

Amélie CLERGUE VAURÈS
Thérapeute en ayurvéda et *Fertility Breath*®

Préface de Marie ROBERT

MON PROJET *bébé*

LES SECRETS DE L'AYURVÉDA POUR BOOSTER
SA FERTILITÉ ET PRÉPARER SA GROSSESSE

JouVence

Également aux Éditions Jouvence :

Stimuler sa fertilité, c'est parti !, Isabelle Doumenc

Ayurvéda : mon programme printemps-été, Sophie Benabi

Ayurvéda : mon programme automne-hiver, Sophie Benabi

Infertilité : mon guide vers l'espoir, Déborah Schouhmann-Antonio

Ma grossesse feng shui, Caroline David Keskin

Je t'attends : ma préparation à la naissance en conscience,

Valériane Gosset et Céline Laloux

Grossesse et huiles essentielles, Céline Touati

Mon alimentation santé facile : Spécial grossesse, Céline Touati

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2022

ISBN : 978-2-88953-563-7

Couverture et illustration : Anne-Sophie Peyer

Mise en page intérieure : Virginie Cauchy

Schémas : Éditions Jouvence

Illustrations intérieures : Adobe Stock p. 41, 43, 44, 45 et 49 © voinsveta,

p. 18, 38, 74, 170 et 254 © Viktoryia et nasharaga, p. 49 © Viktoryia, p. 95

© Kiyomi Matsuda, p. 138 © spline_x, p. 139 © Swapan, p. 141 © zcy, p. 190

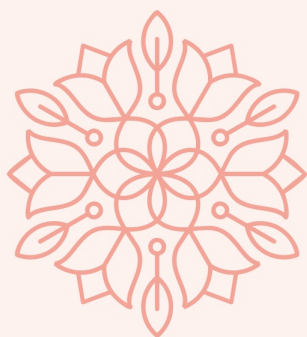
© falconnadix, p. 221 © Oli

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Avertissement

La législation française attribue au seul docteur en médecine le droit de diagnostic et de traitement des maladies. Les éléments contenus dans cet ouvrage respectent les protocoles thérapeutiques médicaux prescrits par un médecin et ne peuvent en aucun cas les remplacer.

L'autrice et son éditeur ne peuvent assurer une quelconque responsabilité du fait d'une automédication maladroite, d'une mauvaise compréhension ou utilisation des conseils indiqués dans cet ouvrage. Les informations que vous trouverez dans ce manuel ne vous dispensent donc en aucun cas de consulter votre médecin ou un professionnel spécialisé et confirmé. L'autrice et l'éditeur ne peuvent être tenus responsables d'éventuelles conséquences de l'usage des pratiques dont il est question dans cet ouvrage.



Sommaire

Préface	9
Introduction	11

Première partie

Mon projet bébé & moi

Mes questionnements légitimes	20
Tomber enceinte aujourd'hui	23
Ma fertilité et moi	29
Ma propre expérience	33

Deuxième partie

L'ayurveda & mon projet bébé

Qu'est-ce que l'ayurveda ?	40
Les principes de base	43
Le principe des doshas en ayurveda	48
L'ayurveda et la période de préconception	56
Comment l'ayurveda peut-il m'aider à mieux vivre mon cycle menstruel ?	60
Les rituels pour mettre un peu d'ayurveda dans mon quotidien	70

Troisième partie

Le rôle du terrain dans mon projet bébé

Le terrain, c'est quoi ?	76
Mon hygiène de vie	79
Une alimentation saine, c'est quoi ?	97
Que changer dans mon quotidien ?	102
La détox et ma fertilité	127
Mes compléments alimentaires	133
Les plantes adaptogènes pour ma fertilité	137
Le poids : aucun excès ne favorise ma fertilité	142
Le terrain de monsieur, tout aussi important	145
Le sport et ma fertilité	150
Mon sommeil, socle de ma fertilité	157

Quatrième partie

Le rôle de l'émotionnel dans mon projet bébé

En quoi l'ayurvéda intègre-t-il l'importance de l'émotionnel ?	173
Mon désir : comment concilier désir d'enfant et désir sexuel ?	177
Le mental, mon pire ennemi ?	184
La gestion de mes émotions	204
Le stress, grand méchant loup ?	216
La méditation	225
Deuil périnatal : au-delà du tabou, un véritable deuil	236
Ma lignée de femmes, mon héritage psychogénéalogique	243
La fertilité, une affaire de couple	251

Cinquième partie

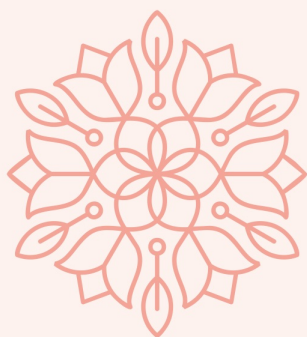
Le parcours de PMA dans mon projet bébé

Commencer un parcours médicalisé	256
La médecine intégrative	262
Les différents parcours de PMA	264
Les principales causes d'infertilité	281
Les médecines complémentaires en support à la médecine allopathique	293

Conclusion	314
-------------------------	-----

Remerciements	316
----------------------------	-----

Annexes	317
----------------------	-----



Préface

C'est étrange, partout où l'on regarde, c'est le vide, le silence, l'absence : dans l'histoire de la pensée, il n'est jamais question de grossesse. Et aussi curieux soit ce déni, il faut s'y résoudre, la naissance est la grande oubliée de la tradition philosophique occidentale. Qu'est-ce que cela suppose ? Est-ce que la femme enceinte ne mérite pas de devenir un sujet de réflexion ? Ou est-ce à dire que faire des enfants est si naturel qu'il n'est pas même nécessaire d'en parler ? Pourtant, si l'on se penche sur la question, y a-t-il une aventure métaphysique plus prodigieuse que celle qui conduit à mettre au monde un nouvel individu ? Y a-t-il un enjeu plus grand que celui de donner vie à une génération future ? Le projet bébé est un choix, une attente, une joie, une douleur qui, parfois, se loge dans le cœur. Devenir mère n'est pas un statut figé ni un diktat abusif, mais une perpétuelle tentative qui suppose aussi de prendre soin de l'enfant en soi. J'ai la conviction qu'il se cache dans la maternité une puissance si vertigineuse qu'il me semble insensé de ne pas en faire l'objet d'une profonde et merveilleuse introspection. La conception est l'opportunité d'une découverte, un tremplin pour aller puiser au cœur de soi, au cœur de ses désirs, de ses doutes, de ses failles. C'est un passage, une transformation qui comme toute transformation, implique des abandons et des constructions, des connaissances et des ajustements. C'est cet accompagnement que propose Amélie Clergue Vaurès dans ce texte, à l'image de sa douceur et de sa générosité. Son livre est une main tendue aux femmes qui, dans les méandres de la maternité,

sont en quête, non de dogmes intrusifs, mais de repères rassurants. À travers chaque page, chaque référence, Amélie aide les femmes à dessiner leurs contours, à respecter tous les espaces qui fondent leur identité. Elle participe à remplir le silence de mots, et à faire du désir d'enfant un chemin de possibles, qui n'a pas à être tu ou nié. Merci, Amélie, pour cette ode à la vie.

Marie Robert

Professeure de lettres et de philosophie

Animatrice du podcast

et de la page Instagram *Philosophy is Sexy*

Autrice de livres à succès



Introduction

Devenir parents, faire un enfant, donner naissance, procréer... sont des expressions différentes désignant une seule et belle aventure : celle d'offrir la vie. C'est un chemin vers une vie nouvelle, parfois simple, parfois plus escarpé.



**C'est un chemin
vers une vie
nouvelle.**



C'est également faire face aux conditionnements, à la pression sociale. Que l'on veuille ou non un enfant, que l'on soit au début du chemin ou après de nombreux mois d'essais qui peuvent être stressants, qui n'a pas dû faire face à la fameuse question de l'entourage : « Et alors, c'est pour quand ? » Question très souvent bienveillante, parfois même légitime, mais qui laisse de nombreux couples dans l'embarras. Comment bien répondre à cette question, en toute honnêteté, et sans se mettre une pression supplémentaire due à l'attente induite si l'on « annonce » le souhait d'enfant ? Comment bien répondre si notre souhait est de ne pas en avoir, tout court ou pour le moment, sans pour autant décevoir ?

Il est légitime de se poser des questions ; ce livre essaie d'apporter des réponses. Il est à destination de tous ceux qui souhaitent aujourd'hui ou demain avoir un enfant avec ou sans problème de fertilité.

Quand un couple a le souhait de devenir parents, il traverse plusieurs états : de l'excitation à la crainte, voire la peur, en passant par la joie et l'amour. Il se prend à imaginer de nombreux scénarios, son imagination s'emballa, il projette ses rêves et ses souhaits vers la future famille qu'il va construire. La plupart du temps, il ne pensera pas que cela puisse être compliqué, que des difficultés puissent affleurer si cela ne « fonctionne pas naturellement ».

Mais qu'y a-t-il derrière ce « naturellement » ?

Y aurait-il une forme d'évidence, de facilité ? La réalité vécue révèle-t-elle une situation plus complexe et éprouvante ?

Dans mon parcours personnel vers la maternité, et aujourd'hui dans mon accompagnement des couples, j'ai pu voir l'impact sur la fertilité des effets positifs d'un travail sur le terrain, l'alimentation, la gestion du stress ou des émotions.



Il est essentiel de préparer son corps en amont.

○

Mais avant tout, il est essentiel de préparer son corps en amont, que l'on parle ou non de problèmes de fertilité. Les études médicales montrent que préparer le terrain augmente les chances de concevoir un enfant. Sans parler de la joie que l'on peut ressentir à préparer cette venue : commencer à bien s'alimenter, apprendre à reconnaître les toxiques dans son environnement, dans sa salle de bains, identifier son stress et mettre en place des routines permettant de se sentir mieux au quotidien. On peut voir cette préparation comme un nettoyage du corps, du mental et de l'espace dans lequel on vit, pour ensuite commencer à essayer dans les meilleures conditions.

Cette métaphore vous parlera : si vous voulez vous mettre à courir un marathon, il ne suffit pas de s'inscrire et d'aller courir pour s'entraîner. Si avant même l'inscription, vous commencez à adapter votre alimentation, à investir dans les bonnes chaussures qui préserveront vos articulations et vos tendons, si vous vous équipez de tenues adéquates pour courir par tous temps, alors oui, vous augmentez vos chances de réussite. Si vous commencez par cela, votre entraînement n'en sera que plus efficace et votre performance le jour J bien meilleure.

Même si le marathon est déconseillé en cas de désir de grossesse, je ne saurais trop vous conseiller de préparer votre corps et votre mental en amont. Cela peut clairement faire la différence, vous permettre de gagner des mois d'attente, et peut-être même d'éviter un parcours médical.

Cette préparation est également l'occasion d'aller découvrir de nouvelles pratiques ou thérapies qui, on le sait aujourd'hui, favorisent la fertilité. C'est l'occasion d'aller à la rencontre de soi-même, de la nouvelle personne que l'on va devenir en devenant parent.

Cette préparation n'est pas à négliger. Aujourd'hui en France, un couple sur six doit faire face à des difficultés. Ces nombreux couples vont être confrontés à des problèmes de fertilité et certainement intégrer un parcours de procréation médicalement assistée (PMA) ou faire appel à une assistance médicale à la procréation (AMP).

Un coup du sort difficile à accepter ? Un coup dur qui génère de la peur, le déni ou l'incompréhension ? C'est un revers qui plonge dans l'obscurité, une déception à laquelle personne n'est préparé. S'y ajoute la découverte d'un parcours technique, difficile à comprendre pour beaucoup.

Avec en filigrane le couperet final du « Va-t-on y arriver ? »,
« Est-ce que cela va finir par marcher ? ».



« Va-t-on
y arriver ?
Est-ce que
cela va finir
par marcher ? »

On sait qu'aujourd'hui un couple infertile existe très rarement en tant que tel. La médecine a fait des progrès immenses ces dernières années et a de nombreuses solutions à proposer dans pratiquement 100 % des cas.

○ On sait également que tous les traitements proposés par la médecine allopathique, qu'il s'agisse de fertilité ou d'autres sujets d'ailleurs, sont potentialisés et optimisés en y associant des médecines traditionnelles comme l'ayurvéda ou la médecine traditionnelle chinoise.

Ainsi, de plus en plus de médecins sont convaincus des bienfaits de ces synergies de connaissances et prônent des parcours de médecine dite intégrative.

Au fil de mes consultations et des besoins qui remontent de mes patients, j'ai constaté que peu d'ouvrages complets existaient sur la préparation à une grossesse, tout au moins intégrant la période de préconception, qui pour certains couples peut être longue et douloureuse. J'ai donc souhaité écrire ce livre sur la période des tentatives de conception, sur les problèmes de fertilité à l'aide de l'ayurvéda et de la médecine intégrative.

L'objectif est d'apporter des réponses et une aide au plus grand nombre. J'aimerais que ce soit la bible pour réussir son projet d'enfant : booster sa fertilité, vivre sa grossesse au meilleur de sa forme, se préparer physiquement et mentalement à accueillir un

enfant, concevoir un bébé le plus « parfait » possible. Je souhaite vivement que ce livre apporte une aide et un soutien à tous les couples concernés par la réalisation de ce projet, qu'ils aient ou non des problèmes de fertilité.

Ce livre s'adresse à tous les couples qui ont envie de préparer en conscience leur corps, leur santé, leur mental, leur âme et leur couple à une future vie de parents.

Je forme le vœu que ce livre démocratise et dédramatise le sujet de la grossesse et de la fertilité tout en gardant un ton sérieux, professionnel, positif et proche de vous !

Au fil des chapitres, vous comprendrez mieux le fonctionnement de votre corps grâce à l'ayurvêda, la médecine millénaire indienne. Chaque corps est unique, ses besoins le sont également. Vous pourrez ainsi personnaliser votre approche d'une hygiène de vie saine et adaptée, comprendre comment prendre en compte l'impact de l'émotionnel et ainsi avoir toutes les clés pour booster votre fertilité.

Dans les cas de difficulté à la procréation, ma vision intégrative de la médecine m'a amenée à créer des parcours avec des gynécologues, des acupuncteurs et d'autres professionnels de santé. Je vous livre notre expérience et les témoignages de certains experts avec lesquels je travaille afin de vous permettre de faire vos propres choix.

Nous sommes tous convaincus aujourd'hui que l'union fait la force.

J'avais également à cœur de décoder chacune des étapes des parcours de PMA, afin d'adoucir tous ces termes et de vous en

permettre une compréhension simple et facile. Je reçois beaucoup trop de femmes à mon cabinet perdues dans les multiples ordonnances que leur gynécologue leur a données et expliquées mais souvent dans un moment où l'intensité de l'émotionnel a fait que le couple a écouté mais n'a pas du tout ou a mal assimilé les informations.

Enfin, cet ouvrage a été conçu pour allier théorie et pratique, avec des conseils et des exercices faciles à intégrer au quotidien.

Ce livre cherche à démocratiser et dédramatiser le sujet de la fertilité. Il a été conçu comme un manuel pratique afin qu'il puisse aider chaque couple à mieux vivre ce chemin vers une grossesse épanouie et en pleine santé.





**L'union fait
la force.**



