Accompagner la Procréation médicalement assisté (PMA) pour les leaders Aromapourtous

Qu'est-ce que la PMA ?

Procréation médicalement assistée.

Un moyen médicalisé pour avoir un enfant lorsqu'il y a des déficits de fertilité ou pour les couples homosexuels ou femmes seules qui désirent concevoir un enfant.

3 manières de procéder en France :

- **FIV** : Fécondation In Vitro : stimulation ovarienne puis prélèvement des ovocytes dans les follicules avant la libération naturelle (pendant l'ovulation) par ponction par voie vaginale ou coelioscopie (cas plus difficile).
- **Insémination artificielle** : introduire dans l'utérus, le jour de l'ovulation, des spermatozoïdes préalablement préparés. On distingue deux types d'insémination artificielle : l'insémination artificielle avec sperme du conjoint (IAC) et l'insémination artificielle avec don de sperme (IAD).
- **Accueil embryon**

Différents cas :

1. Un couple femme/homme qui essaye de concevoir un enfant depuis 2 ans sans réussite : une prise en charge médicale est possible et remboursée jusqu'à 3 tentatives.
2. Couple homosexuel : se fait à l'étranger ou suivi en France avec donneur étranger → pas de prise en charge par la sécurité sociale
3. Femme seule : se fait à l'étranger ou suivi en France avec donneur étranger → pas de prise en charge par la sécurité sociale

Questions à poser en amont pour comprendre le besoin de la femme, du couple :

L'idéal est de préparer le corps avant ces démarches médicales et d'inviter à détoxifier le corps en amont.

- Comment te sens-tu dans ta vie ?
- Comment te sens-tu au travail ?
- Combien de temps te prend ton travail ? As-tu assez de temps pour le reste ?
- As-tu du temps pour toi ? tes loisirs ? ton couple ? tes ami.es ? ta famille ? Aimerais-tu en avoir plus ?
- Qu'est-ce qui est important pour toi à l'heure actuelle ?

- Quelles sont tes priorités ?
- Es-tu de nature anxieuse ? Stresses-tu rapidement ?
- Fais-tu du sport ? A quelle fréquence ?
- Comment te nourris-tu ?
- Connais-tu les phases du/de ton cycle menstruel ? Les reconnais-tu ?
- Connais-tu ce qui favorise le bon fonctionnement du cycle menstruel ?
- As-tu des maladies, problèmes gynécologiques ? Si oui, que fais-tu pour ça ? Es-tu accompagnée par un.e professionnel.le ?
- Es-tu soutenue par ton ou ta partenaire, si tu en as ? ta famille ? tes ami.es ?
- Comment est ton état de santé global ? ton sommeil ?
- Sais-tu pourquoi tu souhaites devenir mère ?
- Comment communique-tu avec ton entourage ? Est-ce que tu gardes tout pour toi ?
- Es-tu accompagnée par un.e professionnel.le ? (psychologue, naturopathe, médecines holistiques tels que le magnétisme, l'hypnose, la kinésiologie, les massages, la médecine chinoise...). Si non ressens-tu le besoin d'être accompagnée par un.e de ces professionnel.les ?
- Quels sont tes besoins émotionnels pour favoriser et te soutenir dans cette étape de ta vie ?

Pour un couple Femme/homme, des questions importantes sont également à poser à ton partenaire :

Dans ce cas, ils sont deux à avoir prit la décision de concevoir un enfant. C'est également important que l'homme prenne soin de sa santé physique et émotionnelle puisque cela peut également avoir des répercussions sur la qualité des spermatozoïdes (s'ils sont utilisés). Même s'ils ne sont pas utilisés, l'hygiène de vie a un impact sur soi et sur la personne avec laquelle nous vivons.

- Comment te sens-tu dans ta vie ?
- Comment te sens-tu au travail ?
- Combien de temps te prend ton travail ? As-tu assez de temps pour le reste ?
- As-tu du temps pour toi ? tes loisirs ? ton couple ? tes ami.es ? ta famille ? Aimerais-tu en avoir plus ?
- Qu'est-ce qui est important pour toi à l'heure actuelle ?
- Quelles sont tes priorités ?
- Es-tu de nature anxieuse ? Stresses-tu rapidement ?
- Fais-tu du sport ? A quelle fréquence ?
- Comment te nourris-tu ?
- Es-tu soutenue par ta famille ? tes ami.es ?

Quels produits conseiller ?

En PMA, on ne va pas toucher à tout ce qui est hormonal mais plutôt émotionnel.

Pourquoi utiliser les huiles essentielles que en 1ère partie de cycle (10/15 jours) ? Si la procédure a fonctionné, alors il y a fécondation donc il ne vaut mieux pas utiliser les huiles en début de grossesse.

Adapter une hygiène de vie sans perturbateurs endocriniens (pour le couple), une alimentation anti inflammatoire (pour le couple), pas de sport intensif, diminution du stress, un accompagnement par des professionnel.les pour le couple (doula, kinésiologie, émotionnel...), pratiques méditatives, visualisation pour transformer les injections quotidiennes et les examens en quelque chose d'agréable et de plus sain, pratiques corporelles douce (natation, qi gong/tai chi, yoga de la femme, auto-massage, respiration consciente).

Femme :

- LLV & MetaPWR advantage & Curcuma (gélules et huile) mais demander l'avis du médecin !
- Protéines
- Citron en olfaction si nausées pendant le traitement
- Adaptiv en diffusion ou olfaction pour anxiété
- Gingembre s'il y a des inflammations (endométriose, SOPK, foie...)
- Copaïba pour détendre avant les examens par exemple et détend le SN (**pas après ovulation**)
- Géranium pour ramener de l'harmonie, top pour endométriose
- Magnolia pour la compassion envers soi (+++ si maladie gynécologique et pour les pensées du type « Je ne suis pas capable d'avoir un enfant »...) au niveau du nombril et coeur
- Ylang ylang pour la libido et éviter de rester dans un processus trop médicalisé. Revenir dans le corps et l'amour, le pourquoi toutes ces choses dans le corps !
- Wild orange, anti dépressive, reboost en cas de démotivation
- Rose pour le symbole de l'amour
- Lavande pour l'anxiété, l'attente entre les examens

Homme :

Alimentation anti inflammatoire

La femme aura besoin de soutien émotionnel et de la présence du compagnon donc il aura besoin de se sentir bien dans son corps, son esprit et ses émotions afin de soutenir la femme dans tout ce

processus médicalisé qui a un impact sur son corps physique, émotionnel, subtil.

- LLV
- MetaPWR Advantage
- Protéines
- Géranium pour l'aspect anti inflammatoire et lien au coeur
- Gingembre pour la libido et anti inflammatoire
- Ylang Ylang pour la libido
- Adaptiv pour anxiété
- Encens pour réguler le système nerveux
- Bois de Santal pour stimuler la libido et favoriser la production de spermatozoïdes

Ces procédés nécessitent énormément de surveillances, d'examens médicaux qui demandent à la femme du temps, du stress, de nombreux actes médicaux sur son corps, ce qui impacte les émotions, la fatigue, l'angoisse, l'intrusion.

Des injections d'hormones sont à faire quotidiennement par chaque femme, seule chez elles. Cela implique qu'elles se retrouvent à avoir des bleus sur le ventre qui sont visibles et douloureux. Elles se retrouvent souvent à le faire seule et à avoir le courage et la discipline de devoir les faire à heure fixe, tous les jours, sur leur corps. C'est un acte qu'elles font avec dévotion mais parfois elles le font de manière déconnecté et sans convictions. Les inviter à se reconnecter à chaque fois au pourquoi elles infligent ça à leur corps.

Des échographies régulières, des traitements hormonaux à prendre qui influencent obligatoirement leur sensibilité, sensations corporelles.

Apporter de la douceur avec des pratiques comme :

- La conscience dans ce qu'elles font et pourquoi elles le font
- La respiration
- La médiation/visualisation
- Connexion à leur utérus et cœur
- Auto-massage du ventre
- Affirmations positives
- Routines
- Journalling

Besoin de se sentir comprises et échanger avec des femmes qui vivent la même chose qu'elles :

- <https://www.fiv.fr/>
- forum PMA, groupes fb
- Application PMA : @mypamappy

Bonus :

En fertilité hors PMA pour les femmes :

Prendre soin de mettre de la conscience dans le fait de prendre soin de son corps avant d'accueillir un enfant à l'intérieur, c'est pour vous faire de la prévention afin d'améliorer la qualité de vie de la grossesse et de l'enfant.

A adapter en fonction des maladies gynécologiques (voir contre-indications).

- Clean&Restor pour détoxifier le corps
- LLV : apport complet pour tout ce dont le corps a besoin
- Metapwr avantage : rééquilibre les hormones, donne de la vitalité
- Gélules curcuma ou Huile essentielle pour réduire inflammation, notamment en cas de maladie inflammatoire
- Phyto oestrogenes pour déséquilibre hormonal
- Proteines : surtout pour les végétariennes, permet de bien fixer et absorber les nutriments
- Clarycalm pour déséquilibre hormonal (que en début de cycle puisqu'il y a de la sauge sclarée)
- Saugé sclarée pour booster l'ovulation (que en début de cycle si pas de maladies en lien avec le système hormonal)
- Lavande pour calmer et anti inflammatoire
- Géranium pour harmoniser les hormones et bon contre anxiété, top pour l'endométriose
- Magnolia pour la compassion envers soi (+++ si maladie gynécologique) au niveau du nombril et coeur
- ylang ylang pour la libido ou le gingembre ou le jasmin
- Géranium/ylang ylang pour équilibrer les hormones et diminuer le stress
- Copaïba détend le système nerveux et pour les inflammations (**pas après ovulation**)
- Encens pour réguler le système nerveux
- Rose pour le symbole de l'amour
- Adaptiv pour l'anxiété