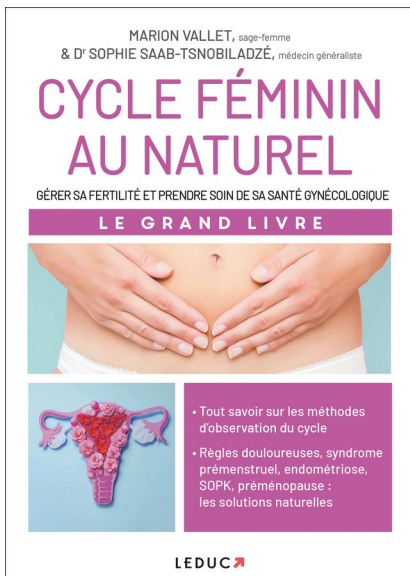


CYCLE FÉMININ AU NATUREL



Marion VALLET, sage-femme
Dr. Sophie SAAB-TSNOBILADZÉ,
médecin généraliste

« Cycle féminin au naturel »

LEDUC

Paru en 2022

Tarif : 19 €

– Résumé :

« LE COMPAGNON DE ROUTE INDISPENSABLE À TOUTES LES FEMMES :

- Apprenez à mieux vous connaître : anatomie, phases du cycle ovulatoire, jour-sommet de la fertilité, idées reçues sur l'ovulation, etc... les bases (pas si basiques) pour comprendre enfin vos cycles, et identifier chaque période-clé.
- Prenez en main votre santé gynécologique : le point sur les différents examens à réaliser, des focus précis pour soigner les symptômes et pathologies, des conseils concrets pour gérer de façon naturelle sa fertilité.
- Trouvez et apprivoisez votre Méthode d'observation du cycle (MOC) : quelle méthode de l'ovulation choisir (Billings®, FertilityCare®, FemTech, etc.), quelle fiabilité pour chacune, pourquoi cela vaut la peine de s'y tenir malgré la période initiale d'apprentissage... ? »

– Mon avis :

J'ai appris énormément de choses essentielles sur le cycle ovulatoire et menstruel, et j'ai apprécié faire la connaissance avec les MOC (méthodes d'observation du cycle), que je connaissais peu jusque-là.

Il faut savoir que les MOC ont été développées au XX^es par une majorité de scientifiques chrétiens catholiques. L'Église ayant toujours blâmé l'utilisation de la contraception, elle a encouragé les MNRN, méthodes naturelles de régulation des naissances, devenues les MOC en 2016.

Il serait dommage de réduire les MOC à des méthodes mettant uniquement en avant les phases « fertiles » des personnes menstruées. Nous n'avons pas tous.tes un désir de grossesse ! Et nous avons tous.tes le droit d'utiliser des contraceptifs (pilules, préservatifs, etc) si nous le désirons.

Les avantages et intérêts des MOC sont avant tout la possibilité d'une meilleure connaissance et compréhension de nous-mêmes, de nos cycles, de notre santé gynécologique, hormonale et générale. Pour cela et afin d'éviter toute ambiguïté, les MOC devraient, selon moi, couper tous liens avec l'Église catholique afin de se mettre uniquement au service de la médecine, de la prévention et de la santé de toutes les personnes menstruées (pas uniquement des femmes) !

Je pense que ce livre sera très bien pour toutes les personnes menstruées qui souhaitent se tourner vers les MOC suite à un arrêt de la pilule contraceptive (par choix ou par obligation de santé) et/ou pour mieux connaître tout ce qui relève de la santé gynécologiques, afin de vivre nos cycles en toute conscience et en toute confiance.

Il est à regretter le manque d'inclusivité de l'ouvrage, qui ne s'adresse qu'aux « femmes », invisibilisant toute une partie des personnes menstruées (personnes non-binaires, agenres, trans ...). Ce constat est malheureusement quasi-systématique dans les livres traitant de santé menstruelle. Ainsi, beaucoup de personnes se sentent exclues de ces lectures et c'est bien dommage !

– **Les points forts du livre :**

Comme tous les autres livres des Éditions LEDUC, celui-ci est composé de matériaux issus de forêts gérées durablement certifiées PEFC. Il a été imprimé en France. La police choisie est lisible et le choix de l'espacement des interlignes rend la lecture fluide et aisée.

L'alternance textes/images est plaisante. Elle renforce la pédagogie et la didactique du propos en nous permettant de comprendre plus facilement certains éléments (grâce à des tableaux, schémas, dessins, graphismes, etc).

Ce livre est une vraie mine d'or d'informations.

On y apprend les différentes phases du cycle ovulatoire (qui se décompose en 4 phases distinctes) ; le rôle que joue le cerveau dans la production d'hormones ; les différents types de mucus cervical tout au long du cycle ; les biomarqueurs de la fertilité ; comment favoriser ou éviter une grossesse ; les rôles et la fabrication des hormones ; la diversité des cycles d'une femme à l'autre et d'un cycle à l'autre, etc.

– **À propos des autrices :**

Sage-femme depuis 2009, Marion VALLET, fondatrice de l'[Institut de Formation à la Fertilité](#), exerce en libéral en région parisienne. Elle a créé en 2017 l'organisme de formation M2M Formation, désormais appelé Institut de Formation à la Fertilité.

Diplômée d'un master d'éthique biomédicale et d'un master Fertilité et sexualité, elle s'est spécialisée dans l'accompagnement des femmes et des couples à la Méthode de l'ovulation Billings® et la méthode symptothermique Sensiplan®.

Aujourd'hui formatrice indépendante dans le domaine de la fertilité et de l'observation du cycle, elle intervient dans plusieurs autres organismes de formation et est chargée d'enseignement à la faculté de Maïeutique de Besançon.

Sophie Saab-Tsnobiladzé est médecin généraliste, chrétienne catholique, et consultante en FertilityCare et NaProTechnology.

– **On en parle ici :**

Avis de lectrices sur le site web de l'[Institut de formation à l'infertilité](#) :

« Pour l'instant, j'en suis à la page 60, et c'est une véritable mine d'or ! » Constance ;

« Marion, je voulais t'envoyer un message pour ton livre que j'ai commencé. C'est incroyablement enrichissant et je suis très contente d'en apprendre plus sur ce sujet dont on ne parle pas beaucoup, alors merci pour ce beau travail, c'est passionnant. Beaucoup de copines vont le lire également et ça permet d'éveiller les consciences, c'est chouette ! » Clémence ;

« Cycle féminin au naturel est génial, je l'ai déjà terminé, bravo ! » Naturofeed.

– **Instagram :**

Marion Vallet [@marion.vallet_sagefemme](#) ;

Sophie Saab-Tsnobiladzé [@femcycle.sophie](#)

– **Pour aller plus loin :**

Page Facebook de [Marion Vallet](#) ;

Page Facebook de [Sophie Saab-Tsnobiladzé](#) ;

Association [Focus Fertilité](#).

– **Warning Alert :**

Sophie Saab-Tsnobiladzé est chrétienne catholique. Elle intervient notamment auprès du Mouvement des Jeunes, pour qui elle a donné une conférence « Contraception et Église » à Paris le 22 février 2022 : « *Une conférence qui a éclairé les jeunes sur le côté nocif des moyens contraceptifs invasifs et artificiels et sur l'efficacité des méthodes naturelles d'observer la fertilité chez la femme!* ».

Ses prises de position quant à la contraception sont clairement partisans de l'Église catholique et de ses idéologies comme son opposition à l'IVG ou encore à la stérilisation.

Source => [vidéo YouTube](#) de la conférence « Contraception et Église ».

– **Sororifemme-Endométriose :**

Notre association n'est ni une partisane ni un soutien de cette approche « religieuse » de la santé des personnes menstruées, bien au contraire. Nous sommes une association indépendante de tout courant religieux et idéologique, laïque, et alliée LGBTQIA+.

Si les MOC (méthodes d'observation du cycle) sont un outil essentiel pour notre santé et la compréhension de nos cycles ovulatoires et menstruels, ils ne devraient jamais servir une cause religieuse en faveur d'une idéologie de procréation ou d'une idéologie anti-contraception.

BONUS LE SOMMAIRE

Le livre se divise en 5 parties :

- 1) Quelques clés pour bien comprendre vos cycles**
 - La cascade du cycle
 - Qui pilote toute cette cascade du cycle ?
 - Quels sont les éléments principaux du cycle ovulatoire ?
 - L'évènement du cycle : l'ovulation
 - Deux scénarios possibles après l'ovulation
 - Parlons plus en détail des saignements

- 2) Le cycle au cours de la vie**
 - Les grandes étapes de la vie fertile
 - Si vous décidez d'arrêter votre contraception hormonale
 - Questions de femmes

- 3) Comment gérer ma fertilité ?**
 - Les contraceptions « modernes »
 - Existe-t'il des alternatives sérieuses ?
 - Pourquoi s'y fier ?
 - Questions fréquentes à propos des MOC
 - 10 conseils d'expertes pour se lancer dans une MOC

- 4) Comment prendre soin de sa santé gynécologique ?**
 - Parlons d'abord de l'examen gynécologique
 - Quand le cycle ne tourne pas rond : les symptômes gynécologiques courants
 - Pathologies gynécologiques majeures
 - La restauration de la fertilité

- 5) Vous voulez devenir une ambassadrice du cycle ?**

Une « fiche-lecture » réalisée par Sarah Bekkens,

Fondatrice et Co-Présidente de l'association Sororifemme-Endométriose.

@sororifemme_endometriose / www.sororifemme-endometriose.fr