

# Seréna, les secrets de la fertilité dévoilés

par Myriam Bonfils, agente de communication chez Seréna

Vous avez envie d'arrêter la pilule et cherchez une alternative à votre contraception actuelle ? Vous souhaitez augmenter vos chances de concevoir un enfant ? Vous désirez mieux connaître le cycle féminin et la fertilité ? Si vous avez répondu oui à l'une de ces questions, la suite de cet article vous sera utile. Et pour ceux qui ont répondu non, ce texte pourrait fortement vous intéresser aussi, car la fertilité nous concerne tous.

Imaginez pouvoir déterminer le moment de l'ovulation, les périodes infertiles du cycle, prévoir les menstruations, connaître les signes, symptômes et hormones qui fluctuent durant le cycle féminin, confirmer une grossesse à ses débuts sans passer de test d'urine et même détecter les causes possibles d'infertilité, tout cela par simple connaissance personnelle! C'est une autonomie et une liberté considérables que l'on acquiert vis-à-vis de notre corps et de notre fertilité.

L'organisme Seréna Québec offre un service d'information, d'éducation et de sensibilisation en matière de fertilité, principalement par des ateliers d'apprentissage de la méthode sympto-thermique. Basée sur l'auto-observation et l'interprétation du cycle féminin, elle permet d'éviter ou, au contraire, de planifier une grossesse de façon naturelle et efficace.

Au cours d'une formation, on aborde différents sujets tels que : la reconnaissance des indices corporels de la fertilité et de l'infertilité, l'inscription des données sur une grille et l'interprétation du graphique selon ses besoins (contraception ou grossesse). Un suivi personnalisé est assuré gratuitement après l'atelier. Un médecin-conseil

répond également aux cas particuliers ou ayant une incidence médicale.

Contrairement aux mythes qui entourent les méthodes naturelles, la méthode sympto-thermique est très efficace lorsque bien appliquée. Elle n'est pas non plus à confondre avec la méthode du calendrier ni avec celle des températures puisqu'elle est basée sur le repérage quotidien de trois signes et symptômes de fertilité : la glaire cervicale, le col de l'utérus et la température qui, tous trois, varient en fonction de la période du cycle.

Enfin, cette méthode gratuite fonctionne pour tous les types de cycle : irréguliers, courts, longs... et vous accompagne toute la vie : puberté, contraception, recherche de grossesse, allaitement, et pré-ménopause.

Depuis sa création en 1955, Seréna a su s'adapter à sa clientèle. Prochainement, un nouvel outil va bientôt être lancé.

Il s'agit d'un graphique interactif, disponible sur le net mais aussi en version mobile. Surveillez la page Facebook ou le site Internet de Seréna dès la fin de l'été pour découvrir les avantages de ce nouvel outil ou pour en savoir plus sur les ateliers : [www.serena.ca](http://www.serena.ca). ■

**C'est une  
autonomie et  
une liberté  
considérables  
que l'on acquiert  
vis-à-vis de  
notre corps et de  
notre fertilité.**



514 273-7531 • 1 866 273-7362  
[www.serena.ca](http://www.serena.ca)

