



Qu'est-ce que la planification familiale naturelle?

La planification familiale naturelle (PFN) est un moyen d'éviter ou de favoriser une grossesse, sans utiliser d'hormones ou de barrières. Les couples qui utilisent la PFN pourront déterminer leur « période de fertilité », c'est-à-dire le moment de leur cycle où il est possible de concevoir un enfant. Les couples qui utilisent la PFN pour éviter une grossesse devraient pratiquer l'abstinence pendant la période de fertilité de leur cycle et les couples qui utilisent la PFN pour favoriser une grossesse auraient des rapports sexuels pendant la période de fertilité de leur cycle.

Les méthodes traditionnelles de PFN fonctionnent en enseignant aux femmes comment noter et interpréter leur glaire cervicale et/ou la température corporelle basale tous les jours. Plusieurs femmes, surtout celles qui ont des horaires chargés et/ou des petits enfants, peuvent pratiquer la méthode Marquette avec confiance.

La méthode Marquette est différente.

C'est la PFN de pointe. En se servant de la méthode Marquette, les niveaux d'hormones de la femme sont mesurés au quotidien à l'aide d'un appareil et de tests urinaires à usage unique. Vous n'aurez pas à noter la glaire cervicale ni la température corporelle – l'appareil fait tout ce travail pour vous. Votre période de fertilité pour chaque cycle est ensuite déterminée par un algorithme facile à manipuler. Le résultat, c'est une méthode de PFN qui est très efficace et facile à comprendre qui s'intègre bien à un horaire chargé!

Pourquoi choisir la méthode Marquette?

- *Elle est efficace.* La méthode Marquette est de 98-99 % efficace afin d'éviter une grossesse lorsqu'elle est employée parfaitement tout en respectant les conseils d'une instructrice qualifiée. Elle est aussi efficace que la pilule, même si vous allaitez ou si vous vous approchez de la ménopause.
- *Elle est facile à utiliser.* L'appareil élimine l'incertitude. Plusieurs couples expriment qu'ils ont moins d'anxiété, ce qui leur permet de pratiquer la PFN avec confiance.
- *Elle est 100 % naturelle.* La méthode Marquette est entièrement naturelle - il n'y a aucun besoin d'enfreindre votre fertilité naturelle par le biais de médicaments. Dites au revoir aux effets secondaires des contraceptifs hormonaux!
- *Jouissez de plus de sorties en couple.* En mesurant vos concentrations d'hormones de façon directe, la méthode Marquette peut déterminer une période de fertilité plus courte et précise, ce qui libère plus de jours d'intimité au cours de chaque cycle.

Avez-vous des questions? Nous serions contents d'en discuter avec vous.

[Cliquez ici](#) pour réserver une consultation gratuite avec une instructrice de la méthode Marquette!