



Hues Within

Méthodologie

Règles, calculs, justifications et limites actuels

Ce document explique comment Hues Within organise les bilans quotidiens remplis, les enregistrements d'ordonnance saisis par la personne et le suivi des menstruations. Il distingue les règles mises en œuvre dans le produit des données probantes externes et ne définit ni ne diagnostique aucun épisode.

Formats de saisie actuels

L'Humeur utilise 11 points de -5 à +5. L'Énergie, l'Intérêt, le Besoin de sommeil, la Facilité à gérer le quotidien et l'Irritabilité utilisent chacun trois choix nommés. Toutes les questions sont facultatives; le choix central n'est pas une réponse par défaut.

Données manquantes

Les questions sans réponse et les jours manquants restent vides dans les vues des données consignées. Seules les comparaisons précises de symptômes/changements ci-dessous comptent un bilan sauvegardé sans étiquette choisie comme Aucun.

Accès aux Tendances

Les Aperçus sont facultatifs et restent désactivés jusqu'à leur activation. Une fois activés, les Tendances deviennent accessibles après 30 bilans remplis; Cycle est disponible dès les premiers enregistrements, avec ses propres règles d'admissibilité pour les estimations et comparaisons.

Usage prévu

Hues Within est un outil personnel d'auto-suivi et de soutien à la communication. Il n'est pas destiné à dépister ou diagnostiquer une affection, repérer des épisodes cliniques, surveiller la progression d'une maladie, prédire une rechute, évaluer l'efficacité d'un traitement, recommander un traitement ou fournir une aide d'urgence.

VERSION DE LA MÉTHODOLOGIE Version 1 - 15 octobre 2026 La version 1 explique les calculs actuels, la sélection du rapport et les formats d'exportation. Les seuils organisent les données personnelles; ce ne sont pas des normes cliniques.

Portée et interprétation

La méthode est descriptive et personnelle. Elle résume les données de la personne selon des règles d'admissibilité explicites et la convention précise de comptage des étiquettes ci-dessous. Il ne s'agit pas d'un instrument clinique validé.

Les Aperçus sont désactivés par défaut pour les personnes qui commencent à utiliser l'app et celles qui l'utilisent déjà, dans toutes les régions. Après les choix juridiques requis, l'app propose Activer les Aperçus et Pas maintenant; ce choix peut ensuite être modifié dans les Réglages. L'activation est distincte du consentement relatif aux données sensibles et de l'accès à Plus. Un achat ou un nombre suffisant de jours consignés n'active pas les Aperçus. Les règles d'analyse ci-dessous s'appliquent uniquement lorsque les Aperçus sont activés; leurs exigences d'historique, de valeurs fournies, de couverture et d'accès demeurent.

Avec le consentement requis, vous pouvez continuer à consigner et consulter vos données lorsque les Aperçus sont désactivés. L'onglet Aperçus affiche alors une explication, l'Histoire omet l'interprétation par plages d'humeur, les classements d'étiquettes fréquentes ne sont pas calculés et les nouveaux rapports imprimables omettent l'analyse. Les couleurs et le texte du curseur d'Humeur restent disponibles pendant la saisie. Désactiver les Aperçus arrête les nouvelles analyses; cela ne supprime ni les données consignées ni les fichiers déjà créés, mis en cache, sauvegardés ou partagés.

Descriptive. L'application indique ce qui a été consigné, à quel moment et quelles autres données ont été consignées aux mêmes dates ou à des dates rapprochées.

Personnelle. Les comparaisons utilisent les données sélectionnées de la personne ou ses données antérieures, et non une norme populationnelle.

Non diagnostique. Les termes bas, équilibré et haut désignent des positions sur une échelle d'autoévaluation, et non des épisodes cliniques.

Non causale. Un chevauchement avec le sommeil, un médicament, une fenêtre du cycle ou une autre réponse n'établit aucune cause.

Émotions. Les étiquettes d'émotions sont des descriptions facultatives. Les étiquettes personnelles et les réponses historiques restent dans le dossier; l'app ne les utilise pas comme score diagnostique.

Unités utilisées dans les calculs

Unité	Définition	Effet sur les calculs
Jour civil	Une date dans le calendrier local de la personne.	Utilisé pour la continuité, les fenêtres de dates et les lacunes visibles.
Bilan quotidien rempli	Un enregistrement quotidien sauvegardé, même si des questions facultatives ont été omises.	Compte pour le seuil d'historique de 30 bilans quotidiens.
Valeur fournie	Une valeur explicitement sélectionnée ou saisie pour une question.	Utilisée pour cette mesure; la convention précise pour les symptômes/changements est une exception dans les comparaisons dérivées.
Date exacte d'ordonnance	Une date de début précise au jour près comportant au moins un médicament nommé.	Peut définir une limite avant-après.
Date approximative d'ordonnance	Un enregistrement de médicament précisé seulement au mois ou à l'année.	Peut apparaître dans la Chronologie, mais ne peut pas définir une limite statistique précise au jour près.

Unité	Définition	Effet sur les calculs
Jour manquant	Aucun bilan quotidien rempli pour cette date civile.	Demeure une lacune et n'est jamais imputé comme un jour stable, typique ou renseigné.

Réponses manquantes

Toutes les questions, y compris l'Humeur, commencent sans réponse. Un choix comme 0, Modéré, Non ou Équilibré n'est pas sauvegardé sans sélection explicite. Les notes écrites restent visibles, mais ne sont ni classées ni analysées.

Limite actuelle des données d'entrée

Données d'entrée = bilans quotidiens remplis + enregistrements d'ordonnance + réponses sur les menstruations

Les valeurs explicitement consignées sont utilisées, sauf selon la convention précise pour les symptômes/changements ci-dessous. Les réponses numériques ou autres réponses manquantes ne sont ni remplacées par des moyennes ni reprises d'enregistrements antérieurs.

Justification. Une réponse manquante peut refléter une omission, un bilan inachevé ou le choix de ne pas consigner l'information. À l'exception de la convention précise ci-dessous, la traiter comme une valeur intermédiaire ou Non inventerait des données et modifierait les dénominateurs.

Convention précise pour les symptômes/changements. Seulement pour Symptômes et effets secondaires et Changements par rapport à l'habitude dans les comparaisons de médicaments, les Tendances et les critères du cycle, chaque bilan sauvegardé du groupe est compté. Si aucune étiquette n'est choisie, le calcul traite ce bilan comme Aucun, même si la question a été omise, laissée intacte ou désactivée. Les anciens enregistrements n'indiquent pas si la question était visible. Il s'agit d'une convention du produit, et non d'une confirmation qu'aucun symptôme ou changement n'est survenu. Les jours sans bilan sauvegardé sont exclus. L'Histoire, Excel et les rapports avec Aperçus désactivés distinguent un Aucun consigné d'une question sans réponse. Les autres questions utilisent leurs réponses réelles, y compris Non et zéro explicites; leurs réponses manquantes restent exclues.

02 / ÉCHELLE DE COTATION

Formats de cotation et positions normalisées

L'Humeur utilise une échelle de 11 points, de -5 à +5, dont le centre est Équilibré. L'Énergie, l'Intérêt, l'Irritabilité et la Gestion du quotidien utilisent des choix nommés dans la section Humeur; le Besoin de sommeil est consigné dans Sommeil.

Symptômes, effets secondaires et changements forme une seule question avec recherche et un seul contrôle de visibilité. Tous est un filtre, non un type d'étiquette. Épingler est une préférence, non une réponse quotidienne. Lorsque les Aperçus sont activés, les étiquettes fréquentes sont classées par jours distincts répondus, hors du jour édité; sans historique, les étiquettes disponibles sont proposées. Lorsque les Aperçus sont désactivés, le classement par fréquence n'est ni calculé ni affiché; les étiquettes épinglées, la recherche et la liste disponible restent utilisables. Épingles et types restent dans les préférences locales. Symptômes et changements gardent des champs distincts de stockage/exportation/comparaison. Une étiquette effet secondaire n'établit pas une cause médicamenteuse.

Les questions numériques personnalisées offrent des cotes de -5 à +5 ou des réponses entières exactes de 0–10. Leur type ne peut changer après création; un autre type nécessite une nouvelle question. Les changements historiques de type ne sont pas corrigés automatiquement. Les rapports imprimables utilisent le format de document portable (PDF, de l'anglais Portable Document Format).

Les comparaisons numériques normalisent une valeur admissible de 0 à 1. Les réponses actuelles à trois choix utilisent des identifiants de catégorie distincts et les positions graphiques 0, 0.5 et 1. Ces positions ordonnent le dessin; elles n'établissent pas de distances cliniques égales et ne rendent pas le choix central sain ou équilibré. Les comparaisons de choix nommés comptent chaque choix séparément.

Normalisation

$p = \text{clamp}((\text{value} + 5) / 10, 0, 1)$

Sur l'échelle actuelle, -5 donne $p = 0.00$; -2 donne 0.30 ; 0 donne 0.50 ; +2 donne 0.70 ; et +5 donne 1.00 . Les anciens enregistrements utilisent le minimum et le maximum de leur propre échelle sauvegardée.

Questions actuelles à trois choix

Question	Premier	Central	Dernier
Énergie	Faible	Modérée	Élevée
Intérêt	Aucun ou léger	Modéré	Élevé
Besoin de sommeil	Besoin moindre	Équilibré	Besoin accru
Facilité à gérer le quotidien	Ingérable	Partiellement gérable	Gérable
Irritabilité	Aucune ou légère	Modérée	Élevée

Conversion avant le lancement et questions supprimées

La conversion des anciens enregistrements regroupe les anciennes réponses à cinq positions en trois : les deux premières deviennent le premier choix, la position centrale reste centrale et les deux dernières deviennent le dernier choix. L'ancienne Énergie numérique utilise -5 à -2 = Faible, -1 à +1 = Modérée et +2 à +5 = Élevée après normalisation. L'ancienne Irritabilité numérique utilise d'abord la conversion antérieure de gravité (-5 à 0 = Aucune; +1 = Légère; +2 = Modérée; +3 = Élevée; +4/+5 = Très élevée), puis les niveaux sont regroupés en trois. Les réponses manquantes ou illisibles ne sont pas remplies; l'Humeur reste inchangée.

La conversion perd le détail d'origine. Notamment, convertir l'ancien Intérêt relatif en quantité actuelle d'intérêt est une approximation, pas une équivalence validée. Les réponses sauvegardées sont effacées pour la Rapidité des pensées, la Sociabilité, l'Impulsion et ses cinq sous-questions, la Routine de sommeil, les Dépenses, le fait d'être sorti et le fait d'avoir pris une douche. Les résumés et exportations reflètent les enregistrements nettoyés, pas une échelle d'origine intacte.

Correspondance des couleurs de la Carte de l'humeur

La Carte de l'humeur attribue une couleur à chaque cote entière d'Humeur. Les cellules vides représentent des réponses manquantes et n'ont pas de couleur d'humeur.

-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5

Étiquettes de la barre : -5, -4, -3, -2, -1, 0, +1, +2, +3, +4, +5.

Plages de cotation et leurs usages

Usage	S'applique à	Bas	Équilibré / intermédiaire	Haut
Résumés numériques par plage	Humeur et cotes personnalisées de -5 à +5, non les réponses de 0-10.	$p \leq 0.35$	$0.35 < p < 0.65$	$p \geq 0.65$
Groupes de Tendances	L'humeur seulement; les groupes servent à sélectionner des jours et à détecter des séquences.	-5 à -2	-1 à +1	+2 à +5

Différence d'utilisation. Les groupes d'humeur sélectionnent les jours et détectent les séquences. Les questions actuelles à trois choix gardent leurs libellés et pictogrammes : une Irritabilité modérée n'est pas Équilibrée, et Gérable n'est pas un état défavorable de plage supérieure. Ni une couleur ni une position graphique ne constitue un diagnostic.

Justification. Les plages de -5 à -2, de -1 à +1 et de +2 à +5 sont des plages descriptives définies par le produit. Elles facilitent la navigation et la comparaison et ne constituent pas des seuils cliniques validés. L'affichage directionnel passe du violet au bleu et au vert, puis à l'ambre et au rouge. L'ambre est une couleur intermédiaire de la plage supérieure, et non une quatrième plage.

Interprétation

Groupes de Tendances = fonction de l'humeur consignée seulement

L'énergie et l'activation ne déterminent pas le groupe. Équilibrée signifie plus près de 0 sur l'échelle d'humeur de la personne; cela ne signifie pas que la personne est cliniquement stable, sans symptômes ou en bonne santé.

Carte de l'humeur et contrôles de plage

Élément	Règle actuelle	Motif
Calendrier	Rangées hebdomadaires du lundi au dimanche dans toute la plage de dates sélectionnée.	Préserve l'ordre du calendrier et garde les dates vides visibles.
Cellule d'humeur	Utilise la valeur d'humeur fournie et la couleur directionnelle correspondante.	Montre la cote consignée sans la réétiqueter comme un diagnostic.
Indicateur de menstruations	Affiché uniquement lorsque la réponse menstruations = Oui a été explicitement fournie.	Distingue une observation directe d'une estimation.
Indicateur de médicament	Affiché à une date exacte admissible de début d'ordonnance.	Indique uniquement le moment; il ne s'agit pas d'une affirmation d'effet.
30 jours / 90 jours / 6 mois / 1 an	Période civile se terminant à la fin de la plage sélectionnée.	Offre des périodes délimitées sans abrégé les unités.
Personnalisée	Dates explicites de début et de fin, avec une durée minimale de 7 jours.	Évite les plages accidentelles d'une durée nulle ou très courte.

Admissibilité aux Tendances et détection des séquences

Les Tendances résument des cotes consignées qui se répètent. Elles ne repèrent aucun épisode dépressif, maniaque, hypomaniaque, mixte ou autre épisode clinique.

Règle	Mise en œuvre	Justification
Seuil d'historique	Les Tendances s'ouvrent après 30 bilans remplis, non nécessairement consécutifs. Cycle n'a pas ce seuil.	Trente est un seuil du produit, pas une norme clinique. Chaque comparaison conserve son minimum de réponses.
Correspondance quotidienne	Bas = -5 à -2; équilibré = -1 à +1; haut = +2 à +5.	La classification utilise seulement l'Humeur répondue. Cette question est facultative; une omission n'appartient à aucun groupe.
Continuité	Les plages Basse et Haute conservent la règle des quatre correspondances avant de relier un jour intermédiaire. La plage Équilibrée évalue toute la série candidate : trois correspondances consécutives et, avec des interruptions isolées d'un jour, quatre réponses concordantes réelles au total. Deux jours consécutifs sans réponse ou dans une autre plage terminent la série; les séries Basses/Hautes établies sont des limites.	Règle descriptive d'affichage du produit; les jours intermédiaires gardent leurs valeurs et ne comptent jamais comme réponses concordantes.
Durée minimale	Une série de trois jours concordants sans interruption est admissible. Une série équilibrée avec interruptions exige aussi quatre réponses concordantes réelles et trois correspondances consécutives quelque part dans la série. Les règles Basse/Haute restent inchangées.	Règle descriptive d'affichage du produit; les jours intermédiaires gardent leurs valeurs et ne comptent jamais comme réponses concordantes.
Vue ciblée	Affiche la séquence ainsi qu'un maximum de 3 jours civils voisins avant et après.	Fournit un contexte immédiat sans modifier les jours qui appartiennent à la séquence sélectionnée.

Pourquoi un jour intermédiaire peut être relié

Regrouper les registres d'humeur concordants de jours consécutifs. Les plages Basse et Haute conservent leur règle actuelle : un seul jour intermédiaire peut être inclus uniquement après l'accumulation de quatre jours concordants dans la série.

Pour la plage Équilibrée, évaluer la série candidate entière. Une série comportant des interruptions isolées d'un jour est admissible si elle contient au moins quatre réponses d'humeur dans la plage Équilibrée et, quelque part dans la série, au moins trois réponses dans cette plage lors de jours consécutifs. Une série sans interruption de trois jours dans la plage Équilibrée demeure admissible. Au moins deux jours consécutifs sans réponse ou dans une autre plage mettent fin à la série candidate. Une série équilibrée n'inclut jamais une date appartenant déjà à une série établie dans la plage Basse ou Haute, y compris les jours intermédiaires de ces séries.

Un jour intermédiaire n'est ni modifié, ni rempli, ni compté comme une réponse concordante. La durée demeure la période inclusive allant du premier au dernier jour concordant. Il s'agit de règles descriptives de présentation du produit, et non de définitions d'épisodes cliniques ou de preuves de bien-être ou de stabilité.

Formule: Équilibrée : regrouper les jours concordants séparés par au plus un jour intermédiaire, en respectant les limites des séries Basses/Hautes; conserver une série candidate comprenant au moins 3 jours concordants consécutifs et, si elle comporte des interruptions, au moins 4 réponses concordantes au total.

Comparaisons des Tendances

Comparaison de fréquence

% sélection = réponses vraies de la sélection / toutes les valeurs admissibles dans la sélection x 100
 % autres = réponses vraies des autres jours / toutes les valeurs admissibles pour les autres jours x 100
 différence = % sélection - % autres

Le résultat est une différence en points de pourcentage, non une variation en pourcentage. Les dénominateurs utilisent les réponses consignées admissibles, avec les bilans sauvegardés comptés selon la convention précise pour les symptômes/changements. Les réponses manquantes aux autres questions sont exclues.

Admissibilité ou comportement	Règle actuelle	Motif
Groupe global	Au moins 5 jours sélectionnés et 5 autres jours dans la plage active.	Évite d'afficher des pourcentages fondés sur des dénominateurs extrêmement petits.
Sélecteurs contextuels de l'app	Questions et choix disponibles n'exigent aucun minimum de jours répondus. Une séquence ciblée nécessite encore 3 jours sélectionnés et 5 autres jours au total.	Proposer une question et calculer un résumé sont distincts. Une rangée vide ne signifie pas Non.
Contexte du rapport imprimable	Vues fixes des rythmes consignés, des séries récentes et des moments du cycle; aucun critère sélectionné dans l'app ni page distincte de résumés de fréquence. Les comparaisons par changement d'ordonnance conservent leurs règles propres.	Le sélecteur de l'app et le PDF présentent des vues distinctes des données consignées.
Ordre contextuel de l'app	Les questions suivent les sections du bilan. Durée du Mouvement et activité sont des champs distincts; Symptômes et effets secondaires et Changements par rapport à l'habitude partagent une liste avec recherche et indication du type. Étiquettes et activités suivent l'ordre alphabétique de la langue. Choisit initialement jusqu'à 4 critères observés selon le contraste; permet jusqu'à 6 rangées sélectionnées.	Plusieurs choix d'un champ peuvent former une rangée avec la logique OU; durée et activité restent deux rangées. Le choix initial ne classe pas la signification statistique.
Notes écrites	Sauvegardées pour la personne, mais non analysées.	Évite d'interpréter le texte libre comme des symptômes, des causes ou des critères.

Justification des nombres minimaux. Ces seuils sont des mesures de protection de la lisibilité, et non des calculs de puissance statistique. L'application ne produit ni valeurs p, ni intervalles de confiance, ni inférences populationnelles. Un résultat peut demeurer instable lorsqu'il atteint à peine le minimum; toutes les cartes affichent donc les nombres sous-jacents.

Critères contextuels

Type de champ	Calcul	Justification
Mouvement	Compare chaque catégorie : 0–10 min, 11–30 min, 31–59 min ou 60+ min.	Maintient la réponse de la personne sous forme de catégorie; ne déduit ni l'effort fourni, ni les calories dépensées, ni un état clinique.
Durée du sommeil	Quatre plages : moins de 6 h; de 6 h à moins de 7 h; de 7 h à moins de 9 h; 9 h ou plus. Une réponse omise n'entre dans aucune plage.	Catégories fixes du produit, non des plages autour de la médiane personnelle, des quantités recommandées de sommeil ou des seuils cliniques.
Questions actuelles à trois choix	Compare la fréquence de chaque réponse précise parmi les jours comportant une réponse.	Préserve les termes propres à l'Énergie, l'Intérêt, le Besoin de sommeil, l'Irritabilité et la Facilité à gérer le quotidien.
Questions de cotation numérique	Humeur et cotations personnelles de -5 à +5 : Basse de -5 à -2, Équilibrée de -1 à +1, Haute de +2 à +5 (limites normalisées 0.35 et 0.65). Les réponses personnelles de 0–10 demeurent des lignes de valeurs exactes.	Organisent les cotations consignées; n'évaluent pas la santé et ne transforment pas les choix nommés en plages d'Humeur.
Choix à sélection multiple	Les choix sélectionnés d'un champ forment un critère avec la logique OU : un jour correspond si au moins un choix a été consigné. La rangée symptômes/changements peut couvrir les deux listes. Symptômes et changements utilisent chaque bilan sauvegardé; activités, émotions et choix personnels utilisent les jours répondus.	Pour les deux listes indiquées seulement, aucune étiquette choisie compte comme Aucun dans les comparaisons dérivées. Les données manquantes brutes et les autres types restent distincts.
Questions oui/non	Compare le pourcentage de jours comportant une réponse où Oui a été consigné.	Utilise la réponse binaire explicite sans convertir une question omise en Non.
Questions personnalisées	-5 à +5 peut être une ligne et un critère; 0–10 donne seulement une ligne de valeurs exactes. Oui/non et choix peuvent être des critères, non des lignes numériques. Le texte ne sert à aucun des deux.	Préserve type et valeur brute; n'invente pas d'interprétation de santé pour l'échelle personnelle.

Critères de médicaments dans l'app. Tendances et Cycle permettent d'ajouter un médicament d'ordonnances actuelles ou passées, ou une prise hors ordonnance enregistrée. Choisissez Toutes doses confondues ou une dose consignée avec son unité; 75 mg et 75 mL sont des choix distincts. Chaque option sélectionnée compte dans la même limite de six rangées. Les noms regroupés manuellement dans Médicaments utilisent ce même regroupement, sans affirmer une équivalence clinique.

Seuls les bilans ayant répondu à la question sur les médicaments entrent dans la comparaison. Un côté contient une prise correspondante consignée; l'autre contient les jours répondus sans cette prise. Une question omise n'entre dans aucun côté. Les anciens dossiers sans liste de questions répondues conservent la convention antérieure. « Non consigné » ne prouve pas que le médicament n'a pas été pris. Les options proviennent des ordonnances et prises consignées; une dose n'est pas une recommandation. Ces critères ne remplacent pas les fenêtres du PDF par changement d'ordonnance. Les calculs s'effectuent sur l'appareil lorsque les Aperçus sont activés; les réponses sur les médicaments peuvent faire partie de la sauvegarde du compte connecté. La coïncidence temporelle ne démontre ni cause, ni efficacité, ni si une dose aide.

Justification des seuils de mouvement. Les plages quotidiennes de mouvement sont des catégories définies par le produit pour organiser le temps autodéclaré. Elles ne sont ni dérivées ni validées à partir des recommandations hebdomadaires de santé publique. Les limites de 30 et de 60 minutes peuvent ressembler à de simples fractions quotidiennes de la plage recommandée aux adultes aux États-Unis, soit 150–300 minutes par semaine, mais ces recommandations hebdomadaires ne valident pas ces catégories quotidiennes [4]. L'app affiche uniquement les plages 0–10 min, 11–30 min, 31–59 min et 60+ min. Cela évite de porter un jugement sur le mouvement de la personne ou de suggérer un niveau d'activité clinique. Les recommandations actuelles des États-Unis et de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) reconnaissent que toute activité compte, y compris les courtes périodes [4,5]. Hues Within inclut la marche, les tâches ménagères et les commissions et ne mesure pas l'intensité. Aucune de ces catégories n'indique qu'une journée autodéclarée respecte ou ne respecte pas une recommandation de santé publique.

Anciennes réponses de mouvement. Une ancienne réponse de 31–60 minutes est convertie en 31–59 minutes lors de la conversion ou de l'importation d'anciens enregistrements. Cette conversion perd du détail : la plage d'origine ne permet pas d'identifier une réponse d'exactly 60 minutes. Aucune durée plus précise n'est déduite.

Ensembles de comparaison récents et antérieurs

Contexte	Ensemble de référence	Usage
Graphique des Tendances	Autres jours remplis hors du groupe sélectionné ou de la séquence ciblée.	Les comparaisons utilisent ces données, mais aucune ligne de référence habituelle/médiane en pointillés n'est tracée.
Suivis récents et antérieurs	Les 14 derniers bilans quotidiens remplis comparés à un maximum de 90 bilans quotidiens remplis immédiatement antérieurs.	Humeur seulement : l'app compare les fréquences basse, équilibrée et haute avec les nombres de jours répondus. Le PDF actuel ne comprend pas cette carte récente/antérieure.
Moments du cycle dans le PDF	Bandes des règles consignées et des phases estimées, avec lignes de réponses consignées admissibles.	Montre les moments consignés; aucun résumé comparatif des médianes avant/pendant/après.
Contexte numérique de l'app	Plages fixes de sommeil et de cotation décrites ci-dessus.	Aucun seuil fondé sur la médiane personnelle combinée.

- La carte Suivis récents et antérieurs apparaît après au moins 90 bilans quotidiens remplis au total.
- Lorsqu'elle apparaît pour la première fois, l'ensemble antérieur peut contenir 76 enregistrements, car les 14 plus récents sont mis de côté.
- L'Humeur nécessite au moins 5 valeurs fournies dans chaque ensemble. Cette carte de l'app est distincte des comparaisons du PDF par changement d'ordonnance.
- Les barres Antérieurs et Récent montrent la répartition des plages et les nombres de jours. Elles ne qualifient pas le résultat de stable, amélioré ou aggravé. Les résumés du PDF par changement d'ordonnance gardent les libellés des questions; les choix nommés ne deviennent pas des plages d'Humeur.

Justification. Quatorze suivis remplis forment un bloc récent, tandis qu'un maximum de 90 suivis antérieurs forme l'ensemble antérieur. Ces données ne définissent pas l'état normal, sain ou stable de la personne. Les médianes des durées de séries et des estimations du cycle sont moins influencées par une valeur inhabituellement élevée ou basse que les moyennes [1]; les nouveaux critères de sommeil de l'app utilisent des plages fixes. Les fenêtres 14/90 et les nombres minimaux de réponses sont des règles du produit, non des seuils cliniques. Les couleurs des barres indiquent des positions sur l'échelle, pas une mesure de stabilité.

Comparaisons entourant un changement d'ordonnance

Les vues consacrées aux médicaments comparent les réponses consignées avant et après un enregistrement d'ordonnance daté précisément et saisi par la personne. Les noms, dates, doses, moments de prise, symptômes et effets secondaires ne sont pas vérifiés de façon indépendante auprès d'une pharmacie, d'un prescripteur ou d'un dossier médical. Les vues rendent compte du moment et n'évaluent ni l'efficacité, ni le fait qu'un symptôme ou un effet secondaire ait été causé par le changement, ni la prise des médicaments, ni aucune autre relation causale.

Fenêtres de comparaison

Avant = dates admissibles jusqu'à la date du changement inclusivement
Après = dates admissibles suivant la date du changement

Avant inclut le jour du changement. Après commence le lendemain. Les périodes prédéfinies sont de 30 jours, 90 jours, 6 mois civils ou 12 mois civils. Les durées personnalisées définissent indépendamment les périodes avant et après, de 7 à 1 095 jours approximatifs. Pour un changement à la date D, la fenêtre complète de 30 jours d'Avant va de D-29 à D, et Après de D+1 à D+30; les fenêtres de 90 jours suivent la même convention. Les fenêtres en mois conservent le calcul par mois civils, avec le début d'Avant décalé d'un jour pour inclure D tout en conservant la durée. Les règles de couverture, de réponses manquantes par question et de limite après le changement restent en place. Les jours de la fenêtre ne correspondent pas au nombre de réponses à une question facultative.

Il s'agit d'une convention de regroupement par date. Un suivi de toute la journée n'est pas divisé autour d'une dose. Une réponse du jour du changement peut couvrir des expériences avant et après une dose; le regroupement n'établit ni quand une première dose a été prise ni quand un effet a commencé.

Fenêtres civiles du rapport imprimable. Le PDF utilise 30 jours civils avant et après chaque changement admissible : Avant va de D-29 à D; Après de D+1 à D+30. Avant ne commence pas avant le premier bilan sauvegardé. Après se termine à la première date parmi D+30, aujourd'hui ou la veille du prochain changement d'ordonnance daté précisément. Avant exige au moins 14 jours civils disponibles. Chaque côté exige des bilans sauvegardés pour au moins la moitié de ses jours disponibles, arrondie vers le haut. C'est une règle de jours civils, non une exigence de 14 réponses par question. La période du rapport choisit les limites de changement affichées; la comparaison utilise tout l'historique sauvegardé et peut comprendre des dates hors de cette période. Un changement exact ultérieur hors période limite aussi Après. Le rapport indique la base, les dates/nombres réels et les fenêtres limitées, partielles ou tronquées. Les questions facultatives utilisent leurs nombres réels de réponses; le sommeil conserve sa couverture distincte. L'app permet d'autres durées; ses enregistrements correspondent donc au PDF seulement avec la même fenêtre de 30 jours.

Les comparaisons d'Humeur montrent la répartition des cotes fournies. Les cinq questions à choix nommés montrent les réponses consignées et leurs nombres de jours répondus. Le Sommeil, les Symptômes et effets secondaires, les Changements par rapport à l'habitude et les questions personnalisées suivent leurs propres règles de comptage et de disponibilité décrites dans ce document.

Règle	Mise en œuvre	Justification
Précision de la limite	Seul un enregistrement d'ordonnance précisé au jour près définit une limite de comparaison.	Un enregistrement précisé seulement au mois ou à l'année ne peut pas justifier une division avant-après défendable au jour près.
Couverture des dates	Chaque côté exige des bilans remplis pour au moins la moitié de ses jours civils disponibles, arrondie vers le haut.	Réduit les comparaisons clairsemées tout en permettant des jours manqués ordinaires.

Règle	Mise en œuvre	Justification
Minimum de données antérieures	Si moins de 14 jours civils sont disponibles dans Avant, y compris le jour du changement, aucune comparaison n'est affichée. Une fenêtre limitée peut être affichée s'il y en a 14 ou plus.	Évite de présenter une comparaison reposant sur seulement quelques jours.
Limite de la fenêtre suivant le changement	Le côté suivant le changement se termine aujourd'hui pendant qu'il se constitue, ou la veille du prochain changement d'ordonnance daté précisément.	Empêche d'attribuer au changement antérieur des enregistrements survenus après un changement ultérieur.
Disponibilité des réponses	Les fenêtres globales avant et après doivent être prêtes. Les rangées numériques et nommées affichent leurs nombres réels de réponses, y compris les côtés sans réponse; la plage de sommeil nécessite les deux fenêtres de sommeil prêtes.	Un bilan rempli ne signifie pas que chaque mesure facultative a reçu une réponse.
Résultats des cotes et du sommeil	Répartitions par plage d'Humeur; réponses dominantes et pictogrammes pour les cinq questions actuelles à trois choix; moitié centrale de la Durée du sommeil, du 25e au 75e percentile.	Les égalités nomment chaque réponse à égalité avec son propre nombre, plutôt que Mixte. Le sommeil utilise un axe commun couvrant les durées consignées des deux côtés; la moitié centrale n'est pas l'étendue complète.
Symptômes et changements par rapport à l'habitude	Affiche les 5 étiquettes principales selon le nombre combiné de jours; Afficher plus révèle le reste. Les barres en miroir divisent les jours avec l'étiquette par tous les bilans sauvegardés de ce côté. Compte chaque étiquette une fois par jour et regroupe les variantes de casse/espaces extérieurs.	Aucune étiquette choisie compte comme Aucun selon la convention ci-dessus, même pour une question omise ou désactivée. Cela ne confirme pas une absence. Les étiquettes des deux côtés sont admissibles; aucune classification des notes ni conclusion causale ou de gravité.
Liste des changements	Affiche d'abord 5 limites d'ordonnance datées précisément; Afficher plus révèle 5 limites supplémentaires à la fois.	Garde les longs historiques de médicaments lisibles sans écarter de comparaisons admissibles.

Justification. Les durées des fenêtres sont des périodes d'analyse sélectionnées par la personne, et non des hypothèses sur le début de l'effet pharmacologique. La règle de couverture de la moitié des jours et le minimum de 14 jours de données antérieures sont des règles de suffisance du produit. Elles rendent moins probables les comparaisons très clairsemées ou extrêmement courtes, mais ne transforment pas un changement observé en preuve qu'un médicament en est la cause.

Données sur les médicaments et noms regroupés

L'historique réunit les ordonnances enregistrées et les médicaments expressément consignés hors ordonnance. Il distingue prescriptions et prises déclarées : un bilan manquant ne prouve pas qu'un médicament n'a pas été pris. Les jours consignés figurent dans les entrées d'ordonnance; doses, horaires et prises s'ouvrent séparément. Une nouvelle ordonnance conservant un médicament peut indiquer une dose maintenue. Des entrées consécutives consignées peuvent partager une plage de dates uniquement si leurs renseignements concordent.

La fusion des noms est permanente après confirmation. Le nom choisi apparaît dans l'historique, les comparaisons et les exportations; les noms d'origine et les données de restauration sont conservés. L'app ne permet pas de séparer les noms fusionnés. La fusion d'étiquettes reste distincte et conserve ses règles. Ce regroupement organise la présentation; il n'établit ni l'identité du médicament, ni l'observance, ni les effets du traitement.

05 / CONTEXTE DU CYCLE

Dates de menstruations consignées et phases estimées

Les saignements consignés sont séparés des estimations de phases dérivées du calendrier. Les phases estimées fournissent un contexte pour l'examen des bilans quotidiens et ne constituent pas des conseils en matière de fertilité, d'ovulation ou de contraception.

Élément	Règle opérationnelle	Justification et limite
Groupe de menstruations	Les jours consignés comme Oui demeurent dans un même groupe tant que les écarts entre eux sont de 10 jours ou moins.	Permet des réponses quotidiennes manquantes pendant une même période de saignement déclarée. Dix jours est une règle de regroupement du produit.
Cycle suivi complet	Du début d'un groupe au suivant, de 18 à 60 jours civils, avec un bilan manuel rempli pendant au moins le tiers des jours de l'intervalle.	Détermine quelles durées observées alimentent les estimations en cours. Tout bilan rempli compte même si Menstruations a été omis. Les limites ne sont pas un diagnostic.
Saignements consignés	Uniquement les dates où la réponse menstruations = Oui a été explicitement fournie.	L'observation directe n'est pas prolongée aux jours sans réponse.
Phase folliculaire estimée	Du lendemain de la fin des saignements consignés jusqu'à 15 jours avant le début des prochaines menstruations.	Remplit l'intervalle du calendrier précédant l'estimation lutéale fixe.
Phase lutéale estimée	Les 14 jours civils se terminant la veille du début des prochaines menstruations.	Une approximation calendaire transparente; le moment réel de la phase lutéale varie.
Phase prémenstruelle estimée	Les 7 derniers jours de la phase lutéale estimée.	Fournit une fenêtre de comparaison uniforme en fin de cycle.
Jour d'ovulation estimé selon le calendrier (affiché sous Ovulation dans Phases estimées du cycle)	Le premier jour lutéal estimé, 14 jours avant le début des prochaines menstruations.	Il s'agit seulement d'une estimation calendaire indiquée comme telle; aucune mesure biologique de l'ovulation n'est effectuée.

Justification des libellés d'estimation. Des données prospectives montrent une variabilité importante, chez une même personne, de la durée des phases folliculaire et lutéale [2]. Les méthodes reposant uniquement sur le calendrier ont également une exactitude limitée pour déterminer le jour de l'ovulation [3]. Hues Within indique donc comme estimées les positions folliculaire, lutéale et prémenstruelle, ainsi que l'ovulation calculée selon le calendrier, et ne les utilise pas pour prendre des décisions en matière de fertilité.

Comparaisons du cycle

Comparaison	Enregistrements sélectionnés	Référence et seuil
Moments du cycle dans le PDF	Bandes des règles consignées et des phases estimées, avec lignes de réponses consignées admissibles.	Montre les moments consignés; aucun résumé comparatif des médianes avant/pendant/après.

Comparaison	Enregistrements sélectionnés	Référence et seuil
Contexte des règles consignées dans l'app	Bilans remplis avec menstruations = Oui explicite.	Référence : menstruations = Non explicite; les omissions n'entrent d'aucun côté. Questions et choix disponibles n'exigent aucun minimum de jours répondus par côté; les points nécessitent des réponses correspondantes consignées.

Cycle montre les règles consignées, les bandes des phases estimées et les réponses quotidiennes admissibles. Il n'exige pas 30 bilans. Le choix du contexte ne change pas la règle de projection d'un cycle. Le PDF montre les moments du cycle sans comparaisons des médianes avant/pendant/après.

Projection du cycle en cours

- Une projection nécessite au moins 1 cycle antérieur complet admissible (deux débuts consignés) et le groupe de menstruations le plus récent, pas 90 jours ni trois cycles complets.
- La durée prévue est la médiane arrondie des durées des cycles complets de la personne.
- La plage du prochain début utilise les durées minimale et maximale de ces cycles.
- Les dates et durées des phases en cours peuvent s'ajuster lorsque le prochain début est consigné. Les estimations des cycles terminés restent ancrées à leurs débuts consignés, sauf si ces données sont modifiées.
- La partie estimée en cours utilise des couleurs plus claires. La légende et le texte informatif identifient les estimations.
- Sans cycle complet admissible, les menstruations consignées et les bandes historiques admissibles restent visibles, mais aucune projection en cours n'est produite. L'app ne remplace pas les données par un cycle universel de 28 jours.

Justification. Un cycle admissible permet une estimation personnelle précoce, pas une prédiction fiable. Avec une seule durée, médiane, minimum et maximum coïncident : une date unique n'exprime pas une certitude. Des enregistrements supplémentaires peuvent modifier l'estimation, et même une plage minimum/maximum de plusieurs cycles n'est pas un intervalle de confiance. Elle ne doit pas servir à éviter ou à planifier une grossesse.

Référence sur l'affichage et les formules

Les contrôles de plage et les contrôles des graphiques modifient ce qui est visible. Ils ne modifient pas la signification d'une valeur fournie.

Carte de l'humeur. Toute la plage de dates sélectionnée est affichée dans des rangées du lundi au dimanche. Les cellules vides restent vides, et un aperçu de la journée s'ouvre à partir de chaque cellule comportant une réponse.

Chronologie. Toutes les séquences admissibles dans la plage, les débuts de menstruations consignés et les événements d'ordonnance sont classés du plus récent au plus ancien. Une séquence demeure sur une seule ligne, sauf si un événement ponctuel survient pendant celle-ci; la Chronologie affiche alors une ligne de début et, lorsque l'historique ultérieur la clôt, une ligne de fin.

Graphiques de rythme. Humeur, Énergie, Besoin de sommeil et Irritabilité sont les rangées de base actuelles de l'app. Les rangées facultatives comprennent Intérêt, Facilité à gérer le quotidien, Durée du sommeil, Mouvement, prise de médicaments, flux, crampes et questions numériques personnelles. Elles peuvent être sélectionnées sans réponses; les dates manquantes restent vides. Bandes de phase, repères d'ordonnance, valeurs et points de contexte partagent un axe temporel. Aucune ligne de référence habituelle/médiane n'est tracée. Les rangées portent les noms des questions et choix, non une légende numérotée. Le rapport imprimable présente des vues fixes des rythmes consignés et des séries récentes; il ne choisit pas quatre contrastes et ne reproduit pas les choix contextuels sauvegardés de l'app.

Calendrier de l'Historique et résumés des enregistrements

L'Historique montre les entrées consignées et demeure accessible lorsque les Aperçus sont désactivés. Lorsqu'ils sont activés, il montre aussi les plages d'Humeur. Leur désactivation retire ces libellés, contours et légendes dérivés du calendrier, des résumés et de l'image partagée; la valeur d'Humeur consignée reste accessible.

Limites des feuilles de calcul

Les feuilles de calcul exportées comprennent quatre feuilles lisibles et une feuille masquée contenant les formats de réponse et les identifiants utilisés pour la restauration. Une liste de symptômes explicitement répondue sans étiquette apparaît comme Aucun consigné; les questions omises restent distinctes. Les questions retirées n'ont pas de colonnes. Le tableur n'est pas une sauvegarde complète de l'app et l'Historique des médicaments est destiné uniquement à l'exportation. L'importation d'un tableur n'est pas offerte dans l'app.

Excel reste une exportation de données consignées avec les Aperçus activés ou non. Il comprend les notes du jour, les émotions, les réponses personnalisées et les réponses explicites Menstruations Non, avec les ordonnances dans une feuille distincte. Il s'agit de l'exportation la plus complète des réponses consignées, non d'une sauvegarde intégrale de l'app. Les exportations PDF, Excel et d'images sont gratuites pour toutes les plages proposées, y compris tout l'historique, avec les Aperçus activés ou non. L'accès Plus aux plages interactives plus longues et aux autres fonctions payantes dans l'app reste distinct.

Nom dans les exportations. Le nom facultatif dans les rapports apparaît dans le PDF et la feuille d'information Excel. S'il est vide, le nom de l'accueil/affiché est utilisé. Il n'est pas envoyé automatiquement à un professionnel clinique. La sauvegarde des renseignements de base du profil d'un compte dont la session est ouverte inclut ce champ facultatif. Restaurer une ancienne sauvegarde sans ce champ conserve le nom déjà présent sur cet appareil.

Sélection du rapport et contenu absent. Avant l'exportation, la personne peut sélectionner les sections proposées. Les comparaisons des médicaments sont regroupées; Toutes est le choix par défaut, avec les options La plus récente ou des changements précis de la période. La plus récente retient le dernier changement daté au jour près, même si les données ne permettent pas encore une comparaison. Les sections sans contenu sont omises avant la pagination, sauf qu'un changement d'ordonnance sélectionné conserve sa propre page avec les dates réelles et un message clair sur les données insuffisantes. Aucun résumé ni graphique n'est

inventé. Les réponses 0, Non et Aucun et les résultats partiels utiles sont conservés, ainsi que les seuils, la couverture et les notes explicatives.

Limites des pages du rapport. Les jours enregistrés, les graphiques du Cycle et les vues de séries exceptionnellement longues utilisent des fenêtres d'au plus six mois civils par page de graphiques; le contenu à taille lisible peut nécessiter une suite pour les mêmes dates. Pour une Carte d'humeur de plus d'un an, chaque année civile contenant des données occupe un encadré de rubans hebdomadaires pleine largeur, avec au plus deux années par page. Les années vides ne réservent pas d'espace. L'aperçu Séries récentes couvre les 90 derniers jours civils inclusifs de la période sélectionnée, ou toute la période si elle est plus courte; les totaux couvrent toute la période sélectionnée. L'aperçu et les totaux suivent les cartes annuelles une seule fois. Les dernières séries Basse, Équilibrée et Haute disponibles partagent un encadré; les types absents sont omis. Chaque changement de médicament sélectionné commence sa propre page; le contenu long se poursuit à taille lisible. Ces limites organisent la présentation sans modifier la détection, l'admissibilité, les réponses ni les jours absents.

Jours enregistrés et réponses longues. L'Historique quotidien comprend seulement les dates avec un bilan enregistré dans la période choisie. Les bilans partiels enregistrés et les réponses explicites 0, Non et Aucun restent présents. Les réponses longues restent dans leurs cellules et peuvent nécessiter un défilement horizontal ou l'ouverture de l'éditeur du tableur.

La section d'analyse redondante Détail consigné est omise. Les résumés uniques des questions personnalisées non écrites apparaissent dans Notes du rapport lorsque les Aperçus sont activés et que des résultats sont disponibles; leurs calculs pour la période choisie et les valeurs explicites Non/zéro sont conservés. Les exportations brutes avec les Aperçus désactivés gardent les détails consignés par jour. Les images téléchargeables de la Carte de l'humeur comprennent tous les jours choisis, avec des blocs annuels pour les très longues plages. Les images de Tendances répartissent les longues plages sur des pages de trois mois, avec des données et marqueurs d'événements continus. Les images de Chronologie comprennent chaque événement choisi, jusqu'à huit par image; les images multiples se partagent une à une depuis le sélecteur de pages, et une seule image n'affiche aucun compteur.

Lorsque les Aperçus sont activés, le rapport imprimable comprend les graphiques, résumés et comparaisons admissibles; il ne comprend ni tableau quotidien complet, ni notes du jour, ni réponses personnalisées écrites. Lorsque les Aperçus sont désactivés, ces calculs dérivés ne s'exécutent pas. Le rapport présente l'Humeur, la Durée du sommeil et les cinq questions à réponses nommées dans un tableau quotidien, puis le mouvement, les règles, la prise et les doses de médicaments, les symptômes/effets secondaires, les changements par rapport à l'habitude, les activités, les émotions et les réponses personnalisées non écrites sous chaque journée, suivis de l'historique des ordonnances. Non et Aucun sont des réponses; les questions omises restent distinctes. Les notes du jour et réponses personnalisées écrites sont exclues, comme indiqué; les notes d'ordonnance peuvent figurer dans les deux rapports. Excel demeure l'exportation la plus complète des réponses consignées.

Les dates précises au jour du tableur utilisent le format année-mois-jour; les dates approximatives d'ordonnance gardent leur précision consignée. Une cellule de réponse vide signifie sans réponse, plutôt que Non ou zéro.

Réglages et limites hors ligne. Désactiver les Aperçus ou retirer le consentement aux renseignements sensibles s'applique sur cet appareil avant l'envoi du choix au compte; les choix hors ligne sont conservés pour une nouvelle tentative. Si l'appareil ne peut enregistrer le choix, celui-ci peut ne pas persister après un redémarrage. Une activation des Aperçus sur un autre appareil peut ne pas apparaître avant la prochaine session; cet appareil les garde désactivés entre-temps. Le PDF exclut les notes de journal et les réponses personnalisées écrites. Le tableur offre l'exportation plus complète des réponses consignées.

Masquer ou supprimer une étiquette change sa disponibilité future sans retirer son mot des anciens bilans. Rétablir les valeurs par défaut peut restaurer les étiquettes prédéfinies supprimées; les étiquettes personnelles supprimées restent retirées. Le Besoin de sommeil décrit un besoin personnel ressenti, non un seuil clinique.

Comportement des graphiques quotidiens

Élément	Comportement actuel	Valeur affichée
Points de rythme	Un jour civil par point dans toute la plage sélectionnée.	La valeur fournie à cette date; aucune moyenne hebdomadaire ou mensuelle.
Plages étendues	Les plages plus longues et personnalisées prolongent le défilement horizontal.	Les réponses demeurent au niveau quotidien au lieu d'être agrégées.
Chronologie	La plage sélectionnée détermine ce qui apparaît; le dernier bilan quotidien manuel rempli dans l'ensemble de l'historique détermine si une séquence est terminée.	Il n'existe aucune limite d'événements cachée distincte. La clôture selon l'historique complet empêche une séquence de sembler en cours uniquement parce que le bilan quotidien qui la clôt se situe hors de la plage visible.

Les dates exactes d'ordonnance peuvent être indiquées sur les graphiques de comparaison. Les dates approximatives précisées seulement au mois ou à l'année restent dans les entrées narratives de la Chronologie et demeurent indiquées comme approximatives. Le début consigné de menstruations ou un événement d'ordonnance à l'intérieur d'une séquence admissible est annoté comme étant survenu pendant cette séquence basse, équilibrée ou haute.

Référence des formules

Quantité	Définition
Cote normalisée	$p = \text{clamp}((\text{value} - \text{source minimum}) / (\text{source maximum} - \text{source minimum}), 0, 1)$
Fréquence	$f = \text{count}(\text{true}) / \text{count}(\text{eligible})$
Différence en points de pourcentage	$100 \times (f \text{ selected} - f \text{ reference})$
Médiane	n impair : valeur centrale ordonnée. n pair : moyenne des deux valeurs centrales.
Quantile interpolé	$h = (n-1)q; \text{lo} = \text{floor}(h); \text{hi} = \text{ceil}(h); Qq = x[\text{lo}] + (h - \text{lo})(x[\text{hi}] - x[\text{lo}])$
Durée typique d'une séquence	$\text{round}(\text{median}(\text{inclusive qualifying spans}))$

Mesures de protection de l'interprétation

- Une association n'est pas une relation de cause à effet; l'application ne détermine pas si un médicament fonctionne.
- Les données manquantes modifient les dénominateurs et peuvent refléter ce qu'une personne a choisi ou a été en mesure de consigner.
- Les seuils personnels et les seuils fonctionnels du produit ne sont pas des seuils cliniques.
- Haut désigne la partie supérieure de l'échelle d'humeur consignée, et non automatiquement le bien-être, l'énergie, l'activation, l'hypomanie ou la manie.
- Les phases du cycle et la position de l'ovulation estimée selon le calendrier sont des estimations calendaires, et non des mesures biologiques.
- Les rapports résument les données telles qu'elles ont été saisies et devraient être examinés avec un professionnel de la santé qualifié lorsqu'ils sont utilisés dans le cadre de soins.

Limites de la méthode

- Les données sont autodéclarées et peuvent être incomplètes, saisies plus tard, remémorées différemment ou sélectionnées différemment selon l'état de la personne. Les données manquantes peuvent donc ne pas être aléatoires.
- Les comparaisons avant-après et par fenêtres temporelles sont observationnelles. Elles ne tiennent pas compte des changements simultanés de médicaments, du moment de la dose, du sommeil, du moment du cycle, d'une maladie, du stress, des soins, de l'environnement, de la régression vers la moyenne ni d'autres facteurs de confusion.
- Les nombres minimaux améliorent la lisibilité, mais n'établissent pas la fiabilité statistique. L'application ne calcule ni intervalles de confiance, ni valeurs p, ni signification clinique, ni inférence populationnelle.
- Les estimations du cycle fondées sur le calendrier ne peuvent confirmer l'ovulation ni l'état de fertilité et peuvent être particulièrement incertaines en présence de cycles irréguliers, de changements du profil cyclique, en période post-partum ou de périménopause, lors de la prise de médicaments hormonaux, en cas de maladie ou lorsque le suivi est incomplet.
- Un rapport partagé avec un professionnel de la santé fournit un contexte de soutien transmis par la personne. Il ne constitue ni un dossier médical vérifié, ni une interprétation professionnelle, ni un diagnostic, ni une recommandation de traitement.

Comment les règles ont été choisies

Le document distingue les règles mises en œuvre, les heuristiques du produit et les données probantes externes. Une citation peut appuyer la justification d'une décision de conception sans valider le seuil exact de l'application.

Catégorie	Signification	Exemples dans cette méthodologie
Règle mise en œuvre	Un calcul ou un comportement actuel dans l'app.	Humeur facultative de -5 à +5; cinq questions à trois choix; seuil de 30 bilans pour les Tendances seulement; liaison après 4 correspondances; limite d'ordonnance datée précisément.
Heuristique du produit	Un choix transparent de suffisance, de regroupement ou de lisibilité.	Nombres minimaux; bloc récent de 14 bilans; cycle admissible de 18 à 60 jours et couverture d'un tiers.
Justification fondée sur les données probantes	Des données publiées appuient la préoccupation ou l'orientation générale, mais pas nécessairement le nombre exact.	Médianes robustes; variabilité et limites des estimations du cycle reposant uniquement sur le calendrier.
Critère clinique	Une norme diagnostique ou thérapeutique appliquée par un professionnel qualifié.	Hues Within n'en produit pas.

Références

1. National Institute of Standards and Technology (NIST) / SEMATECH e-Handbook of Statistical Methods. *Detection of Outliers; robust statistics and the median*. Consulté le 22 septembre 2026. [Source de la référence 1](#)
2. Henry S, Shirin S, Goshtasebi A, Prior JC. Prospective 1-year assessment of within-woman variability of follicular and luteal phase lengths in healthy women prescreened to have normal menstrual cycle and luteal phase lengths. *Human Reproduction*. 2024;39(11):2565-2574. Identifiant d'objet numérique : 10.1093/humrep/deae215. Identifiant PubMed : 39320898. [Source de la référence 2](#)
3. Johnson S, Marriott L, Zinaman M. Can apps and calendar methods predict ovulation with accuracy? *Current Medical Research and Opinion*. 2018;34(9):1587-1594. Identifiant d'objet numérique : 10.1080/03007995.2018.1475348. [Source de la référence 3](#)
4. United States Department of Health and Human Services. *Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition*. 2018. [Source de la référence 4](#)
5. World Health Organization. *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance*. 2020. [Source de la référence 5](#)