



Table des matières

Préface du Docteur Stéphane Résimont	5
Introduction	7
Comment lire ce livre ?	9

PARTIE 1

The OVULATION POWER.	11
Épisode 1 : début de phase folliculaire.	13
Épisode 2 : fin de phase folliculaire	19
Épisode 3 : phase péri-ovulatoire	24
Épisode 4 : début phase lutéale	29
Épisode 5 : phase prémenstruelle	35

PARTIE 2

Quand l'ovulation déraile	45
Chapitre 1 : « Ovulation qui déraile » ?	46
Chapitre 2 : Quand vos ovaires gouvernent votre santé	51
Ovulation qui déraile : Hormones hors de contrôle	55
Déficit de progestérone : conséquences sur nos hormones	57
Chapitre 3 : Démasquer les troubles ovulatoires	64
Outil n° 1, l'investigation du cycle	65
Outil n° 2, l'investigation clinique	70
Outil n° 3 : l'investigation biologique	72
Analyses hormonales : les limites	77
Chapitre 4 : Enquête sur les troubles ovulatoires	81
Immersion dans la démarche fonctionnelle	81
L'enquête en 4 étapes	86

PARTIE 3

Restaurer l'ovulation	95
Cyclotoxique n° 1 : le déficit d'œstrogènes	98
Cyclotoxique n° 2 : l'excès d'androgènes	137
Cyclotoxique n° 3 : l'hypothyroïdie	182
Cyclotoxique n° 4 : l'excès de prolactine	215
Cyclotoxique n° 5 : l'inhibition de la commande centrale	222
Cyclotoxique n° 6 : déclin de la réserve ovarienne	233
Cyclotoxique n° 7 : perturbateurs endocriniens	241

PARTIE 4

Pilule contraceptive : solution magique ou maltraitance féminine ?	255
Chapitre 1 : La pilule en bref	256
Chapitre 2 : La pilule et ma santé	270
Chapitre 3 : C'est décidé, j'arrête la pilule	296

PARTIE 5

Éclairage sur ces dysfonctions maltraitées	311
Chapitre 1 : Le syndrome prémenstruel (SPM)	312
Chapitre 2 : Le Trouble dysphorique prémenstruel (TDPM)	330
Chapitre 3 : L'endométriose	337
Chapitre 4 : Le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK)	354
Le mot de la fin	379
Remerciements	381
Références	383
Glossaire	395
Pour aller plus loin	399

