



## *Pour vous madame, une alternative naturelle de planning familial qui établit avec précision vos jours de fertilité*



### **L'objectif de Bioself**

Avec Bioself, la femme aborde avec sérénité, l'univers de sa fertilité afin d'identifier en toute confiance et de façon naturelle les jours fertiles de son cycle menstruel.

Cette fertilité ne représente que quelques jours par mois. Elle vous est propre et unique. Elle est fragile et vous devez la protéger. Elle doit donc rester la vôtre. Bioself vous offre l'opportunité de vous la réapproprier afin d'en assurer vous-même le contrôle au lieu de le déléguer à des solutions médicamenteuses ou intrusives.

Vous affranchir des méthodes artificielles, c'est respecter l'intégrité de votre corps, dans la conformité de vos éthiques et la sérénité d'une vie sexuelle harmonieuse.

Dans cette optique, l'indicateur de fertilité Bioself est un précieux atout dans votre recherche de grossesse par moyens naturels.

C'est également une alternative prépondérante aux modes de contraception artificielle tels que la pilule ou les DIU, pour lesquels elle présente les mêmes niveaux de crédibilité et de fiabilité. Elle présente en outre l'immense avantage d'être totalement dénuée d'effets secondaires.

**L**

### **e Bioself, ses avantages et ses qualités**

Un nombre croissant de femmes opte aujourd'hui pour une méthode naturelle. Les raisons de ce choix sont différentes et multiples:

- contre-indications médicales (risques de phlébite, de cholestérol, de triglycérides ou d'hypertension artérielle),
- méthodes artificielles devenues inconfortables ou nuisibles,
- conflits de convictions idéologiques ou confessionnelles.

Cette option naturelle présente des avantages certains pour la santé:

- aucune prise médicamenteuse ou chimique,
- aucune intervention mécanique ou intrusive corporelle,
- absence totale d'effets secondaires,
- meilleure connaissance de son corps et de sa fertilité.

Le Bioself a fait l'objet de maintes études cliniques en Europe, au Canada et en Asie. Elles font ressortir une fiabilité de 97% à 99% lorsque l'appareil est utilisé selon son mode d'emploi.

**BIOSELF™**

Case postale • CH-1226 THONEX-GENEVE  
Tél. (41) 22 349 68 13 • Fax (41) 22 348 12 11  
Internet: [www.bioself.com](http://www.bioself.com) • Email: [admin@bioself.com](mailto:admin@bioself.com)

## Bioself peut-il vous convenir?

Le Bioself convient à toute femme en âge de procréer, dès lors que,

- sa durée de cycle est comprise entre 18 et 39 jours,
- elle n'utilise pas de traitement qui affecte son cycle menstruel (ex. pilule contraceptive),
- elle n'est pas en cours d'allaitement,
- elle ne présente pas de symptômes de ménopause,
- elle ne prend pas de médicaments pouvant influencer sa température (TBC).

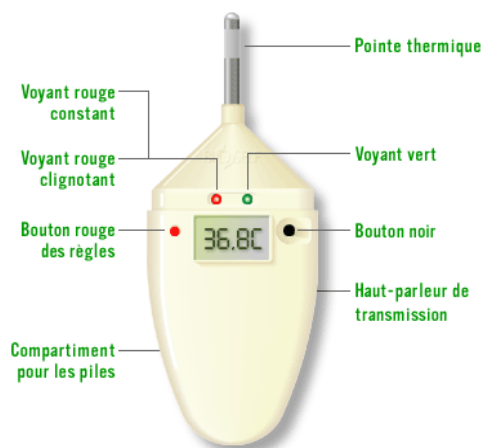
Nous recommandons l'usage du Bioself aux adolescentes à titre éducatif afin de se familiariser et de mieux appréhender les mécanismes de leurs cycles. Pour une utilisation à des fins contraceptive, il leur est recommandé d'avoir acquis un rythme régulier de cycles bi phasiques.

## Le Bioself, l'appareil

Pionnier dans l'identification de la fertilité, Bioself SA commercialise depuis 1986 ce dispositif électronique qui calcule avec précision les jours fertiles de la femme en combinant l'analyse des longueurs de cycles aux variations de la température journalière du corps.

A peine plus grand qu'un téléphone portable, cet appareil, de manipulation très simple, se compose des éléments suivants:

- une sonde thermique pour enregistrer votre température,
- deux voyants lumineux pour vous indiquer au quotidien trois états de fertilité,
- un bouton rouge pour enregistrer le début de votre cycle,
- un bouton noir pour accéder aux différents menus,
- un écran (cristaux liquides) pour afficher les informations.



## Le Bioself et ses fonctions

### La sonde thermique

Elle sert à prendre la température basale du corps (TBC). La prise de température peut être buccale, anale ou vaginale. Cette température peut être affichée à l'écran à tout instant en pressant simultanément les deux parties métalliques de la sonde.

### Le voyant vert

Lorsque ce voyant vert est allumé, il indique la phase infertile de votre cycle. C'est la phase au cours de laquelle les relations sexuelles sont stériles.

### La lumière du voyant rouge est constante

Lorsque ce voyant est au rouge constant, il indique la phase peu fertile de votre cycle. Vos chances de conception sont faibles. Toutefois, une prudente protection sera observée dans le cadre de la contraception.

### La lumière du voyant rouge clignote

Elle signifie que vous êtes dans la phase la plus fertile de votre cycle. C'est la phase optimum pour une conception.

Pour la contraception, une barrière protectrice est absolument obligatoire.

### Le bouton noir

Le bouton noir vous permet d'accéder aux menus accessoires de l'appareil. Vous pouvez ainsi consulter l'historique de vos températures et la longueur de vos cycles précédents.

### Le bouton rouge des cycles

Pressez ce bouton dès le commencement de vos règles afin d'informer Bioself que vous entamez un nouveau cycle menstruel.

### Le compartiment des piles

Le Bioself est alimenté par 3 piles alcalines de 1.5V de type standard (AAA/LR03), couramment disponibles dans le commerce.

### Le haut-parleur de transmission

Ce haut-parleur permet de transmettre les données mémorisées dans votre appareil à un centre Bioself qui les imprimera sous forme de graphiques et vous les fera parvenir (courrier, fax, Email).

## Le Bioself, pour quelle utilisation?

En mémorisant et en analysant les signes multiples des changements de votre organisme au cours du cycle, le Bioself calcule et identifie vos jours de fertilité sans atteindre à l'intégrité de votre physiologie naturelle et vous permet de rester à l'écoute de votre corps.

### Désirez-vous une grossesse?

#### La lumière du voyant rouge est constante

Elle signifie que vous êtes dans la phase peu fertile de votre cycle et les chances de conception sont faibles.

#### La lumière du voyant rouge clignote

Elle signifie que vous êtes dans la phase la plus fertile de votre cycle. C'est la phase optimale pour une conception. Bioself a très précisément identifié les différentes phases de votre ovulation et a calculé à l'avance les jours de fertilité optimale. Vous pouvez donc planifier la fréquence de vos rapports sexuels. Des rapports rapprochés sont conseillés.

### Souhaitez-vous une contraception?

#### Le voyant vert est allumé

Vous êtes dans la phase infertile de votre cycle. C'est la phase au cours de laquelle les relations sexuelles sont stériles.

#### La lumière du voyant rouge est constante

Elle signifie que vous êtes dans la phase peu fertile de votre cycle et les chances de conception sont faibles. Toutefois une prudente protection sera utilisée.

**BIOSELF™**

Case postale • CH-1226 THONEX-GENEVE

Tél. (41) 22 349 68 13 • Fax (41) 22 348 12 11

Internet: [www.bioself.com](http://www.bioself.com) • Email: [admin@bioself.com](mailto:admin@bioself.com)

### La lumière du voyant rouge clignote

Elle signifie que vous êtes dans la phase la plus fertile de votre cycle. Une barrière protectrice est absolument nécessaire.

## Le Bioself, comment l'utiliser?

Utiliser Bioself est aussi simple et aussi sûr que d'avaler une pilule quotidienne.

### Chaque début de cycle menstruel

Dès que le cycle commence, vous pressez le bouton rouge des menstruations pour enregistrer le départ du nouveau cycle.

### Chaque matin au réveil

Au réveil, avant le lever et avant tout autre activité, vous effectuez une prise de votre température basale. Elle peut être buccale, anale ou vaginale.

Pour une prise buccale, introduisez la pointe thermique sous la langue, au centre de la bouche que vous tiendrez fermée. Deux petites minutes suffisent à Bioself pour effectuer les prises de température dont il a besoin pour déterminer très précisément votre TBC. Un signal sonore vous indique la fin du processus et que les mesures ont été correctement vérifiées et enregistrées.

L'heure d'enregistrement de votre température détermine la fenêtre de temps impartie pour la prise du lendemain. Bioself autorise un intervalle de 4 heures: 2 heures avant et 2 heures après l'heure d'enregistrement de la prise de température de la veille.

Exemple: Lundi, vous enregistrez votre température à 07:00  
Mardi, vous pourrez le faire entre 05:00 et 09:00.  
Bioself émettra son rappel discret à 07:00.

Pour une utilisation optimale, il est recommandé d'effectuer votre prise de température journalière approximativement à la même heure.

### La bonne nouvelle

Lorsque le voyant vert des jours infertiles est allumé, vous pouvez éventuellement vous dispenser de la prise journalière de température. Ces jours représentent 12 à 18 jours par cycle pour une femme en bonne santé.

### Décalages horaires

En cas de décalage horaire, d'occupations à heures irrégulières, etc., la plage horaire de prise de température peut être modifiée selon les besoins. Se reporter aux explications du menu "Hour".

## Le Bioself et les courbes de température

L'historique des températures des 12 derniers cycles menstruels mémorisés dans votre appareil peut être imprimé sous forme de courbes. Il suffit pour cela d'appeler un centre Bioself qui exécutera votre demande.

Ces informations sont très précieuses pour le praticien dans les cas d'infertilité ou pour déterminer la date probable du terme.

La courbe de température peut également être utile pour identifier une possibilité de grossesse. Dans ce cas, Bioself affiche un message spécifique (BABY?) et lors de l'impression de la courbe, la date théorique du terme sera calculée.

Pour transmettre les données mémorisées dans votre appareil à un centre Bioself, procédez de la manière suivante:

- Appelez le centre Bioself.
- Sélectionnez le menu TEL de votre appareil et suivez les instructions du guide d'utilisation.
- Lorsque Bioself émet la sonorité de transmission, placez le microphone du Bioself (situé au dos de l'appareil) sur celui du combiné téléphonique.
- Attendez la fin de transmission signifié par l'arrêt de la sonorité.

Vos données stockées dans la mémoire de votre Bioself ont été transmises au centre Bioself.

Ces informations seront imprimées chronologiquement sous forme de diagrammes que le centre Bioself vous fera parvenir selon votre choix par courrier, fax ou Email.

## Le Bioself et ses menus accessoires

L'appareil est pourvu de plusieurs menus afin de consulter les informations mémorisées ou de modifier certains paramètres, tels que:

- consultation des températures et de la longueur des cycles enregistrés
- modification de la plage horaire d'enregistrement de la température
- transmission des données mémorisées à un centre Bioself
- sélection du signal sonore du rappel matinal
- sélection de l'affichage °C ou °F
- correction de la date de commencement du nouveau cycle.

Tous ces menus sont détaillés dans le mode d'emploi joint à l'envoi de chaque Bioself.

## Le Bioself, sa renommée, son statut

**Le Bioself**, c'est l'indicateur de fertilité le plus fiable et d'utilisation la plus simple, selon une étude faite en Allemagne (Neue Technologiën in der Familienplanung, Maltser Werke, Kalket Hauptstrasse 22-24, D-551103 Cologne).

**Le Bioself**, c'est un processeur de température et d'analyse des statistiques de la durée du cycle, recommandé par les gynécologues concernés par les méthodes naturelles.

**Le Bioself**, c'est un instrument médical de classe II, conçu et fabriqué en Suisse (Label Swiss Made), dont les qualités ont été constamment améliorées depuis son lancement.

**Le Bioself**, est au bénéfice du marquage CE (CE0459) et certifiée ISO13485. Il est accrédité par le FDA américain (Food and Drug Administration, section 510k, registration no 8030991).