



APPLICATIONS : SUIVI DES RÈGLES ET DE LA FERTILITÉ

De quoi s'agit-il ?

Un moniteur de cycle menstruel est un **outil numérique** qui fonctionne comme une application pour smartphones ou tablettes (Apple ou Android) qui peut aider une personne à suivre son cycle menstruel ou son cycle de fertilité. La personne concernée peut choisir parmi une variété d'applications, gratuites ou payantes, en fonction de ses besoins.



Comment cela peut-il influencer la santé sexuelle et reproductive des jeunes ?

Les applications de suivi des règles sont des ressources qui permettent d'enregistrer des données relatives aux règles, notamment les dates de début et de fin du cycle, le flux menstruel, les symptômes relatifs aux règles et d'autres données, en fonction du public visé (adolescentes, adultes ayant des cycles irréguliers, femmes souhaitant concevoir un enfant ou éviter de tomber enceintes, athlètes féminines, etc.)

Le suivi des règles peut aider quelqu'un à mieux connaître son corps et son cycle, et à observer les symptômes qui se manifestent pendant une phase particulière de celui-ci. Suivre les règles permet également d'identifier tout changement dans le cycle menstruel qui pourrait indiquer des problèmes de santé potentiels. Une autre caractéristique des applications de suivi des règles est qu'elles peuvent généralement prédire la période d'ovulation et de fertilité d'une personne. Cela signifie qu'elles sont utiles pour les personnes qui ne veulent pas tomber enceintes ou qui essaient de concevoir un enfant.

Certaines applications sont spécialement conçues pour les adolescentes et peuvent contribuer à leur éducation à la santé sexuelle et reproductive. L'application [MagicGirl](#) en est un exemple. Il s'agit d'une application de suivi des règles qui propose des vidéos relatives aux menstruations pour les jeunes. Par exemple, l'application permet de déterminer quel protection hygiénique convient le mieux à la personne concernée.

Les personnes utilisant cette application peuvent communiquer entre elles pour partager des astuces et des conseils.



Soutenir la santé sexuelle et reproductive des jeunes à l'ère numérique : MEILLEURES PRATIQUES

L'application est gratuite sur les appareils Android et Apple. Il est possible de bloquer l'accès à l'application par le biais d'un mot de passe, ce qui permet aux personnes utilisant l'application de protéger leur vie privée. L'application propose également le mode grossesse. Cette application a été développée spécialement pour les jeunes, afin de leur fournir une éducation en matière de santé sexuelle et reproductive. Toutefois, les jeunes doivent se rendre compte que l'application peut partager leurs informations avec des tiers et qu'elle n'est pas neutre sur le plan du genre.

Comment soutenir les jeunes ?

- Expliquez aux jeunes qu'ils doivent faire attention aux données qu'ils partagent, car la protection de la vie privée peut être un problème lors de l'utilisation de ces applications. Si vous êtes préoccupé par cette violation de la vie privée, ne recommandez pas d'applications aux jeunes sans avoir fait des recherches préalables ;
- Aidez les jeunes à comprendre la nature des informations inexactes. Bien que l'application donne l'impression qu'il est impossible de tomber enceinte en dehors de certaines périodes du cycle, ce n'est pas nécessairement vrai. Il est toujours possible de tomber enceinte, quel que soit le stade du cycle. Il est également possible d'attraper une maladie sexuellement transmissible. Il est donc important que les jeunes comprennent qu'il faut toujours utiliser un préservatif ou une autre forme de protection lorsqu'ils ont des rapports sexuels ;



- Mettez l'accent sur l'importance des visites médicales. Les jeunes doivent être conscients que ces applications ne peuvent pas remplacer un vrai médecin ou un examen médical. Si une personne remarque des symptômes, une consultation avec un médecin est nécessaire. Ils ne peuvent pas se fier uniquement aux informations fournies par l'application.

Phénomènes/outils numériques connexes :

Voir les fiches :

- Vie privée : Configurer les paramètres de confidentialité ;
- Applications : Bien-être mental et sexuel ;
- Nouveaux outils : Intelligence artificielle.

Pour en savoir plus :

- “10 of the Best Period Tracking Apps for 2022.” Medical News Today.
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/320758#summary>.
- Osborn, Charlotte. “Are Period Tracker Apps Safe to Use? Here’s What You Need to Know.” MUO, August 3, 2021. <https://www.makeuseof.com/are-period-tracker-apps-safe/>.
- Worsfold, Lauren, Lorrae Marriott, Sarah Johnson, and Joyce C Harper. “Period Tracker Applications: What Menstrual Cycle Information Are They Giving Women?” Women’s Health 17 (2021): 174550652110499. <https://doi.org/10.1177/17455065211049905>.

