



Introduction

Depuis plusieurs années, le mouvement de l'empowerment féminin explose. La femme souhaite (re)prendre le pouvoir sur sa santé, sa fertilité et sa sexualité. Les crises médiatiques sur les contraceptifs hormonaux et la propagation de l'information à grande vitesse sur les réseaux sociaux contribuent à cette évolution.

Vous ne souhaitez pas simplement faire disparaître vos troubles, vous voulez comprendre !

Et si on exigeait une réponse à cette question : **Pourquoi ?**

Pourquoi ai-je mal lorsque j'ai mes règles ? Pourquoi est-ce que je n'ovule pas ? Pourquoi est-ce que j'ai de l'acné alors que je viens de fêter mes 28 ans ?

« Pourquoi ? » c'est justement la réponse à cette question qui permet de proposer une solution physiologique à votre problème. Une solution qui vous permettra d'être aux commandes de votre santé, de votre corps.

Les réponses infantilisantes et déresponsabilisantes telle que : « C'est normal », « Ça dépend des femmes », « Ça rentrera dans l'ordre », « Ne vous posez pas trop de questions » ne vous conviennent plus ? Vous souhaitez être actrice de votre santé ? Vous ne souhaitez plus être intimidée face aux arguments d'autorité ? Vous souhaitez choisir la solution la plus respectueuse de la femme que vous êtes ? Informez-vous !

L'information, c'est l'outil indispensable qui vous permettra de choisir. Choisir de manière libre et éclairée votre moyen de contraception, ou les stratégies de prise en charge de vos troubles du cycle. Comment peut-on prendre la décision de faire disparaître son cycle avec une pilule contraceptive, si on n'est pas informée des bienfaits du cycle féminin ? Vous pensez avoir choisi, en toute liberté, de prendre la pilule pour faire disparaître vos règles douloureuses ? Mais vous a-t-on présenté les autres solutions ? Vous a-t-on informée sur les effets secondaires de la pilule sur votre santé, votre fertilité et sur votre

environnement ? A-t-on recherché et vous a-t-on expliqué les raisons de vos douleurs ? Le choix n'est véritable que lorsque l'information est transmise dans sa globalité et de manière transparente. Alors, avez-vous fait ce Choix ?

Pour informer la femme, il faudrait déjà que nos universités forment les futurs professionnels de santé à la physiologie du cycle. L'enseignement actuel est malheureusement truffé d'imprécisions et d'idées reçues sur le cycle féminin.

Pour informer la femme, il faudrait également du temps. En effet, impossible dans une consultation médicale de 15 minutes de transmettre une information si complexe. Je ne jette pas la pierre aux médecins. Au tarif actuel des consultations, il n'est pas possible d'accorder davantage de temps à la patiente.

Pour informer la femme, il faudrait des données scientifiques objectives, non influencées par les lobbyings pharmaceutiques.

Pour informer la femme, il faudrait connaître et lui présenter les alternatives qui s'offrent à elle. La pilule n'est pas la seule façon de maîtriser les naissances. La micronutrition, la phytothérapie peuvent venir en aide pour régler les troubles du cycle.

Qu'est-ce qu'un choix sans l'information ?

En tant que femme, en tant que mère de 3 filles, en tant que thérapeute, en tant que passionnée du cycle, en tant que défenseure de la vérité, c'est avec une énorme fierté que je me lance dans l'écriture de ce livre. Telle une mission de vie, je ressens le besoin de contribuer à la transmission de l'information, de parler directement aux Femmes, de leur permettre de reprendre le pouvoir sur leur corps !

En tant qu'experte du cycle et adoratrice de la Femme (avec un grand F), je souhaite vous aider à développer votre plein potentiel, à réveiller le pouvoir qui sommeille en vous : celui de vos ovaires !

Vous êtes nombreuses à souffrir de troubles du cycle. Je comprends que pour vous, le cycle soit davantage associé à la souffrance qu'au pouvoir. Ma mission est de vous aider à métamorphoser votre cycle vicieux en cycle vertueux. Mon moyen ? Optimiser votre ovulation ! En effet, la grande majorité des troubles hormonaux féminins sont la conséquence d'une ovulation absente (anovulation) ou de mauvaise qualité (dysovulation). Si bien ovuler permet de régler la majorité des troubles hormonaux féminins, il suffira de prescrire des Wonder Ovulations à toutes les femmes ! Si cette solution paraît magique et universelle, elle n'en est pas moins complexe. En effet, les causes des troubles ovulatoires étant multiples et variées, les solutions seront à adapter à chaque femme !

Notre mission nécessitera alors une enquête, dont le but, sera de démasquer les coupables. Pour cela, nous utiliserons trois outils : l'investigation clinique, l'observation du cycle et les analyses biologiques fonctionnelles.

Une fois les auteurs de troubles identifiés, nous proposeront LA solution fonctionnelle : celle qui prendra en charge l'origine de VOS troubles ! Solution unique pour femme unique.

En quête de VOTRE solution ? Suivez le guide de l'Ovulation Power !

Comment lire ce livre ?

Ce livre est construit en 5 parties. La première partie est consacrée à la physiologie du cycle féminin. Présentée de manière originale, nous lèverons les nombreux mythes sur le cycle féminin. Vous comprendrez enfin, le pouvoir de vos ovaires. La seconde partie explique pourquoi les troubles ovulatoires sont à l'origine de la grande majorité des troubles hormonaux féminin. Nous verrons également comment évaluer votre qualité ovulatoire. C'est dans la troisième partie que je vous guiderai vers l'OVULATION POWER. Vous apprendrez à mener votre enquête pour savoir pourquoi votre ovulation n'est pas optimale et surtout comment l'optimiser. La quatrième partie est consacrée à la contraception hormonale. Vous découvrirez comment elle fonctionne, quelles en sont les conséquences et les alternatives. Enfin, dans la 5^e partie, nous porterons un nouveau regard sur ces pathologies et syndromes mal compris et souvent maltraités que sont : le syndrome prémenstruel, le trouble dysphorique prémenstruel, l'endométriose et le syndrome des ovaires polykystiques.

Pour rendre accessible ce livre très riche en information, j'ai dû construire un plan précis. Si cette structure est essentielle, elle ne permet pas d'appréhender véritablement la santé fonctionnelle. En effet, c'est une discipline qui ne peut être abordée que dans une vision TRANSVERSALE !

Il est impossible qu'une dysfonction n'entraîne que des conséquences uniquement cantonnées à cette seule fonction. Tout étant en lien, elle se répercute forcément sur les autres fonctions. Par exemple, une dysfonction hormonale comme un excès d'œstrogènes, entrainera des conséquences directes telles que des douleurs aux seins (mastodynie) ou de la rétention d'eau, mais elle se répercutera également sur d'autres fonctions. Ainsi, par exemple, au niveau des fonctions neuropsychiques, l'hyperœstrogénie peut entrainer de l'excitabilité, de l'anxiété.

À l'inverse l'optimisation d'une fonction contribuera à optimiser l'ensemble des autres fonctions avec lesquelles elle interagit. Pour reprendre l'exemple précédent, la modulation des œstrogènes permettra de résoudre les mastodynies, mais également le terrain anxieux.



Tout étant lié, je serai amenée à vous réorienter en permanence vers différents chapitres du livre. Pour vous aider à faire les liens, ce logo, vous **redirigera** vers la page concernée.



Ce deuxième logo vous permet d'identifier des notions qui me semblent essentielles à la compréhension de la physiologie féminine.



Lorsque l'on s'intéresse à la physiologie du cycle féminin et aux merveilleuses hormones qui en découlent, il est difficile de rester impassible face à leurs mauvaises considérations et aux maltraitements féminines qui en dérivent. Vous repèrerez mes **coups de gueule** grâce à ce symbole.



Militant pour la **mieux traitance féminine**, ce livre se veut le plus pratique possible, vous y trouverez mes nombreux **conseils** que vous repèrerez d'un clin d'œil avec ce dernier logo.

Précisons que les conseils que vous trouverez dans ce livre, bien que précieux et pertinents, ne peuvent pas remplacer la compétence ni l'expérience d'un praticien en santé fonctionnelle formé en hormono. Ainsi, lorsque la situation est compliquée, ou que vous ressentez le besoin d'être accompagnée, je vous recommande de prendre RDV avec un praticien certifié « Hormono PratiK ». Vous trouverez la liste des professionnels que j'ai formé et qui ont réussi à l'examen sur notre annuaire consultable à cette adresse : <https://dfm-formations.fr>

Si vous êtes professionnel de santé (médecin, pharmacien, kiné, sage-femme...) ou du soin (nutrithérapeute, micronutritionniste, naturopathe, ostéopathe...) et que vous souhaitez développer votre expertise en santé fonctionnelle et/ou en hormonologie, je vous invite à consulter le site internet de notre organisme de formation, DFM Formations, <https://dfm-formations.fr>. La méthodologie présentée dans le livre est enseignée et développée dans la formation « Hormono PratiK ». Vous trouverez l'ensemble des informations sur le site.

Enfin, il est essentiel de rappeler que ni ce livre, ni une consultation par un praticien en santé fonctionnelle (s'il est non-médecin) ne peuvent se substituer à un avis médical.

Vous êtes prête à reprendre le pouvoir sur votre santé ?

👉 Embarquez en quête de l'OVULATION POWER !
