



Seréna

Le cycle féminin apprivoisé

Septembre 2009

Volume XVII, numéro II

Seréna Québec

Sommaire

Beaucoup de temps s'est écoulé depuis la dernière parution. Seréna-Québec a eu le temps de se refaire une beauté. Et nous sommes heureux de vous présenter ce bulletin pour l'automne. Avec la nouvelle saison, Seréna est poussé par un nouveau vent avec une équipe agrandie, de nouveaux talents pour faire bouger les choses et faire avancer notre belle œuvre. Vous trouverez dans ce bulletin le mot de notre nouvelle directrice, une nouvelle internationale apportée par Rita H. Breault, les nouvelles de Seréna, la chronique de la Dre Suzanne Parenteau, le Quiz, la revue de presse et enfin nos coups de cœur. Bonne lecture!

Le mot de la NOUVELLE directrice

Bonjour!

C'est avec beaucoup de fierté et d'enthousiasme que je me joins à l'équipe de Seréna Québec à titre de Directrice générale.

Après avoir complété un baccalauréat en science politique et une maîtrise en administration publique, je décide de m'investir professionnellement dans le développement et la coordination de projets communautaires. Tout d'abord en tant qu'agente de projets, expérience qui m'a permis de me familiariser avec la culture unique des organismes sans but lucratif. Puis en 2002, j'occupe un poste de directrice pour une maison de la famille qui se situe à Laval. Cet emploi m'a fait réaliser à quel point il est important de valoriser l'apport social des familles et de contribuer concrètement et activement à leur épanouissement. Voilà comment mon cheminement m'a conduit à collaborer avec la grande famille de Seréna.

L'automne 2009 s'annonce une saison bien remplie. La visibilité de l'organisme étant toujours au cœur de nos priorités, nous participerons à divers événements au cours des prochains mois.

À la lecture de ce bulletin, vous constaterez que notre équipe de travail s'agrandit. Je suis persuadée que nos nouveaux collègues apporteront un agréable vent de fraîcheur. J'en profite pour leur souhaiter la plus cordiale des bienvenues parmi nous. Bon automne à tous et à toutes!

Directrice Générale de Seréna-Québec
Véronique Moussin



Nouvelle internationale

Par Rita H. Breault

C'est en lisant le dernier Bulletin de OMR & RCA d'Australie presque entièrement dédié au décès du Docteur Kevin Hume que j'ai appris cette nouvelle.

Cet homme a eu une vie extrêmement bien remplie : promoteur de la Planification familiale naturelle, époux, père de sept enfants, grand-père, médecin, chirurgien, bénévole, défenseur des droits de l'enfant dès la conception, globe-trotteur, collecteur de dons. Il prit sa retraite de la médecine à 89 ans. Ami des docteurs John et Lyn Billings, développeurs de la Méthode Billings, il s'impliqua en Planification familiale naturelle durant trente ans et visita 20 pays pour en faire la promotion. Il fit la promotion des valeurs humaines et de la valeur scientifique de cette méthode. Il était un chrétien fervent et convaincu, il laisse un témoignage de vie qui va lui survivre. Toute la grande famille de la Méthode Billings est en deuil et nous nous joignons aux nombreux témoignages venant presque du monde entier pour joindre nos condoléances à sa famille et à la grande famille de ceux qui enseignent la Méthode d'ovulation Billings.

Nouvelles de Seréna

BIENVENUE

La famille de Seréna s'agrandit...

Cette année, nous avons le plaisir d'annoncer en ordre d'arrivée la naissance de :



Félicitations aux nouveaux parents et bonne arrivée aux beaux petits bouts de chou !

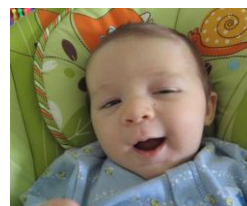
Louis-Félix, fils de Valérie Campeau et Martin Clément (moniteurs de Mont-Laurier) est né le 22 avril 2009. Sara a vu le jour le 6 mai 2009. C'est la fille de Sabrina da Silva et Fabian Ballesteros, moniteurs de Laval. Félix, fils de Marie-Ève Fournier et Patrick Horan (moniteurs de Gatineau) est venu au monde le 20 mai 2009.



Louis-Félix



Sara



Félix



Au bureau, l'équipe s'agrandit aussi...

La nouvelle directrice, **Véronique Moussin** a rejoint l'équipe du bureau depuis le mois d'août dernier. Aussi, nous pouvons désormais compter sur les services d'une sexologue : **Marie-Ève Desforges**, ancienne stagiaire à Seréna, est maintenant des nôtres. Elle supervise deux nouvelles venues, stagiaires en sexologie elles aussi : **Catherine Girouard** et **Jessica Lauzon**. Enfin, **Fabian Ballesteros**, moniteur de Laval mettra ses compétences médicales au service de Seréna à partir de cet automne en collaboration avec la Dre Suzanne Parenteau. Nous leur souhaitons à tous la bienvenue. Ils vous seront présentés dans le prochain bulletin.

CONFÉRENCE PRÉ-MÉNOPAUSE

Le cours annuel de la Dre Suzanne Parenteau sur la pré-ménopause, offert aux utilisateurs de la méthode sympto-Thermique, a eu lieu le 26 mai dernier. 3 couples, 6 femmes et 1 homme y ont assisté.



CONFÉRENCE NOURRI-SOURCE

Devenir parent : ce n'est pas parce que c'est naturel que c'est évident ! C'est le thème de la conférence Nourri-source qui se tiendra le samedi 24 octobre de 9h30 à 15h30 au Centre culturel Georges Vanier. Seréna y tiendra un kiosque. Une occasion de venir nous rencontrer.

SERÉNA ET CIE

- Seréna a reçu une demande d'une accompagnante à la naissance, Karine Cloutier : une reproduction du tableau des *relations entre les ovaires, la glaire cervicale, le col de l'utérus, les hormones dans le sang et la courbe de température* qui figure en p. 26 du précis de la méthode. Elle désire le montrer aux femmes enceintes qu'elle accompagne et le distribuer aux intéressés.



- Témoignage Utilisatrice Envoyé par France Desrosiers de Québec en août 2009 - merci !
« Je me sens toujours privilégiée et reconnaissante de connaître la « méthode ». Je me sens toujours à part parce que celle-ci m'a permis de mieux me connaître et de mieux comprendre le fonctionnement de mon corps de femme. (...) Merci à toute l'équipe pour ce beau cadeau d'être en meilleure santé grâce à la « méthode » ».



SABOTAGE HORMONAL

C'est le titre d'un atelier de formation auquel nous avons participé en mars dernier, Denise Laflamme, Alina Dumitrescu et moi. Cet atelier était organisé par le RÉSEAU QUÉBÉCOIS DES FEMMES EN ENVIRONNEMENT¹, en collaboration avec l'UQAM. La conférencière, Stéphanie Thibault, faisait état de ses recherches sur les substances de notre vie quotidienne qui ont une influence négative sur le fonctionnement hormonal. On les appelle PERTURBATEURS ENDOCRINIENS², car ils dérèglent le message d'une hormone et causent des problèmes de santé aux individus et à leur progéniture. Les principales hormones touchées, selon nos connaissances actuelles, sont les hormones sexuelles masculines et féminines et l'hormone thyroïdienne. Un exemple de perturbateur endocrinien : les phtalates, substances utilisées surtout dans les plastiques et dans les produits parfumés artificiellement : PVC, caoutchouc synthétique, vinyle (jusqu'à 50 % de phtalates), de nombreuses parties des automobiles, cosmétiques, produits de nettoyage, parfums d'ambiance, matériel biomédical comme des tubulures, des gants chirurgicaux, sacs de fluides. Les effets des phtalates, tels que rapportés par les études chez l'humain : accouchements prématurés, anomalies génitales chez les nouveau-nés, puberté précoce chez les jeunes filles, problèmes de fertilité, problèmes de la glande thyroïde, diabète de type II, obésité, risques d'allergie, d'asthme et cancers. Comment se protéger? Pour les soins corporels comme pour la lessive et le nettoyage, utiliser les produits les plus simples, non parfumés, et dans les quantités minimales jugées nécessaires.

Un autre exemple de perturbateurs hormonaux : les retardateurs de flamme (ou ignifuges bromés), présents dans les habitacles des véhicules motorisés, les tissus, meubles rembourrés, matelas, produits électriques et électroniques, dont les ordinateurs, téléviseurs, télécommandes, téléphones, etc. Ils ciblent la thyroïde, les ovaires et les testicules. Présents dans la poussière qui se dégage de tous ces objets, on les respire, on les transporte avec les mains, et on les ingère si on porte les mains à la bouche. On limite l'absorption en se lavant les mains régulièrement et en évitant de les porter à la bouche, en aérant la maison et l'auto (20 fois plus

concentrés à l'intérieur qu'à l'extérieur), en époussetant avec un linge humide.

Quant au Bisphénol-A, qui imite les oestrogènes, il est cause de malformations génitales, de puberté précoce chez les filles, de problèmes comportementaux : déficit d'attention, hyperactivité, dépression, de baisse de qualité du sperme, de trouble des systèmes hépatique et reproducteur, d'obésité, de diabète II, d'augmentation des cancers de la prostate et du sein. On a beaucoup parlé récemment de sa présence dans les biberons, mais il est aussi présent dans les jouets, bouteilles, plats, pellicules et ustensiles de plastique, la doublure des boîtes de conserve et cannettes d'aluminium, les contenants pour distributeur d'eau, le PVC rigide. Pour le four à micro-ondes, utiliser des plats de verre ou céramique et couvrir avec un essuie-tout. Éviter tout contact des contenants de plastique avec la chaleur : non seulement le four à micro-ondes, mais aussi le lave-vaisselle, les aliments chauds, l'eau chaude. Les jeter s'ils sont égratignés.

Un des problèmes liés aux contrôles gouvernementaux sur les perturbateurs hormonaux est que plusieurs ne dépassent pas la dose permise individuellement, mais que nous nous exposons à une multiplicité de sources dans une journée, et que les doses **s'additionnent et inter-agissent**. De plus, plusieurs sont **persistants**, c'est-à-dire qu'ils ne se décomposent pas, ni dans notre corps, ni dans l'environnement. Il faut aussi tenir compte de la **bio-accumulation** : une substance ajoutée en quantité permise dans les plantes qu'un animal de boucherie consomme sera multipliée par celui-ci jusqu'à ce qu'un humain le mange à son tour. Enfin, contrairement à la croyance que ce sont toujours les doses supérieures qui sont le plus dommageables, on a découvert que certains produits sont plus néfastes à faible dose qu'à dose plus élevée!

On ne peut pas tout éviter, mais de nombreuses petites attentions permettent de réduire notre exposition et celle de nos enfants, plus vulnérables pour plusieurs raisons. On trouvera plus de renseignements scientifiques et pratiques en consultant le site www.sabotage-hormonal.org

¹ Récemment renommé RÉSEAU DES FEMMES EN ENVIRONNEMENT

² « Endocrinien » est synonyme de « hormonal ».

REVUE DE PRESSE

MATERNITÉ retardée

« On attend trop avant de faire des bébés »

Le Parisien - mars 2009



Le Parisien constate que : « alors que de plus en plus de femmes se décident à avoir un enfant après 35 ans, les gynécologues avertissent : la fécondité diminue nettement à partir de cet âge ». Le quotidien observe que « les gynécologues s'étonnent chaque jour devant ces grandes filles, sûres d'elles et bien installées dans la vie, et qui en connaissent si peu sur le fonctionnement de leur corps ». Et selon un sondage pour le Collège national des gynécologues et obstétriciens français (CNGOF), la majorité des Français surestiment les chances qu'une femme a d'être enceinte avec l'âge. Les chiffres réels sont bien en deçà : à 25 ans, une femme a 25 % de chances d'être enceinte par cycle, à 35 ans, 12 %, et à 42 ans, 6 %. « Quand on a un Jules, il ne faut pas traîner ! », conclut Jacques Lanasac, président du CNGOF.

MATERNITÉ assistée: Les mères porteuses et la procréation assistée au Québec

Adoption d'un enfant d'une mère porteuse: avertissement aux couples

La Presse - 11 mars 2009 - Judith Lachapelle

Les couples infertiles qui veulent adopter un enfant d'une mère porteuse se heurtent à la loi québécoise. En janvier dernier, le juge Michel Dubois, de la Cour du Québec, a refusé à Julie l'adoption légale de sa fille née d'une mère porteuse : Au Québec, le recours à une mère porteuse est contraire à la loi. Ainsi la petite fille n'a pas de mère officielle : Sur son certificat d'état civil, elle n'a qu'un père. Julie ne sera jamais la mère de son enfant. Elle et son conjoint ont eu recours à une mère porteuse pour adopter la petite fille. Le conjoint est le père légal puisqu'il a fait don de son sperme. Dans la vie de tous les jours, la décision du juge Dubois ne changera pas grand-chose pour Julie et sa fille. Mais aux yeux de la justice, Julie reste la «conjointe du père» et n'a aucune autorité parentale sur sa fille. Elle ne peut autoriser des soins médicaux en son nom. Elle ne peut l'inscrire à la garderie ou à l'école. Elle ne peut demander un passeport pour elle ou même

être informée que son père a demandé un passeport pour sa fille. Il est le seul parent de la fillette.

Éthique et utérus

La Presse - 21 avril 2009 - Nathalie Collard

Ce débat sur les mères porteuses déchire les féministes notamment en France. Dans un texte d'opinion de Nathalie Collard, le journal La Presse rapporte le point de vue de la philosophe Sylvaine Agacinski. Elle prend parti contre le phénomène des mères porteuses qu'elle décrit comme un esclavage des temps modernes, une pratique qui ramène la femme à l'état de machine à produire des bébés. « Contrairement à sa consœur, Elisabeth Badinter (autre grand nom du féminisme français qui milite en faveur d'un encadrement législatif de ces pratiques, de peur qu'elles ne sombrent dans la clandestinité), Mme Agacinski estime qu'en permettant à une femme de porter un enfant pour un couple, on ouvre la porte à la marchandisation du corps féminin ainsi qu'à une banalisation de la maternité. ». L'auteure ajoute : « Elle a raison. En outre, même si certains lui reprochent de faire fi du désespoir de ces couples qui ne peuvent avoir d'enfant, Sylviane Agacinski craint que la légalisation de cette pratique ouvre la porte à un commerce où les perdantes seraient inévitablement les femmes les plus démunies. Des femmes qui pourraient en venir à envisager de porter un enfant pour arrondir les fins de mois difficiles. (Au fait, comment établit-on le coût de location d'un utérus pour une période de neuf mois?) »...

La question divise d'autant plus les féministes qui ont toujours revendiqué le droit des femmes à disposer de leur corps (c'est la base de leur position pro-choix en matière d'avortement).

L'homme aux 120 enfants - Choc dans le milieu de la procréation assistée

Le Devoir - 21 avril 2009 - Hélène Buzzetti

Aux États-unis, il n'est pas rare de voir des dizaines d'enfants engendrés par les donneurs de sperme. Un site internet américain permet de retracer la progéniture des donneurs et vice versa. Ainsi l'un d'eux s'est trouvé 60 enfants jusqu'à présent, qui ont tous moins de six ans et demi. Une autre fratrie contient même 120 enfants. Des chiffres analysés par le Dr François Bissonnette, président de l'Association canadienne de fertilité et d'andrologie et médecin à la clinique OVO, qui affirme que la limite à

REVUE DE PRESSE (suite)

Montréal était de 20 grossesses par donneur. Des règles établies pour éviter les risques de consanguinité. Avec la loi sur la procréation assistée qui interdit de rémunérer les donneurs, les banques canadiennes se sont taries et le sperme est maintenant importé des grandes banques américaines. Les cliniques de fertilité comme OVO ne font donc plus le suivi, dirigeant leurs patients directement vers les banques. L'article rapporte d'ailleurs l'histoire de ces deux femmes dont le fils et la fille, du même âge, étaient devenus inséparables à la maternelle. Elles ont découvert qu'il s'agissait du demi-frère et de la demi-soeur. À cette époque, à Ottawa, il n'y avait qu'un médecin qui acceptait d'inséminer les femmes célibataires. Elles se sont retrouvées dans le même quartier ! La solution pour le Dr Bissonnette serait de créer une banque de sperme gérée par l'État. «En ayant une banque chez nous, on peut en avoir le contrôle», explique-t-il.

Une banque de sperme québécoise ? La Presse - 22 avril 2009 - Judith Lachapelle

Même solution proposée par La Presse qui dénonce le tourisme reproductif : « Sperme importé des États-Unis, ovules achetés au Mexique... En interdisant la rémunération des donneurs de gamètes au Canada, plutôt que d'encadrer la pratique, l'État a engendré des conséquences peut-être pires que celles qu'il voulait prévenir », écrit la journaliste du quotidien. « Depuis l'entrée en vigueur de la loi en 2004, plus de 80% des dons sont importés des États-Unis », rapporte le quotidien. En l'absence de règles encadrant le don d'ovules, les cliniques se réglementent elles-mêmes. Certaines ne font que le don anonyme (la receveuse ne peut connaître la donneuse), d'autres permettent qu'une soeur ou une amie fasse un don à celle qui lui demande. D'autres encore ont déjà permis les dons intergénérationnels (dons d'une mère à sa fille), une

pratique fort critiquée, mais pas interdite. «On mène des expérimentations en direct sur une future génération», observe le professeur d'éthique Bernard Keating, de l'Université Laval. Les interdictions ont été adoptées pour éviter la commercialisation du corps humain qui serait une atteinte à la dignité humaine. Mais le professeur s'interroge sur les effets pervers de ces dispositions. Dans un éditorial du 21 avril dans le Devoir, Marie-Andrée Chouinard conclut : « La lignée de 120 du «Starbuck» américain fait sourire. Mais elle cache un portrait désolant: celui d'une lucrative industrie de l'infertilité qui carbure aux dollars et au désarroi de parents en mal d'enfants. Celui d'un marché fourre-tout qu'on doit rapidement pourvoir de balises. »

MATERNITÉ assistée: Les risques

La Presse et Le Devoir - avril 2009

Pauline Gravel du Devoir soulève la question des risques liés à ces nouvelles techniques de reproduction : « Accouchements prématurés, bébés de petit poids, voire atteints de malformations congénitales, phlébites chez la mère. (...) ».

« Il y a d'une part René-Charles, la petite de Julie Snyder et des centaines d'autres comme eux, pétants de santé, qui ne seraient pas nés sans la procréation assistée. Il y a d'autre part quantité de parents qui se retrouvent en plein drame humain, et cela, à cause de médecins », raconte pour sa part Louise Leduc de la Presse. Elle expose les histoires d'horreur vécues par les médecins et par les couples qui ont recours à la procréation assistée (*Des naissances multiples risquées*, La Presse du 6 avril 2009). «On n'a pas le droit de mettre nos patients en danger. C'est pourtant ce qui se fait tous les jours dans les cliniques de fertilité.» Toute l'exaspération du monde se lit dans les propos du Dr Keith Barrington, néonatalogiste à l'hôpital Sainte-Justine, qui n'est pas à court d'histoires d'horreur. Il estime d'ailleurs à 40 millions les coûts annuels en soins immédiats aux bébés nés prématurément des suites d'une procréation assistée au Canada.

Quiz symptothermique Pilule contraceptive et retour de la fertilité

Pour cette parution-ci du journal *Seréna*, nous n'avons pas de graphique à interpréter, mais des questions auxquelles il faut répondre. (réponses en p. 7)

Questions

1. Quand une femme peut-elle devenir enceinte lorsqu'elle vient d'arrêter la pilule?
2. Le cycle menstruel se rétablit-il immédiatement ?
3. Y a-t-il des conseils à suivre pour augmenter les chances d'avoir une grossesse et un bébé en santé?

Les Coups de - À lire! À voir! À faire!

The falling Age of Puberty in Us Girls - 2007

Sandra Steingraber, connue pour ses travaux innovateurs sur le cancer et son lien avec les contaminants présents dans l'environnement, fait ici état de la nouvelle norme en matière de puberté : l'âge moyen diminue. L'auteure établit un lien entre le cancer du sein et une puberté précoce, elle-même due à l'influence de l'environnement sur le corps humain, notamment la pollution. Autre conséquence, la pression sociale exercée sur ces filles de huit ans pubères qui n'en demeurent pas moins des fillettes, mais qui sont perçues autrement.

Aussi lire la critique du livre *La puberté précoce chez les filles. La nouvelle « norme » et pourquoi il y a lieu de s'inquiéter* de Kathleen O'Grady publiée par le Réseau canadien pour la santé des femmes.

Nouveau site web : Sabotage-hormonal.org

Dans la même veine, l'équipe du Réseau des femmes en environnement souhaite contribuer à notre compréhension du monde méconnu des perturbateurs endocriniens. (lire notre chronique en p. 3)

L'intimité harmonieuse : la clé du savoir-être relationnel et sexuel - 2009

Dans cet ouvrage, point de recettes pour stimuler le désir, atteindre l'orgasme ou nous transformer en athlète sexuel. L'auteure met plutôt l'accent sur le savoir-être plutôt que sur le savoir-faire. C'est d'abord et avant tout une question de connaissance de soi et de l'autre. Outil de développement personnel, ce livre nous permet d'adopter une attitude et des comportements en harmonie avec ce que nous sommes profondément.

L'Organisme catholique pour la vie et la famille (OCVF) vient de lancer une nouvelle publication sur la procréation assistée intitulée *Bébés-techno... Nouveaux défis à la dignité humaine*.

Ce document peut être téléchargé à l'adresse www.ocvf.ca

À faire!

Stage la danse de l'utérus ou gynégym offert par Mona Hébert

Selon Mona Hébert, homéopathe, naturopathe et herboriste, « provoquer ses menstruations quand on l'a décidé et agir sur ses douleurs ou ses cycles irréguliers gérer sa contraception naturellement, sans pilule n'est pas une utopie. Tout cela peut être possible grâce à la Danse de l'Utérus. ».

À La Conception (Québec) les 3-4 octobre 2009

Contact : Monique Lortie, 1-877-686-9187, achillee@millefeuille.ca

À Trois-Rivières les 10-11 octobre 2009

Contact : Eve Lisée, 819-379-7454, eva.lisa@gmx.fr

À Montréal les 17-18 octobre 2009

Contact : Centre Mona Hébert, 514-523-0745, monahebert@lamedecinedesfemmes.com

Suite en p.8



Quiz symptothermique - Réponses de la p.5

1-Quand une femme peut-elle devenir enceinte lorsqu'elle vient d'arrêter la pilule?

Il arrive que la grossesse ne se fait pas attendre trop longtemps mais selon l'expérience des femmes qui ont consulté Seréna, il peut se passer plusieurs mois (parfois jusqu'à 18) avant que la fertilité ne reprenne ses droits. Mais il faut d'abord que son cycle se rétablisse.

2-Le cycle menstruel se rétablit-il immédiatement ?

D'abord il y a les saignements de privation qui suivent de quelques jours l'arrêt de la pilule. Ce ne sont pas de véritables menstruations, parce qu'elles ne sont pas précédées d'une ovulation et ne répondent qu'aux hormones artificielles de la pilule. Puis les hormones naturelles reprennent lentement leur rôle, soit de préparer l'ovaire à ovuler et l'utérus à recevoir un ovule fécondé. Cependant pour certaines femmes cela ne se fait pas automatiquement. Leurs cycles ont de la difficulté à redevenir réguliers et elles doivent patienter plusieurs cycles avant de voir réapparaître leurs signes de fertilité : glaire fertile, transformation du col de l'utérus, hausse de leur température indiquant qu'elles ont ovulé et maintien d'un plateau progestatif suffisant (températures hautes, continues) pour soutenir une grossesse. (Frank-Herman et al). C'est particulièrement la glaire qui tarde à redevenir normale, parce que le progestatif artificiel pris continuellement dans la pilule a tendance à bloquer les cellules du col qui sécrètent la glaire la plus fertile. (Odeblad)

3-Y a-t-il des conseils à suivre pour augmenter les chances d'avoir une grossesse et un bébé en santé?

Si la grossesse ne se produit pas immédiatement, et

même avant d'arrêter la pilule, on profite de ce temps pour remettre notre santé à « flot ». Et cela autant du côté de l'homme que de la femme.

Les deux devraient arrêter de fumer et même éviter la fumée des autres, restreindre la prise d'alcool, faire attention à leur alimentation, faire de l'exercice modérément, éviter le stress évitable et adopter des techniques de gestion du stress (yoga, tai chi, qi gong, relaxation).

La femme doit commencer à prendre de l'acide folique (vitamine B9) et les deux conjoints devraient adopter des suppléments de multi-vitamines et minéraux.

Pour plus de détails consultez :

- le site canadien de MEILLEUR DÉPART :

www.sante-avant-grossesse.ca .

- le site (malheureusement seulement en anglais) - www.foresight-preconception.org.uk : vous y trouverez une foule de renseignements et de conseils si vous êtes en recherche de grossesse et particulièrement si vous éprouvez de la difficulté à y parvenir.

- www.mamanpurlavie.com: contient des articles très intéressants sur le sujet :

- *Planifier une grossesse*

- *La fertilité humaine et la pollution*

- *La reprise de conscience de sa fertilité*

Vous les trouverez sous les onglets: « désir d'enfant », « infertilité et fertilité » et « conception et préconception ».

Par Denise Laflamme et Dre Suzanne Parenteau

Recherchés-recherchés-recherchés



Vous êtes conquis par l'utilisation de la méthode sympto-thermique ?
Nous recherchons des témoignages d'utilisateurs pour le site internet de Seréna. Contactez-nous au 514 273-7531 ou par courriel : communication@serena.ca

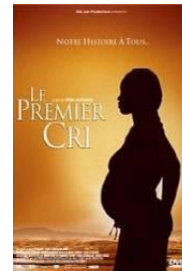


Les Coups de ...suite de la p.6

FILMS à voir et à revoir...

Le Premier Cri - 2007

Film- documentaire Disney de Gilles De Maistre : La naissance sur grand écran vécue aux quatre coins de la planète selon les rites de chaque peuple. Destins croisés, point de rencontres des cultures pour un acte universel : la mise au monde d'un enfant.



Orgasmic birth : the best-kept secret - janvier 2009

Film de Debra Pascali-Bonaro plusieurs fois primé. L'expérience intime et bouleversante de 11 accouchements naturels. Ces femmes et couples transforment l'enfantement en moment d'épanouissement, d'extase, voire orgasmique : le plaisir d'accoucher. Vous pouvez lire l'article *Pour accoucher au 7^e ciel* de Seréna à ce propos sur le site de Mères et Cie dans les sections *chronique*, *mères en devenir*, *grossesse* à l'adresse www.meresetcie.com Vous pouvez aussi nous commander les articles par la poste.



Dossier - grossesse

Le quotidien La Presse vient de publier un dossier complet sur la grossesse avec une série d'articles de références que l'on peut consulter sur son site internet à l'adresse suivante :

<http://www.cyberpresse.ca/dossiers/la-grossesse/>

Seréna Québec

6646 St-Denis, Montréal
Qc, H2S 2R9
514-273-7531
www.serena.ca

Le bulletin de Seréna c'est :

- 3 publications par année
- Une ressource gratuite à l'intention des utilisateurs de la méthode sympto-thermique
- Du rafraîchissement pour vous stimuler dans l'intégration de la MST
- Des nouvelles d'actualité dans notre domaine, parcourues pour vous !

Équipe de production : Myriam Bonfils, Denise Laflamme, Jean Laflamme, Véronique Moussin, Suzanne Parenteau

Recherche et mise en page : Myriam Bonfils

Collaboration : Marie-Ève Desforges, Catherine Girouard, Jessica Lauzon, Christiane Vallières

Votre opinion nous intéresse...

Envoyez-nous vos commentaires, questions ou opinions à journal@serena.ca

A propos de Seréna...

Par l'enseignement de la méthode sympto-thermique, Seréna offre un service d'information et d'éducation spécialisé en gestion naturelle de la fertilité. Notre OSBL est actif depuis 1955 et dessert l'ensemble des régions du Québec et d'autres provinces du Canada. Pour plus de renseignements visitez le www.serena.ca