affiche. Tu peux ensuite sélectionner l'application que tu préfères pour ouvrir le fichier PDF des conditions d'utilisation.

## 23.2 Politique de confidentialité

Pour lire la politique de confidentialité, appuie sur «Politique de confidentialité». La sélection standard de ton smartphone pour ouvrir des fichiers PDF s'affiche. Tu peux ensuite sélectionner l'application que tu préfères pour ouvrir le fichier PDF de la politique de confidentialité.

## 23.3 Informations sur le fabricant

Les informations sur le fabricant contiennent les informations sur le fabricant légal.

## 23.4 Suivi de données analytiques

Tu peux configurer à tout moment tes préférences pour la collecte et l'utilisation de données analytiques de l'application en vue de l'amélioration par FlowCyclo<sup>®</sup>. Si tu as accepté le suivi de ces données au premier démarrage de l'application, le curseur de ce réglage est actif, il est éteint dans le cas contraire. Appuie sur le curseur pour appliquer automatiquement ta nouvelle préférence.

PP-MIR-CH-0033-1-09/2021