



## **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.

*Veillez noter : une introduction aux trois séances d'apprentissage et la façon de documenter vos cycles hormonaux sera offerte lors de l'Atelier de sensibilisation à la fécondité. Une autre séance d'apprentissage sera offerte après l'atelier aux couples qui choisissent de poursuivre avec cette méthode. Il y aura un coût au couple pour cette séance supplémentaire.*

Des séances d'apprentissage continues coûtent 25 \$/séance et incluent l'accès illimité à votre instructeur ou instructrice par courriel, par téléphone ou par text. Des séances de suivi et de remise à niveau peuvent aussi être offertes.

### **Conférencière de FEMM (Fertility Education and Medical Management) à l'Atelier de sensibilisation à la fécondité :**

Elisabeth Angus, BScN

Téléphone : 204-230-7688

Courriel : [elisabethangus@gmail.com](mailto:elisabethangus@gmail.com)

Site Web de FEMM : <https://femmhealth.org/>