

Seréna Manitoba, Inc.

SERÉNA est une organisation canadienne qui se spécialise dans l'enseignement d'un cours sur la *méthode sympto-thermique*, une méthode de planification familiale naturelle efficace, reposant sur des bases scientifiques. Ce cours complet de deux heures fournit toutes les informations et le matériel dont un couple aurait besoin pour déterminer les périodes fertiles et non-fertiles du cycle menstruel féminin. La *méthode sympto-thermique* repose principalement sur l'observation régulière du mucus cervical, des symptômes du col de l'utérus et de la température du corps de la femme au cours de son cycle menstruel. Ces observations aident un couple à prévoir les périodes fertiles et non-fertiles pendant le cycle menstruel de la femme afin de prendre des décisions quant à la façon de planifier la famille. (Des informations supplémentaires sont également disponibles auprès de Seréna pour les couples confrontés à des situations irrégulières telles que la préménopause et post-partum/allaitement.)



Seréna utilise une approche couple-à-couple pour enseigner la méthode. Les couples qui utilisent cette méthode dans leur vie personnelle peuvent ensuite être accrédités par l'organisation nationale de Seréna en tant que couples enseignants. À l'échelle nationale, Seréna dispose d'un médecin pour mettre à jour régulièrement le matériel pédagogique.

Chez Seréna, nous croyons qu'il est à la fois possible et extrêmement bénéfique que les couples prennent conscience de leur fécondité. Nous croyons également que la sensibilisation à la fécondité permet aux couples de prendre des décisions éclairées en matière de planification familiale et qu'elle a le potentiel de créer des relations matrimoniales plus saines fondées sur le respect et la confiance. Seréna est fière de transmettre son enseignement sur la *méthode sympto-thermique* aux couples canadiens depuis plus d'un demi-siècle et nous espérons continuer à offrir ce service pendant de nombreuses années.

FEMM (Fertility Education and Medical Management)

FEMM est avant tout un programme d'éducation à la santé qui habilite les femmes (et les couples) en la réalisation de leurs objectifs de santé et de reproduction et les aidant à développer une meilleure compréhension de leur biologie et de leurs cycles mensuels. Les professionnels de la santé FEMM peuvent ensuite fournir un examen physique et de laboratoire complet pour diagnostiquer et traiter les causes fondamentales des conditions de la santé.



Normalement, il y a trois séances d'apprentissage structurés portant sur FEMM au cours desquelles les femmes et les couples apprendront au sujet des activités hormonales cycliques, les liens entre les hormones et la santé (l'acné, le syndrome prémenstruel, les crampes, la dépression, etc.), comment identifier les biomarqueurs ou signes vitaux de son propre corps liés à la fécondité et seront guidés à reconnaître les variations anormales de cycles et le besoin possible de gestion médicale.

FEMM se concentre principalement sur la documentation de la glaire cervicale, avec l'introduction au test de HL lorsque nécessaire. Vous n'aurez aucunement besoin de thermomètres ou d'appareils électroniques.

Système **FertilityCare** basé sur le modèle Creighton et NaPro**TECHNOLOGY**®



Le système **FertilityCare** enseigne à la femme et au couple à reconnaître les jours de fertilité et d'infertilité de son cycle menstruel à l'aide du modèle Creighton. Par la suite, le couple se sert de ces informations pour favoriser ou éviter une grossesse. Le système repose sur l'observation et le suivi des signes physiques qui se manifestent chez la femme quand elle est fertile. Efficace à 99,6 % pour prévenir les grossesses, le système **FertilityCare** affiche aussi un haut taux de fiabilité quand le désir est de concevoir un enfant. Un autre avantage rapporté par les couples est une plus grande communication entre les partenaires. Les femmes soulignent qu'elles sont reconnaissantes que la méthode les aide à comprendre leur corps et s'adresse au couple.

À l'aide de la technologie NaPro**TECHNOLOGY**®, méthode reproductive scientifique qui a ses origines dans le système **FertilityCare** basé sur le modèle Creighton, des conseillers médicaux qualifiés peuvent aider les femmes aux prises avec des fausses couches à répétition, le syndrome prémenstruel, les kystes de l'ovaire, la ménopause et divers problèmes liés au système reproductif. Une documentation standardisée fournit un outil pour identifier les signes de problèmes. Une fois ces problèmes diagnostiqués, on peut prescrire des traitements fondés sur la compréhension de ce qui se passe véritablement au cours du cycle menstruel de la femme.

Le système **FertilityCare**™ offre un nouvel espoir aux couples qui connaissent l'infertilité ou une faible fertilité. En plus d'indiquer aux couples les périodes où leur fertilité est la plus grande, le système peut les aider à découvrir les facteurs qui contribuent à l'infertilité. Les femmes ne se fient plus au calendrier pour déterminer où elles en sont dans leur cycle, ce qui donne des résultats de tests de diagnostic plus précis.

La méthode d'ovulation Billings de la planification familiale naturelle :

Une méthode naturelle pour favoriser ou éviter une grossesse



La méthode d'ovulation Billings est employée par des millions de couples à travers le monde pour comprendre et gérer leur fécondité de façon naturelle. La méthode permet aux couples de favoriser ou éviter une grossesse et peut aider les couples qui éprouvent de la difficulté à tomber enceinte. Nos experts en fécondité naturelle peuvent vous aider à éliminer les hypothèses pour favoriser ou éviter une grossesse, tout en apprenant à identifier les symptômes naturels de fertilité et d'infertilité. Ce n'est pas l'ancienne méthode calendrier/rythme. Cette méthode ne requiert pas la prise de votre température. Loin d'être une approche uniforme, elle utilise les schémas de fertilité et d'infertilité uniques de toute femme à chaque phase de la vie reproductive : les cycles réguliers et irréguliers; les cycles de stress; l'allaitement prolongé et les cycles de périménopause.

La méthode d'ovulation Billings est aussi efficace que la pilule pour éviter une grossesse et est 100 % naturelle! **Elle est :**

- * facile à apprendre et à employer
- * fondée sur les dernières avancées scientifiques
- * ne pose aucun danger pour la femme et ses générations futures
- * abordable et acceptée par toutes les cultures
- * immédiatement réversible.