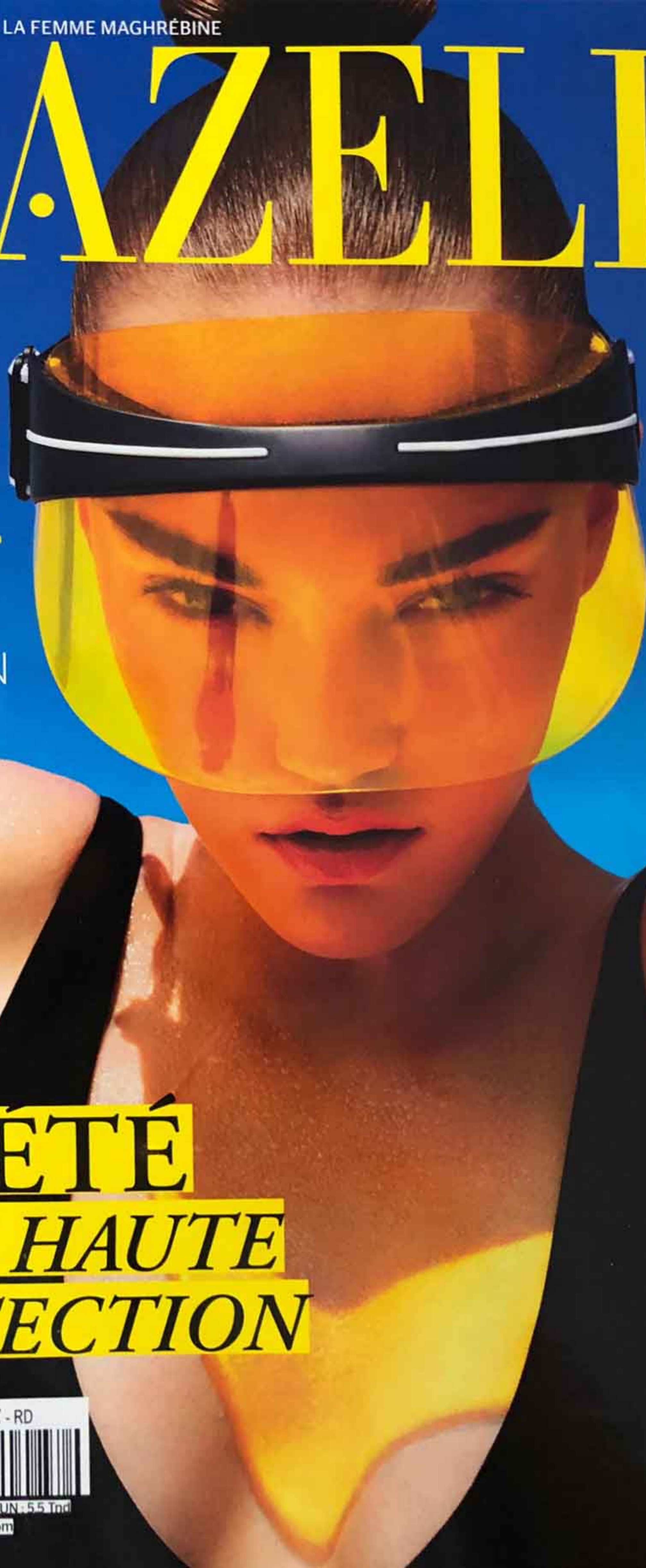


LE MAGAZINE DE LA FEMME MAGHRÉBINE

GAZELLE

GAZELLE

JUILLET
AOÛT 2020



**MODE
SEROUAL**
PLUS
QU'UN
PANTALON

ART
POP THE
KASBAH

**UN ÉTÉ
SOUS HAUTE
PROTECTION**

10
CONSEILS
POUR
VAINCRE
LA
CHALEUR

CHEVEUX
ÉVITER
L'EFFET
PAILLE

MAROC
LES HUILES
MAGIQUES

INFERTILITÉ
LES
RECETTES
DE JEDDAH

L 15725 - 88 - F: 3,20 € - RD



BEI: 3,5 € - MAR: 30 Mad - TUN: 5,5 Tnd

www.gazellemag.com



Et si c'était dans la tête ?

Tout va bien sur le papier, mais vous ne parvenez pas à être enceinte. **Et si le problème était psychologique ?** Paola Scemama-Ittah, neuropsychologue et coach neuro-émotionnelle, nous explique tout. PAR K. P.

Tout, tout, tout... Vous avez tout analysé : troubles métaboliques et de l'ovulation, recherches pathologiques, déficience au niveau du sperme. Et rien. Rien n'explique votre difficulté à concevoir. Reste le facteur psychologique, qui est important, sinon déterminant : 10 % des couples présentent en France une infertilité inexplicée. Cette découverte peut être à la fois un soulagement, il n'y a pas de problème de santé, et une source de culpabilité et de charge mentale pour le couple. La conception est liée au corps et à l'esprit. Et cela vaut pour les deux sexes. Pourtant, les femmes portent, souvent seules, la culpabilité de cet échec, d'autant plus qu'elles ont du mal à lâcher prise. Mais ce blocage concerne pourtant les deux membres du couple.

L'INFERTILITÉ INEXPLIQUÉE... EXPLIQUÉE

Il s'agit d'un stress émotionnel qui s'étire sur une longue période. Il existe un lien entre le cerveau et les hormones : l'axe hypothalamo-hypophyso-

ovarien, qui joue un rôle essentiel dans le cycle menstruel. Cet axe assure la production de deux hormones, baptisées hormone folliculo-stimulante (FHS) et hormone lutéinisante (LH), qui régulent les sécrétions féminines que sont les œstrogènes et la progestérone. Il est réglé comme du papier à musique, sauf si des facteurs extérieurs tels que des traumatismes passés ou des peurs viennent mettre le bazar. Le stress agit également sur une autre hormone : le cortisol, produit dans le cortex surrénalien, lui-même dirigé par l'hypothalamus. Nous savons notamment que le stress peut provoquer le retard voire l'absence des règles, la diminution et la moins bonne mobilité des spermatozoïdes.

PARLER ET SE LAISSER GUIDER

Le mieux, dès que le désir de conception est connu, est de dresser une liste des charges mentales. Des traumatismes, des angoisses et des questionnements qui peuvent vous perturber : Suis-je prête à devenir maman ? Est-ce que c'est le bon moment, le bon papa ? Vais-je prendre du poids ? N'hésitez pas à en parler autour de vous en privilégiant un professionnel, dont la posture restera neutre et impartiale. Apprenez aussi à lâcher prise et à résister à la pression, en communiquant et en acceptant une aide qui vous guidera. Lorsque le couple retrouve la communication et se déleste du passé pour dessiner un futur en commun, la conception suit rapidement.

Un coaching personnalisé

MyBuBelly est un programme de coaching personnalisé, dispensé en complément des soins prodigués par les gynécologues, qui promet aux couples de concevoir plus rapidement. Durant toute la durée du programme, la coach, Eve, apporte un soutien quotidien pour mieux vivre cette période difficile, grâce, notamment, à des conseils psycho et sexo. En parallèle, Eve vous apprendra à prendre de bonnes habitudes d'hygiène de vie et d'alimentation pour améliorer votre fertilité. Eve répond également aux questions par téléphone, e-mail ou sur le chat de l'application pendant toute la durée du programme. Et en plus, vous recevrez chaque mois une box contenant des compléments alimentaires boosters de fertilité et de libido. MyBuBelly.com

provoquer le retard voire l'absence des règles, la diminution et la moins bonne mobilité des spermatozoïdes.

PARLER ET SE LAISSER GUIDER

Le mieux, dès que le désir de conception est connu, est de dresser une liste des charges mentales. Des traumatismes, des angoisses et des questionnements qui peuvent vous perturber : Suis-je prête à devenir maman ? Est-ce que c'est le bon moment, le bon papa ? Vais-je prendre du poids ? N'hésitez pas à en parler autour de vous en privilégiant un professionnel, dont la posture restera neutre et impartiale. Apprenez aussi à lâcher prise et à résister à la pression, en communiquant et en acceptant une aide qui vous guidera. Lorsque le couple retrouve la communication et se déleste du passé pour dessiner un futur en commun, la conception suit rapidement.

Un coaching personnalisé

MyBuBelly est un programme de coaching personnalisé, dispensé en complément des soins prodigués par les gynécologues, qui promet aux couples de concevoir plus rapidement. Durant toute la durée du programme, la coach, Eve, apporte un soutien quotidien pour mieux vivre cette période difficile, grâce, notamment, à des conseils psycho et sexo. En parallèle, Eve vous apprendra à prendre de bonnes habitudes d'hygiène de vie et d'alimentation pour améliorer votre fertilité. Eve répond également aux questions par téléphone, e-mail ou sur le chat de l'application pendant toute la durée du programme. Et en plus, vous recevrez chaque mois une box contenant des compléments alimentaires boosters de fertilité et de libido.

MyBuBelly.com



INFERTILITÉ, Quand bébé se fait désirer

Un désir fou d'enfant... Oui, mais la grossesse se fait attendre. La patience se transforme parfois en long combat. Entre difficultés et découragement, des Gazelles nous livrent leur parcours pour devenir mère. PAR N. S.

« On m'a diagnostiqué une endométriose »

« Nous avons essayé de faire un enfant... En vain. Alors nous avons décidé de consulter. Ma gynécologue m'a orientée vers une procréation médicalement assistée (PMA) : mon infertilité restait inexpliquée. S'en est suivie une batterie d'examens. Mon mari avait déjà deux enfants, nés d'une précédente union, donc aucun souci de son côté. Moi, j'avais des fibromes et une glaire acide. Quatre inséminations artificielles intra-utérines avec sperme du conjoint (IAC) ont été tentées. Elles ont toutes échoué. J'ai donc refait une imagerie par résonance magnétique (IRM) qui a diagnostiqué une endométriose. Je me suis écroulée, j'ai craqué : plus d'une année de traitement pour rien ! J'ai pensé que je n'y arriverai jamais. J'avais fait état de règles douloureuses pourtant, mais personne n'avait songé à cette maladie jusque-là. Nous avons entamé un parcours de fécondation in vitro (FIV). La première était négative. J'ai commencé à baisser les bras. Je suis définitivement si la procédure ne donnait pas de résultat. Or, douze jours plus tard, la prise de sang révélait un test positif. Je n'arrivais pas à y croire. Je craignais une fausse couche ou une grossesse extra-utérine. Mon mari et moi avons commencé à souffler lorsque nous avons entendu un battement de cœur à la première échographie. J'ai mis au monde un petit garçon à l'approche de mes 40 ans et, Hamdollah, il se porte très bien. Le combat est long, mais il en vaut la peine. »

« J'ai fait deux fausses couches »

« J'ai vécu deux fausses couches, à neuf mois d'intervalle. La première est intervenue alors que j'étais enceinte de cinq semaines ; une fausse couche spontanée, c'est-à-dire un arrêt et une expulsion du fœtus avant le cinquième mois. Mon mari et moi étions anéantis. Nous étions mariés depuis un an et nous nous projetions ensemble avec cet enfant. Dès que je rentrais du travail, je m'effondrais au lit sans diner. Mon mari était là pour moi : il me réconfortait, m'accompagnait aux différents rendez-vous médicaux. Toute ma famille m'appelait régulièrement pour prendre de mes nouvelles. Après cette première fausse couche, j'ai appris que ma réserve ovarienne était très basse, ce qui signifiait que des difficultés pour tomber enceinte. C'est pourtant arrivé deux mois plus tard, mais j'ai fait une seconde fausse couche au quatrième mois de grossesse. J'ai eu des saignements, mon bébé était mort dans mon ventre. Le moment fut encore plus difficile à supporter d'un point de vue émotionnel, d'autant que nous avions appris deux semaines auparavant que notre bébé était trisomique. C'était le nôtre après tout, qu'importe. J'ai continué à travailler, même si c'était compliqué. C'est la meilleure décision que j'ai prise pour ne pas sombrer. La famille minimisait ma situation, en la comparant à d'autres, pour m'encourager. Moi, j'avais simplement envie d'être réconfortée après avoir subi tout ça. Mais le positif existe dans chaque épreuve. Celles que j'ai vécues m'ont rendue plus forte et mon couple aussi. J'ai un peu de craintes pour la prochaine tentative, mais nous allons prendre notre temps cette fois. » Nabila, 36 ans

« La "cupping thérapie" a comblé notre désir »

« Une infirmière qui pratiquait la "cupping thérapie" (la médecine par la pose de ventouses, NDLR) m'a conseillée de faire une prise de sang complète et des examens, pendant que je suivais cette méthode. Je suis tombée enceinte après la seconde séance ! Mais j'ai fait une fausse couche quelques jours plus tard... J'ai entrepris de nouvelles séances, et quelques mois plus tard, je suis retombée enceinte. Je gardais toutefois le souvenir de ma fausse couche et j'ai choisi de ne rien dire à mon mari. J'ai attendu le troisième mois pour lui annoncer ma grossesse. Nous avons assisté ensemble à la première échographie. Depuis, j'ai accouché d'une princesse de 3,9 kilogrammes. Je souhaite à toutes les femmes de connaître la joie d'enfanter ! Si Dieu ne vous en donne pas toutefois, sachez que vous en aurez dans l'au-delà. Et quoi de plus beau que d'avoir là-haut un enfant qui vous attend dans le monde éternel. Nous ne sommes que de passage ici-bas. » Sarah, 31 ans

Chiffres et causes

- **500 000 couples** environ consultent chaque année afin d'être aidés pour concevoir un enfant, soit environ 1 couple sur 7 et 1 sur 10 suit des traitements.
- **Seuls 3 à 4%** d'entre eux seront, au bout des examens et tentatives de PMA, considérés comme définitivement stériles.
- **Dans 30 % des cas**, l'infertilité est d'origine féminine. Dans 20% des cas, l'origine en est masculine. Dans 40% des cas, les 2 membres du couple présentent des problèmes de fertilité.
- **Et enfin, dans 10% des cas**, aucune cause d'infertilité n'est retrouvée.
- **La probabilité de concevoir** est de 25% par cycle à 25 ans, 12% à 35 ans et 6% à 40 ans.

Chez la femme, les troubles de l'ovulation sont responsables à 32% de l'infertilité, suivis des anomalies tubaires pour 26%, puis de l'endométriase pour 14%, viennent ensuite des facteurs utérins, cervicaux ou génétiques.

Chez l'homme, l'altération de la qualité, de la quantité et/ou de la mobilité des spermatozoïdes est la cause principale d'infertilité suivie des infertilités excrétoires.

Chez l'homme et la femme, certains facteurs sont aujourd'hui reconnus comme perturbant la fertilité. Parmi eux : un surpoids ou un sous-poids, les conditions de travail (exposition prolongée à la chaleur, longues durées de transport), le stress, le manque de sommeil, le tabac, l'alcool, la consommation de drogues (et de café chez la femme), l'exposition aux pesticides dont certains sont des perturbateurs endocriniens avérés, l'exposition à d'autres substances toxiques (arsenic, plomb, aluminium, mercure, parabènes, Bisphénoïl A), le sport intensif, l'exposition prolongée aux ondes mobiles.

En France,
1 couple sur 7
a des difficultés
à concevoir, soit
500 000 couples.

Notre parcours a duré cinq ans »

J'aimerais partager mon combat et donner de l'espoir à toutes les femmes qui ont du mal à devenir maman. Je suis mariée depuis bientôt douze ans. J'avais 25 ans à l'époque et pas encore le désir (partagé avec mon mari) de devenir parents. L'envie est arrivée et nous avons essayé de concevoir un enfant... En vain. Nous avons consulté plusieurs gynécologues avant de pousser les examens plus loin. Et là, coup de massue : ovaire polykystique, trompe bouchée, taux hormonal globalement bas. Seule option pour nous, la fécondation in vitro (FIV). Nous avons suivi le parcours pendant cinq ans, vivant uniquement autour de ce désir d'enfant. Notre gynécologue a décidé de nous orienter vers un confrère à l'étranger au cours de la quatrième année. C'était notre dernière chance d'être parents. Nous avons fait une pause pendant douze mois, le déroulement d'une FIV laisse des séquelles, avant de rencontrer ce spécialiste. Nous étions très stressés au moment d'arriver au rendez-vous. Le traitement a démarré rapidement. Nous avons eu sept beaux embryons. Un vrai miracle à nos yeux ! Nous sommes restés enfermés quatre jours dans une chambre d'hôtel. Nous attendions les résultats : nos quatre embryons ont pu être implantés, quatre chances de devenir parents. Nous réalisons pas trop ce qu'il se passait. J'ai fait la fameuse prise de sang quinze jours plus tard, mais j'étais tellement impatiente que j'avais déjà acheté un test de grossesse ! Il indiquait « enceinte 2/3 semaines », le choc ! J'ai appelé mon mari, j'étais au travail, et ma famille. J'avais tellement hâte de l'annoncer à ma maman. Ma petite princesse a fêté son premier anniversaire en décembre. Je voudrais vous raconter tellement de choses sur ces onze ans de mariage mais, à l'attention des femmes qui rêvent de devenir mère, je leur dis : gardez la foi. »

ma, 37 ans