



CONSEILS POUR LES FUTUR.E.S UTILISATEUR.RICE.S DE LA MÉTHODE SYMPTOTHERMIQUE

EN ATTENTE D'UN ATELIER D'APPRENTISSAGE ET ENVIE DE VOUS METTRE EN ACTION ?

Voici quelques exercices simples à faire pour vous familiariser avec la méthode symptothermique (MST) et amorcer de nouvelles habitudes :

- Procurez-vous le matériel nécessaire : **un thermomètre basal à deux décimales** ainsi qu'une tablette de graphique symptothermique (ou l'accès à notre graphique interactif en ligne), en vente sur le site internet de Seréna Québec www.serenaquebec.com
- Le 5e jour après le début de vos menstruations, prenez votre température **le matin au réveil** avec un thermomètre basal à deux décimales (avant de vous lever ou vous agiter, à la même heure ou +/- 1 heure de différence avec votre habituelle).
- Portez attention à l'apparition de glaire cervicale (environ 1-2 semaines après le début des menstruations, environ) et observez l'évolution de son apparence au fil des jours (sécrétions luisantes, passant de l'aspect opaque et collant à transparent et filant).
- Prenez 2 minutes par jour pour noter les observations (dans un agenda, téléphone, calendrier ou les graphiques offerts par Seréna Québec)
- **Ouvrez la discussion avec votre partenaire** au sujet de votre fertilité. Nous valorisons le partage des connaissances et de cette responsabilité dans le couple. Il sera plus facile de vous sentir soutenu.e dans votre utilisation de la méthode symptothermique si votre conjoint.e est apprenant.e et conscient.e. L'efficacité de la MST comme contraception repose aussi sur la collaboration du partenaire dans le choix des pratiques sexuelles en jours fertiles.

En résumé, ces quelques exercices vous permettront d'intégrer graduellement la MST dans votre quotidien. Par la suite, lors de l'atelier, vous apprendrez à interpréter vos observations et à définir votre propre fenêtre de fertilité. **Sans la participation à l'atelier de base de 3 heures, vous n'êtes pas en mesure de vous assurer un usage correct de la MST dans une approche contraceptive.** Nous vous recommandons de poursuivre votre méthode contraceptive habituelle dans l'attente de votre atelier.

Vous prenez une contraception hormonale ? Il vous sera alors difficile de faire ces observations puisque les hormones synthétiques agissent sur vos hormones reproductives et altèrent donc vos signes de fertilité (température basale, sécrétion de glaire et changement au col de l'utérus). À noter que le stérilet de cuivre, qui ne contient pas d'hormones, n'a pas le même effet sur votre corps et qu'il vous est possible de faire les observations suggérées.

Envie d'en savoir plus ?

La lecture du livre *La fertilité apprivoisée* peut vous accompagner dans votre démarche et vos réflexions et vous permettre d'en apprendre davantage sur les bienfaits de la méthode symptothermique (MST). Écrit par Dre Suzanne Parenteau, médecin-conseil de Seréna Québec, ce livre est l'ouvrage le plus complet sur la méthode symptothermique (MST) telle qu'enseignée par Seréna Québec et est un complément pour tous les ateliers et formations offerts par l'organisme.

Des questions ?

Écrivez-nous à info@serenaquebec.com ou suivez-nous sur Facebook pour connaître les dates de nos prochaines causeries, tel que "Débuter avec la méthode symptothermique".