

Persona



Contraception sans hormones



Manuel d'utilisation

Bienvenue chez Persona !

Persona est une méthode de contraception naturelle qui fonctionne en harmonie avec votre corps. Elle n'a pas d'effets secondaires, n'implique l'utilisation d'aucun médicament et est simple à utiliser. Elle fonctionne en détectant les fluctuations hormonales dans votre urine afin de déterminer les jours de votre cycle menstruel pendant lesquels vous êtes susceptible de concevoir.

Veillez lire ce manuel d'utilisation attentivement avant d'utiliser Persona.

Persona est composé d'un mini-ordinateur à écran tactile et de tests réactifs (ces tests réactifs permettent d'analyser le taux d'hormones dans vos urines). Deux piles (AA alcalines (LR6) de 1,5 V) sont fournies avec le mini-ordinateur. Les tests réactifs sont vendus séparément. Vous aurez besoin de 16 tests réactifs pour le premier cycle d'utilisation de Persona et de 8 tests réactifs à partir du second cycle.

CONTENU

- | | |
|--|----|
| • Bienvenue chez Persona ! | 2 |
| • Persona est-il adapté pour moi ? | 3 |
| • Comment fonctionne Persona ? | 4 |
| • Quelle est la fiabilité de Persona ? | 4 |
| • Utilisation de Persona | 5 |
| • Première utilisation de Persona | 6 |
| • Calendrier | 14 |
| • Conseils et résolution des problèmes | 16 |
| • Nettoyage de la fente d'insertion des tests réactifs | 18 |
| • Reprogrammation de votre mini-ordinateur | 18 |
| • Questions et réponses | 19 |

Persona est-il adapté pour moi ?

Avant d'utiliser Persona il faut vous assurer que cette méthode de contraception vous convient.

Vous ne devez pas utiliser Persona si :

- vos **cycles sont inférieurs à 23 jours ou supérieurs à 35 jours** (vous pouvez déterminer la longueur de votre cycle en comptant le nombre de jours à partir du premier jour de vos règles jusqu'au jour précédent le début des règles suivantes) ;
- vous avez eu **des symptômes de ménopause**, tels que des sueurs nocturnes ou des bouffées de chaleur ;
- vous **allaitez** ;
- vous suivez **des traitements hormonaux** par exemple **une contraception hormonale, des traitements de fertilité ou une hormonothérapie de substitution** ;
- vous prenez d'autres **traitements qui peuvent affecter votre cycle** ;
- vous prenez **des antibiotiques qui contiennent des tétracyclines**. Lorsque vous aurez fini votre traitement, vous pourrez commencer à utiliser Persona au début de votre prochain cycle ;
- vous avez **une insuffisance rénale ou hépatique** ;
- vous avez **le syndrome des ovaires polykystiques** ;
- **vous ne pouvez ou ne voulez en aucun cas tomber enceinte.**

Persona **ne protège pas** contre les infections sexuellement transmissibles (IST) ou le VIH.

Vous ne pouvez pas utiliser Persona dans l'immédiat si vous avez récemment :

- **allaité** ;
- été sous **contraception hormonale** ou avez suivi un **traitement hormonal** ;
- avez suivi un autre **traitement susceptible d'avoir une incidence sur votre cycle** ;
- **été enceinte (même si la grossesse n'a pas été menée à terme).**

Après une grossesse, une fois que vous avez totalement cessé l'allaitement, arrêté votre contraception hormonale ou d'autres traitements qui pourraient affecter votre cycle, vous devez attendre d'avoir eu au moins 2 cycles menstruels naturels consécutifs. Ces deux cycles doivent avoir duré entre 23 et 35 jours. Vous pouvez commencer à utiliser Persona au début de votre troisième cycle.

Veillez vous référer régulièrement à cette rubrique pour vérifier si Persona est toujours adapté à votre cas. Si vous souhaitez cesser d'utiliser Persona, référez-vous à la question 20. Si vous réutilisez votre mini-ordinateur après une période d'arrêt, vous devez vérifier qu'il est toujours adapté à vous.

Comment fonctionne Persona ?

Votre cycle est régulé par des hormones. Deux hormones importantes régulent votre cycle menstruel : l'œstrogène et l'hormone lutéinisante. Persona détecte les changements de concentration de ces deux hormones par le biais de simples tests urinaires, ce qui lui permet de déterminer les jours pendant lesquels vous êtes exposée à un risque élevé de tomber enceinte (jours rouges) et les jours pendant lesquels vous pouvez avoir des rapports sexuels sans utiliser de méthode de contraception (jours verts).

Les jours rouges sont des jours qui se situent aux alentours du jour d'ovulation (lorsqu'un ovule est relâché par un ovaire) et prennent en compte la durée de vie de l'ovule et des spermatozoïdes.

Voir page 9 pour plus d'informations sur les jours rouges et les jours verts.

Quelle est la fiabilité de Persona ?

Persona est fiable à 94 % lorsqu'il est utilisé conformément aux instructions et en tant qu'unique méthode de contraception. Ce qui signifie que sur 100 femmes utilisant Persona pendant un an, nous estimons que 6 d'entre elles peuvent concevoir si elles ont eu des rapports sexuels pendant un jour vert, Persona indiquant de façon incorrecte qu'elles n'étaient pas susceptibles de concevoir ce jour-là. Pour que Persona soit fiable à 94 %, vous ne devez pas avoir de rapports sexuels pendant les jours rouges. Le risque de concevoir augmente considérablement si vous avez eu des rapports sexuels pendant un jour rouge, même si vous utilisez une autre méthode de contraception, telle que le préservatif.

Utilisation du Persona

Que signifient ces symboles



Vous pouvez choisir la langue d'affichage de l'écran.



Vous pouvez définir un code PIN (numéro d'identification personnel) pour verrouiller votre mini-ordinateur.



Vous pouvez modifier la luminosité de l'écran.



Vous pouvez reprogrammer votre mini-ordinateur. Voir page 18



Vous pouvez consulter les données de votre cycle menstruel en cours et celles concernant les 6 derniers cycles.



Vous pouvez définir et changer l'heure.



Vous pouvez recalibrer l'écran tactile.



Vous **devez** définir un nouveau cycle chaque premier jour de vos règles.



Vous pouvez définir une alarme pour les jours de test.



Vous pouvez changer les paramètres (tels que le code PIN, l'heure, la langue, la luminosité ou reprogrammer votre mini-ordinateur ou calibrer l'écran tactile).



Le **symbole** 'O' s'affiche au moment où vous êtes exposée à un plus grand risque de tomber enceinte.



Le symbole de la pile indique l'autonomie restante.



Ce symbole indique que l'alarme est activée.



Cette touche supprime la saisie en cours.



Cette touche vous permet de retourner à l'écran précédent.



Cette touche vous permet de confirmer ce que vous voulez faire et/ou de passer à l'écran suivant.

Première utilisation du mini-ordinateur

Pour insérer les piles, appuyez sur le bouton à l'arrière de votre mini-ordinateur et retirez le cache du compartiment à piles. Insérez les piles en commençant par la borne plus, en les plaçant au-dessus de la languette des piles. (Les languettes vous permettent de retirer les piles plus facilement.) Alignez le + figurant sur le compartiment à piles avec le + sur les piles. Enfoncez la borne moins et une fois les deux piles insérées, remplacez le cache.

Pour allumer votre mini-ordinateur, ouvrez le couvercle et appuyez sur le bouton 'marche/arrêt' situé sur le devant du mini-ordinateur.

Le mini-ordinateur est équipé d'un écran tactile qui, si vous cessez de l'utiliser, s'assombrit au bout de 30 secondes et s'éteint au bout d'1 minute. Utilisez votre doigt pour interagir avec l'écran tactile, n'utilisez pas d'objets pointus.

Laissez-vous guider par les instructions à l'écran pour le paramétrage de votre Persona. Ceci inclut le calibrage de l'écran, qui consiste simplement à vérifier le positionnement des boutons quand vous les touchez.



Bouton marche/arrêt
Voyant lumineux du test

Écran tactile



Définir le code PIN

Vous souhaitez définir un code PIN. Pour ce faire, entrez un nombre à 4 chiffres et validez-le. Une fois que vous aurez défini le code, vous devrez taper votre code PIN à chaque fois que vous allumerez votre mini-ordinateur. Si vous tapez deux fois de suite un code PIN incorrect, le mini-ordinateur se verrouillera. Pour déverrouiller votre mini-ordinateur, voir page 20.



Paramétrage d'un nouveau cycle

Vous **devez** définir un **nouveau** cycle pour chaque cycle menstruel. Vous devez le faire le jour 1 ; cela correspond au premier jour de vos règles. (Le premier jour de vos règles correspond au premier jour pendant lequel vous avez des saignements abondants : vous devez donc ignorer les petites pertes de sang.) Appuyez sur  et suivez les instructions affichées à l'écran. Si vous oubliez de le faire le jour 1, vous aurez jusqu'au jour 4 de vos règles pour définir un nouveau cycle. Si vous ne définissez pas de nouveau cycle pendant les quatre premiers jours de votre cycle, référez-vous à la question 4.

Saisissez la date de début des règles, puis saisissez l'heure. Si vos règles ont débuté pendant la nuit et que vous n'êtes pas sûre de l'heure exacte, saisissez l'heure de votre réveil. Il est important de vous souvenir de l'heure de début de vos règles car votre mini-ordinateur va enregistrer le premier jour de votre cycle sur la base de cette information.

Vous devez indiquer à votre mini-ordinateur le début de **chaque** nouveau cycle. Pour ce faire, vous **devez** définir un cycle à chaque début des règles.

La plage horaire des tests

La plage horaire des tests correspond aux 6 heures pendant lesquelles votre mini-ordinateur vous demandera d'effectuer le test. (Il vous sera demandé d'effectuer le test que lors de certains jours de votre cycle). Vous pouvez définir la plage horaire des tests pour n'importe quelle période de 6 heures par jour, mais vous devez effectuer le test en utilisant vos premières urines de la journée, au réveil, car elle contient le plus d'hormones.

Persona configurera automatiquement votre plage horaire de test de 5h à 11h. Vous pouvez la modifier à l'écran suivant.



Utilisez les flèches pour adapter la plage horaire et appuyez sur 'OK'.

Une fois que vous aurez défini votre nouveau cycle, le mini-ordinateur affichera le jour de votre cycle et s'il s'agit d'un jour rouge ou d'un jour vert.

Si vous ne définissez pas de nouveau cycle dans les 4 premiers jours de votre cycle, votre mini-ordinateur ne disposera pas d'informations suffisantes pour indiquer s'il s'agit d'un jour rouge ou d'un jour vert. Voir question 4.

Le jour du cycle affiché par votre mini-ordinateur dépendra de l'heure de début de vos règles et de quand votre plage horaire de test doit prendre fin. Par exemple, après avoir défini un nouveau cycle, il se peut que le jour 1 ne soit pas affiché avant le jour suivant le début de vos règles. Dans ce cas, l'écran du menu vous indiquera que le nouveau cycle est en attente.

Au début de chaque cycle, le mini-ordinateur définira la plage horaire des tests au même moment que celle de votre cycle précédent. Vous pouvez la modifier mais, lorsque vous paramétrez votre plage horaire de test, n'oubliez pas qu'elle doit vous permettre d'effectuer un test avec vos premières urines de la journée, au réveil.



Programmer l'alarme

Vous pouvez définir l'alarme afin de vous rappeler qu'il faut effectuer un test. Vous pouvez uniquement programmer le déclenchement de l'alarme pendant la plage horaire des tests. Pendant les jours de test, l'alarme sonnera à l'heure définie.

Pour définir une alarme, appuyez sur le symbole  à partir du menu et suivez les instructions affichées à l'écran. Une fois que vous avez défini une alarme, le symbole de l'alarme  s'affichera au-dessus de la barre d'information. (Vous ne pourrez pas programmer d'alarme tant que vous n'aurez pas défini votre cycle).

L'alarme sonnera jusqu'à ce que vous allumiez votre mini-ordinateur ou jusqu'à ce que votre plage horaire de test prenne fin. Vous pouvez désactiver l'alarme à partir du menu principal en appuyant sur  et en suivant les instructions affichées à l'écran.

Si vous modifiez la plage horaire des tests au début d'un nouveau cycle et que l'heure à laquelle vous avez programmé l'alarme du cycle précédent est en dehors de la nouvelle plage horaire, elle sera automatiquement désactivée. Pour définir une alarme au cours d'une nouvelle plage horaire des tests, appuyez sur le symbole  à partir du menu et suivez les instructions affichées à l'écran.

Modifier ou supprimer les paramètres de votre cycle

Si vous souhaitez supprimer ou changer la configuration de votre cycle, appuyez sur  à partir du menu. La modification de votre cycle vous permet de changer le jour et l'heure du début de vos règles. Vous pouvez modifier votre cycle uniquement entre le jour 1 et le jour 4 de votre cycle. Vous pouvez supprimer votre cycle jusqu'au jour 4. Vous pourriez avoir besoin d'effectuer cette action si vous avez cru que vos règles avaient débuté alors qu'il ne s'agissait que de petites pertes de sang. Au début de vos règles, configurez votre nouveau cycle normalement.



Jours verts, jours rouges et jours de test

Chaque jour, le mini-ordinateur vous indiquera la date du jour, l'heure et le jour de votre cycle menstruel. Allumez votre mini-ordinateur chaque matin pendant la plage horaire des tests et vérifiez s'il s'agit d'un jour rouge, d'un jour vert ou d'un jour de test. Vous souhaitez probablement vérifier avant d'avoir des rapports sexuels et prendre en compte les conseils affichés. S'il s'agit d'un jour de test, le résultat du test sera pris en compte.

Les jours verts correspondent à des jours où vous pouvez avoir des relations sexuelles sans contraceptif. * Lors des jours verts, cet écran peut aussi vous donner plus d'informations, comme par exemple quand effectuer votre prochain test.

Les jours rouges sont des jours qui se situent aux alentours du jour de l'ovulation. Vous êtes donc exposée à un risque élevé de tomber enceinte si vous avez des rapports sexuels, même en utilisant un préservatif. Lors des jours rouges, cet écran peut aussi vous donner plus d'informations, comme par exemple quand effectuer votre prochain test.

Lorsque vous utilisez Persona, vous **ne devez pas** avoir de relations sexuelles pendant les jours rouges. Voir question 9.

Persona identifie généralement entre 6 et 12 jours rouges par cycle. Vous aurez probablement entre 10 et 15 (et parfois jusqu'à 22) jours rouges au cours des premiers cycles pendant lesquels vous utilisez Persona, le temps que votre mini-ordinateur apprenne à vous connaître.

Les cycles peuvent varier d'une femme à l'autre et d'un cycle à l'autre. Cela signifie que le nombre et la répartition de jours rouges peuvent varier. Si vos cycles sont irréguliers, vous pouvez avoir plus de 12 jours rouges par mois. Afin de réduire le nombre de jours rouges, veillez à bien effectuer tous les tests correctement.

Si le symbole 'O'  s'affiche au cours d'un cycle, il apparaîtra pendant 2 jours de suite. Vous devriez ovuler 1 ou 2 jours après le premier jour d'affichage de ce symbole. Il s'agit du moment où vous êtes exposée au plus grand risque de tomber enceinte. Vous ne devez pas avoir de rapports sexuels pendant les jours rouges.

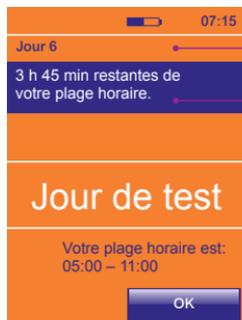
Si un test est requis le jour suivant l'apparition du symbole 'O' et si vous ratez ce test, le mini-ordinateur affichera ce test comme 'test raté'.

Il est tout à fait normal de ne pas voir le symbole 'O' lors de certains cycles. Si vous utilisez Persona pendant 3 cycles complets et que le symbole 'O' n'est toujours pas apparu, appelez notre assistance téléphonique.

Les jours de test correspondent à ceux pendant lesquels vous devez effectuer un test pour savoir si vous êtes dans un jour rouge ou un jour vert. Consultez le calendrier pour voir quels sont les jours de test. Voir page 14. Pendant votre premier cycle, il vous sera demandé de faire un test pendant 16 jours. Il vous sera demandé un premier test le jour 6 et les autres tests devront être effectués entre les jours 9 et 23.

Après votre premier cycle, il vous sera demandé de procéder à un test pendant 8 jours au cours de chaque cycle. **Il vous sera toujours demandé de faire votre premier test le jour 6.** Votre mini-ordinateur vous demandera de faire les autres tests sur 7 jours consécutifs, à tout moment du cycle. Les jours de test peuvent varier d'un cycle à l'autre.

Il est important d'effectuer tous les tests correctement. Si vous ratez un test, le mini-ordinateur déterminera automatiquement s'il s'agit d'un jour rouge ou d'un jour vert sur la base des données disponibles. Cela signifie que votre cycle pourra comporter un nombre plus élevé de jours rouges.



Indique le jour de votre cycle menstruel en cours

Barre d'information

Test

Vous devez consulter votre mini-ordinateur chaque jour pendant la plage horaire des tests. Vous devez effectuer chaque test avec vos premières urines de la journée, au réveil. Il faut donc consulter votre mini-ordinateur chaque matin, avant d'aller aux toilettes. Si vous devez effectuer un test, le voyant lumineux du test clignotera. Si vous avez défini une alarme, elle sonnera au moment où vous devez effectuer un test.

Si vous appuyez sur OK à partir de l'écran du jour de test, vous retournerez au menu.

Vous pouvez introduire un test réactif à partir de n'importe quel écran, sauf l'écran Persona.

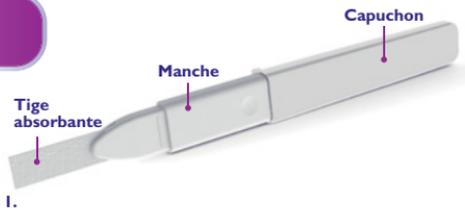
L'écran Persona s'affiche dès que le mini-ordinateur est allumé et qu'il effectue les vérifications nécessaires. Vous devez attendre que l'écran ne soit plus affiché avant d'introduire un test réactif.

Vous devez utiliser uniquement des tests réactifs Persona avec ce mini-ordinateur. Assurez-vous que tous les tests réactifs que vous utilisez au cours d'un cycle portent le même numéro de lot. Vous pouvez voir le numéro de lot, marqué LOT, sur la pochette protectrice du test réactif ou sur sa boîte. N'utilisez pas des tests réactifs périmés ou dont la pochette protectrice est abîmée.

Si vous voulez recueillir un échantillon d'urine pour effectuer un test plus tard, par exemple si vous avez besoin d'aller aux toilettes avant le début de la plage horaire de test, utilisez un récipient propre et sec et conservez-le à température ambiante jusqu'à ce que vous soyez prête à faire le test. Pensez à bien effectuer le test au cours de la plage horaire des tests.

Comment faire le test ?

1. Lorsque vous êtes prête à faire le test, retirez le test réactif de sa pochette protectrice et utilisez-le immédiatement.



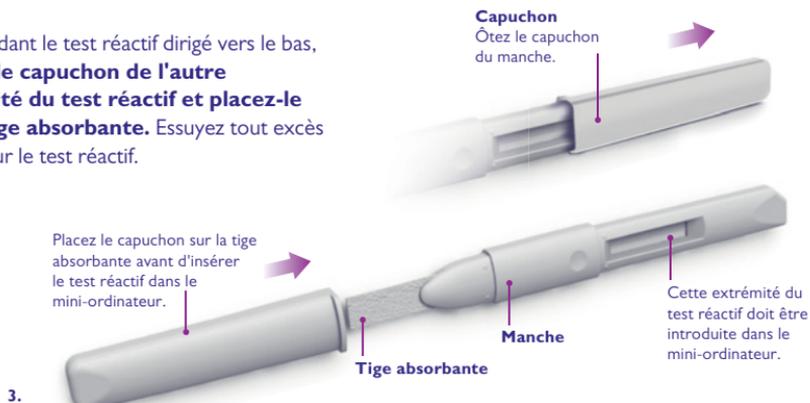
2. Dirigez simplement la tige absorbante vers le bas et maintenez-la sous votre jet d'urine pendant seulement **3 secondes**. **Vous pouvez également** recueillir vos urines dans un récipient propre et sec puis tremper uniquement la tige absorbante dans l'urine, comme indiqué, pendant seulement **15 secondes**.



OU



3. En gardant le test réactif dirigé vers le bas, retirez le capuchon de l'autre extrémité du test réactif et placez-le sur la tige absorbante. Essayez tout excès d'urine sur le test réactif.



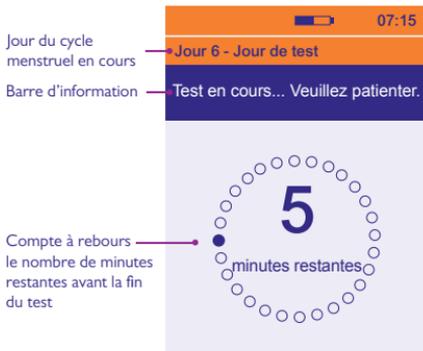
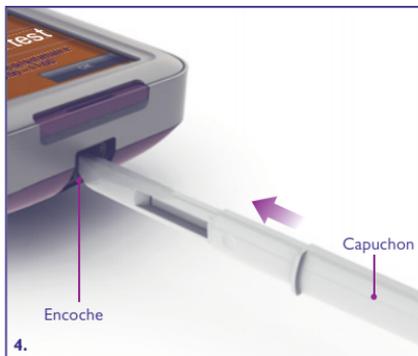
4. Si le mini-ordinateur est éteint, vous devez **l'allumer et attendre que l'écran Persona disparaisse.** Dès que l'écran Persona a disparu, introduisez immédiatement le test réactif, comme illustré, dans la fente d'insertion pour tests réactifs et placez le mini-ordinateur sur une surface plane.

Attendez 5 minutes. L'écran s'éteindra au bout d'une minute, ce qui est tout à fait normal. Le mini-ordinateur continuera l'analyse du test. Le voyant lumineux du test clignotera durant le test.

5. Une fois le test terminé, l'alarme sonnera. Si le mini-ordinateur s'est éteint, rallumez-le. L'écran vous demandera de retirer le test réactif. Jetez-le avec vos ordures ménagères. Ne réutilisez jamais un test réactif.

6. Une fois que vous aurez retiré le test réactif, l'écran indiquera s'il s'agit d'un jour rouge ou d'un jour vert.

Pendant que vous effectuez le test, veillez à **ne pas** diriger la tige absorbante vers le haut car cela pourrait influencer sur le résultat.



Calendrier

Ci-dessous un exemple d'un calendrier



Début d'un nouveau cycle menstruel (jour 1).

3

Jour vert.

14

Jour rouge.



Symbole 'O'.

23

Jour rouge du cycle précédent.

30

Jour vert du cycle précédent.

27

Date du jour
(indiquée par une bordure noire).



Mai Appuyez sur la flèche pour retourner à vos cycles précédents.

Si vous avez raté un test, le symbole  apparaîtra à la date correspondante. L'arrière-plan sera rouge ou vert en fonction du type de jour concerné.

Au début d'un nouveau cycle, les jours de test seront indiqués par un arrière-plan orange.

Au cours du premier cycle d'utilisation de Persona, 16 jours de test seront affichés. À partir du second cycle, 8 jours de test seront affichés (voir l'exemple ci-dessous).

Le premier test de chaque cycle devra toujours être effectué au jour 6.

| L | M | M | J | V | S | D |
|----|----|----|----|----|---|----|
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |  | 29 |
| 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |

Chaque jour de test, une fois ce dernier effectué, l'écran affichera s'il s'agit d'un jour rouge ou d'un jour vert. Si vous ratez un test, le mini-ordinateur affichera le symbole d'un test raté et la couleur de l'arrière-plan sera rouge ou verte.

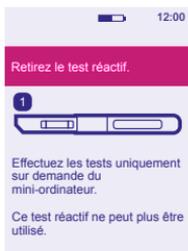
Votre mini-ordinateur conservera les données de votre cycle menstruel en cours et celles concernant les 6 derniers cycles. Vous pouvez consulter ces données en appuyant sur  et  sur l'écran.

Conseils et résolution des problèmes

Pour l'entretien de votre mini-ordinateur ou pour résoudre un problème, ce dernier affichera des conseils et vous indiquera la marche à suivre.

Si le message suivant s'affiche: 'Retirez le test réactif. 1'.

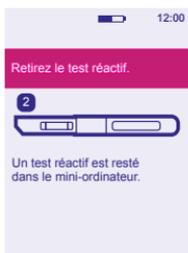
Retirez le test réactif de la fente d'insertion des tests réactifs.



Si le message suivant s'affiche: 'Test incomplet 3'. Le test réactif a été retiré avant la fin du test. Le mini-ordinateur considère ce test comme raté.



Si le message suivant s'affiche: 'Retirez le test réactif. 2'. Vous devez retirer le test réactif de la fente d'insertion avant que l'écran affiche s'il s'agit d'un jour vert, rouge ou d'un jour de test.



La barre de message est surlignée en rouge. Si vous entrez des données incorrectes ou si vous n'entrez aucune donnée mais que vous appuyez sur OK, la barre d'informations sera surlignée en rouge pour vous l'indiquer. Vérifiez et entrez les informations correctes.



Le message « Remplacez les piles » s'affiche.

Les piles sont faibles et doivent être remplacées immédiatement pour éviter la perte de vos données. Il est très important d'utiliser 2 piles AA alcalines (LR6) de 1,5 V. **N'utilisez pas** de piles rechargeables.

Les piles ne doivent pas être remplacées pendant votre plage horaire de test et ne doivent être retirées que lorsque vous en insérez des nouvelles. Éteignez d'abord le mini-ordinateur et retirez les piles en utilisant les languettes, en commençant par la borne négative. N'utilisez pas d'instrument pointu pour retirer les piles.



Le message « Remplacez les piles ! » s'affiche

Vous devrez remplacer les piles avant de pouvoir effectuer un test. Le mini-ordinateur s'éteindra automatiquement afin de protéger les données stockées. Ne retirez pas les piles à moins d'en avoir de nouvelles à insérer. Il est très important d'utiliser 2 piles AA alcalines (LR6) de 1,5 V. **N'utilisez pas** de piles rechargeables. Retirez les piles en utilisant les languettes, en commençant par la borne négative. N'utilisez pas d'instrument pointu pour retirer les piles. Une fois que vous avez inséré les nouvelles piles, vous devez allumer votre mini-ordinateur afin qu'il effectue les vérifications nécessaires.



Le message 'Reportez-vous au manuel d'utilisation' s'affiche.

Cela signifie qu'un problème a été détecté. Un numéro s'affichera également à l'écran. Veuillez appeler notre assistance téléphonique. Signalez-leur que vous rencontrez un problème avec votre mini-ordinateur et indiquez le numéro affiché à l'écran.



Le message 'Éteignez le mini-ordinateur et nettoyez la fente d'insertion des tests réactifs s'affiche'.

Vous devez nettoyer la fente d'insertion des tests avant d'insérer un test réactif.



Nettoyage de la fente d'insertion des tests réactifs.

1. Retirez le cache du compartiment à piles et la recharge des tests réactifs.
2. Nettoyez délicatement la fente d'insertion et la recharge de tests réactifs à l'aide d'un coton-tige humidifié avec de l'eau froide.
3. Veuillez remettre en place la recharge des tests réactifs et le cache du compartiment à piles.



Conservation de votre mini-ordinateur

Conservez votre mini-ordinateur dans un endroit sec, à température ambiante, entre 10 °C et 40 °C.

Reprogrammation de votre mini-ordinateur

La reprogrammation de votre mini-ordinateur supprime toutes les données enregistrées concernant vos cycles. La procédure est irréversible et vous ne pourrez en aucun cas récupérer ces données une fois qu'elles seront supprimées. Dans certaines situations, vous devrez reprogrammer votre mini-ordinateur (par exemple si vous avez oublié de définir un nouveau cycle).

Une fois que vous aurez reprogrammé votre mini-ordinateur, ce dernier pensera que vous l'utilisez pour la première fois et vous considérera comme une nouvelle utilisatrice. Vous devrez reconfigurer votre mini-ordinateur et effectuer 16 tests au cours du premier cycle. Il se peut que vous ayez également plus de jours rouges au cours des prochains cycles.

Pour reprogrammer votre mini-ordinateur, cliquez sur **!** à partir du menu des paramètres et suivez les instructions affichées à l'écran.

Changement de l'heure

Vous pouvez changer l'heure sur votre mini-ordinateur en appuyant sur **⌚** à partir de l'écran des paramètres. Vous pouvez avancer ou reculer l'horaire d'une heure pendant votre cycle ; cela doit être fait entre le jour 1 et le jour 4. Votre plage horaire de test sera automatiquement mise à jour. Il est recommandé de ne changer l'horaire de votre mini-ordinateur que lors des changements d'heure biannuels.

Si vous devez changer l'horaire d'environ 1 heure, vous devrez reprogrammer votre mini-ordinateur, qui supprimera toutes les informations concernant votre cycle que vous avez déjà enregistrées. Voir page 18.

Si vous voyagez et que le fuseau horaire change de plus d'une heure, référez-vous à la question 16.

Questions et réponses

1. Puis-je utiliser Persona si je prends des médicaments ou si je souffre d'un état médical ?

Vous **ne devez pas** utiliser Persona si :

- vous suivez des traitements hormonaux (par exemple une pilule contraceptive, une contraception d'urgence ou un traitement de fertilité ou une hormonothérapie de substitution (HTS) ;
- vous avez eu des symptômes de ménopause, tels que des sueurs nocturnes ou des bouffées de chaleur ;
- vous prenez d'autres médicaments qui peuvent affecter votre cycle ;
- vous prenez des antibiotiques qui contiennent des tétracyclines. Lorsque vous aurez fini votre traitement, vous pourrez commencer à utiliser Persona au début de votre prochain cycle ;
- vous avez une insuffisance rénale ou hépatique ;
- vous avez le syndrome des ovaires polykystiques.

Si vous suivez un traitement, vous devez toujours lire les instructions du fabricant pour vérifier si cela peut avoir des conséquences sur votre cycle. Si vous n'êtes pas certaine après avoir consulté les instructions, veuillez contacter le fabricant. Veuillez consulter votre médecin si vous avez besoin de conseils supplémentaires.

Référez-vous à la section 'Est-ce-que Persona me convient?', page 3 pour de plus amples renseignements.

2. Que se passe-t-il si je suis malade au cours d'un cycle ?

Si vous le pouvez, vous devriez continuer à utiliser votre mini-ordinateur et effectuer tous les tests requis. Si vous ne pouvez pas effectuer de test, le mini-ordinateur prendra une décision sur la base des données disponibles. Vous aurez donc probablement plus de jours rouges pendant ce cycle et les cycles suivants.

3. Qu'en est-il si la durée de mon cycle varie d'un mois à l'autre ?

Si la durée de votre cycle est toujours comprise entre 23 et 35 jours, peu importe si elle varie d'un cycle à l'autre.

Si vous avez des cycles inférieurs à 23 jours ou supérieurs à 35 jours, contactez notre assistance téléphonique pour plus d'informations.

4. J'ai oublié de définir un nouveau cycle le jour du début de mes règles.

Que dois-je faire ?

Vous pouvez définir un nouveau cycle entre le jour 1 et le jour 4 de votre cycle. Pour définir un nouveau cycle, appuyez sur  à partir du menu. (Voir page 7 pour apprendre à configurer un nouveau cycle.) **Si vous n'avez pas défini un nouveau cycle au jour 4**, vous devrez reprogrammer votre mini-ordinateur (voir page 18). Vous pourrez ensuite définir un nouveau cycle lors du début de vos règles (voir page 7). Vous ne devez pas vous fier à Persona comme méthode de contraception tant que vous n'avez pas défini un nouveau cycle.

5. Je pensais que mes règles avaient commencé et j'avais défini un nouveau cycle alors qu'il ne s'agissait que de petites pertes de sang. Que dois-je faire ?

Appuyez sur  à partir du menu et suivez les instructions pour supprimer votre cycle.

Vous pouvez supprimer votre cycle uniquement entre le jour 1 et le jour 4 de votre cycle.

Au début de vos règles, définissez votre nouveau cycle.

6. Que faire si je dois supprimer mon cycle après le jour 4 ?

Si vous n'avez pas défini un nouveau cycle au jour 4, vous devrez reprogrammer votre mini-ordinateur (voir page 18). Vous pourrez ensuite définir un nouveau cycle au début de vos règles (voir page 7). Vous ne devez pas vous fier à Persona comme méthode de contraception tant que vous n'avez pas défini un nouveau cycle.

7. Que dois-je faire si j'ai besoin d'aller aux toilettes avant le début de la plage horaire des tests ?

Vous devez toujours effectuer vos tests avec vos urines après la plus longue période de sommeil. Cela peut vous amener à recueillir vos urines dans un récipient afin d'effectuer le test plus tard (voir page 11).

8. J'ai oublié mon code PIN. Que dois-je faire ?

Vous avez droit à 2 tentatives pour taper le code PIN correct. Si vous tapez 2 fois de suite un code PIN erroné, le mini-ordinateur se verrouillera et s'éteindra. Pour déverrouiller votre mini-ordinateur, allumez-le et lorsqu'il vous le demande, tapez le code PIN '0000'. Vous devrez changer votre code PIN en suivant les instructions à l'écran.

9. Dois-je absolument m'abstenir d'avoir des rapports sexuels pendant les jours rouges ?

Pour que Persona soit fiable à 94 %*, vous ne devez pas avoir de rapports sexuels pendant les jours rouges. Si vous décidez d'avoir des rapports sexuels pendant un jour rouge en employant une méthode de contraception alternative, la fiabilité dépendra de la méthode de contraception que vous avez choisie et non de Persona.

10. Je n'ai pas utilisé mon mini-ordinateur depuis un moment. Que dois-je faire ?

Si vous n'avez pas utilisé votre mini-ordinateur depuis plus d'un cycle, vous aurez besoin de le reprogrammer. (Voir page 18)

Vous devriez aussi vérifier que Persona est toujours adapté à vous (voir page 3).

11. Puis-je avoir des rapports sexuels pendant la plage horaire des tests, avant d'avoir consulté mon mini-ordinateur ?

Vous souhaitez probablement vérifier votre mini-ordinateur avant d'avoir des rapports sexuels et prendre en compte les conseils affichés. S'il s'agit d'un jour de test, le résultat du test sera pris en compte.

12. Que se passe-t-il si je me lève tard, ou si j'oublie d'effectuer un test pendant la plage horaire des tests ?

Si vous n'effectuez pas de test pendant la plage horaire des tests votre mini-ordinateur affichera que vous avez raté un test et déterminera s'il s'agit d'un jour rouge ou d'un jour vert sur la base des données enregistrées vous concernant.

Si vous ratez un test, vous aurez probablement plus de jours rouges pendant le cycle menstruel en cours et les cycles suivants. Il est donc important de ne pas oublier d'effectuer un test quand le mini-ordinateur vous le signale.

13. Mon mini-ordinateur est-il étanche ?

Le mini-ordinateur n'est pas étanche et vous devez faire en sorte qu'il ne soit pas mouillé. Essuyez toujours tout excès d'urine éventuel sur le test réactif avant de l'insérer dans la fente d'insertion des tests.

14. Est-il possible de perdre les données stockées dans mon mini-ordinateur ?

Le mini-ordinateur dépend d'une alimentation constante en énergie des piles. Il est important que vous remplaciez les piles lorsque le mini-ordinateur vous le demande.

Si les piles sont presque vides, le mini-ordinateur va s'éteindre automatiquement afin d'essayer de protéger vos informations.

Cependant, si les piles ne sont pas immédiatement remplacées et que le mini-ordinateur reste sans alimentation, une erreur va survenir et vos informations seront perdues. Il vous sera impossible d'utiliser votre mini-ordinateur tant que vous n'aurez pas remplacé les piles et que vous ne l'aurez pas reprogrammé.

15. Quel type de piles dois-je utiliser ?

Il est très important d'utiliser des piles AA alcalines (LR6) de 1,5 V. Si tel n'est pas le cas, vous risquez de perdre les informations enregistrées dans votre mini-ordinateur. **N'utilisez pas** de piles rechargeables.

16. Que dois-je faire si je voyage dans une zone où le fuseau horaire est différent ?

Transportez votre mini-ordinateur dans votre bagage à main lorsque vous voyagez. Le mini-ordinateur n'est pas sensible aux rayons X.

Il est recommandé de ne changer l'horaire de votre mini-ordinateur que lors des changements d'heure biannuels. Voir page 22. Si vous voyagez dans des fuseaux horaires présentant un décalage de moins de 6 heures, vous pouvez encore faire vos tests si votre plage horaire de test est définie de sorte à ce que vous puissiez utiliser vos premières urines après une votre plus longue période de sommeil dans votre nouveau fuseau horaire. Si vous le souhaitez, vous pouvez définir une alarme pour vous rappeler que la plage horaire des tests commence. Cependant, souvenez-vous que l'heure de votre mini-ordinateur correspond au fuseau horaire de votre domicile.

Si vous voyagez dans des fuseaux horaires présentant un décalage de plus de 6 heures, vous pouvez définir votre plage horaire des tests en fonction du fuseau horaire de votre domicile (l'heure du mini-ordinateur) ou du fuseau horaire de la destination. Cela peut signifier recueillir vos premières urines du jour et effectuer des tests plus tard, lorsque la plage horaire des tests débute. Vous pouvez également rater des tests de votre cycle pendant que vous voyagez. Référez-vous à la question 20.

17. Comment faire si je travaille en équipes alternées ?

Lorsque vous définissez un nouveau cycle, programmez la plage horaire des tests afin de pouvoir effectuer le test avec vos premières urines de la journée, au réveil. Si vous travaillez en équipe de nuit, la plage horaire pourra avoir lieu pendant l'après-midi. Si vos horaires changent au cours du cycle, vous ne pourrez effectuer le test que pendant la plage horaire des tests, mais vous pourrez toujours utiliser vos premières urines de la journée, au réveil, après la plus longue période de sommeil. Cela signifie que vous devrez recueillir vos urines dans un récipient propre et sec pour effectuer un test plus tard pendant la plage horaire de test.

18. Que dois-je faire si mon mini-ordinateur ne fonctionne plus ?

Si votre mini-ordinateur ne fonctionne plus, appelez notre assistance téléphonique.

19. L'écran tactile ne fonctionne plus correctement. Les boutons ne répondent pas.

Que dois-je faire ?

Vous aurez probablement besoin de recalibrer l'écran qui permet de contrôler la position des boutons quand vous les touchez. Appuyez sur  à partir du menu des paramètres et suivez les instructions affichées à l'écran.

20. Que se passe-t-il si je souhaite arrêter d'utiliser Persona ?

Vous pouvez cesser d'utiliser Persona pendant un cycle en programmant un nouveau cycle normalement mais en ignorant ensuite les tests que votre mini-ordinateur vous demandera d'effectuer pendant ce cycle. Vous ne devez pas vous fier à Persona comme méthode de contraception pendant ce cycle.

Quand vous utiliserez votre Persona à nouveau, vous aurez probablement plus de jours rouges.

Si vous souhaitez cesser d'utiliser Persona pendant plus d'un cycle, enlevez les piles et conservez votre mini-ordinateur et les piles dans un endroit sec. Si vous souhaitez recommencer l'utilisation de Persona, vous devez vérifier qu'il est toujours adapté à votre cas et reprogrammer votre mini-ordinateur.

21. Puis-je prêter mon mini-ordinateur à quelqu'un ?

Non. Le mini-ordinateur analyse et enregistre les données correspondant à vos cycles et ne doit en aucun cas être utilisé par une autre personne. Il n'est également pas recommandé de le prêter à quelqu'un pour des raisons d'hygiène.

22. Comment éliminer le mini-ordinateur et les piles ?

Si vous souhaitez vous débarrasser définitivement de votre mini-ordinateur, vous devez le faire conformément aux modalités de recyclage appropriées aux équipements électriques. Ne jetez pas d'équipement électrique au feu.

Vous devez jeter les piles selon les modalités de recyclage appropriées. Attention : ne démontez pas les piles, ne les rechargez pas et ne les jetez pas au feu. Ne les avez pas. Gardez-les hors de portée des enfants.

*Persona est fiable à 94 % lorsqu'il est utilisé conformément aux instructions et en tant qu'unique méthode de contraception. Ceci signifie que sur 100 femmes qui utiliseraient Persona pendant un an, 6 d'entre elles pourraient concevoir en ayant des rapports sexuels pendant un jour vert, suite à une identification incorrecte de leurs jours fertiles par Persona.

Nos conseillères sont disponibles du lundi au vendredi, de 8 h à 16 h, sauf jours fériés.

0800 102 865

Appel gratuit depuis un poste fixe, peut être facturé depuis un mobile.

Tous les appels sont enregistrés et peuvent être contrôlés pour assurer la qualité du service. Merci d'indiquer le numéro de [1071](#).

www.persona.info

 Fabricant : SPD Swiss Precision Diagnostics GmbH (SPD),
Route de St Georges 47, 1213 Petit-Lancy, Genève, Suisse.

Persona est une marque commerciale de SPD Swiss Precision Diagnostics GmbH (SPD).

©2019 SPD. Tous droits réservés.

Pour diagnostic *in vitro*.

Ce dispositif est destiné à un usage privé.

Ne convient pas à une utilisation interne.

Garder hors de portée des enfants.

Le mini-ordinateur comporte des aimants.

Jetez les piles selon les modalités de recyclage appropriées.

Cet appareil DIV digital répond aux exigences de la norme EN 61326-2-6:2006 en matière d'émissions et d'immunité. Les contre-mesures CEM à l'intérieur de l'instrument électronique offrent une protection raisonnable contre les effets des interférences électromagnétiques susceptibles d'être rencontrées dans un environnement domestique. Les avertissements de prévention suivants s'appliquent aux équipements conformes à la norme EN 61326-2-6:2006.

- L'utilisation de cet instrument dans un environnement sec, surtout en cas de présence de matières synthétiques (vêtements synthétiques, moquettes, etc.), peut provoquer des décharges statiques destructrices qui peuvent entraîner des résultats erronés.
- N'utilisez pas cet appareil à proximité de sources de rayonnement électromagnétique intense (par ex., téléphones portables), car elles pourraient empêcher son bon fonctionnement.



0123