



*MyBuBelly devient  
MYBUBELLY ENVIE DE BÉBÉ  
et s'installe durablement dans le domaine de la fertilité*

**RENFORCÉ PAR UNE COMMUNAUTÉ DE FUTURS PARENTS QUI NE CESSE DE GRANDIR, LE SPÉCIALISTE DE L'ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ EN PRÉCONCEPTION INSTALLE SON OFFRE FERTILITÉ**

Entourés et encadrés par des professionnels de santé, les coaches MyBuBelly disposent d'outils efficaces leur permettant d'aider les couples à concevoir leur bébé, **grâce à des approches innovantes en matière de psychologie, de sexualité, de bien-être, de diététique et d'hygiène de vie.**

Les programmes MyBuBelly FERTILITY se déroulent en complément des soins prodigués par les médecins.

**L'objectif est de répondre à une demande de plus en plus forte de couples confrontés à des problèmes d'infertilité.** Certains sont déjà suivis dans un parcours médical et d'autres sont dans une situation d'infertilité inexplicée.

L'équipe de MyBuBelly développe **des solutions spécifiques pour chaque couple**, grâce à des programmes personnalisés et une **présence quotidienne. Un Guide de la Conception et un livre de témoignages sur la fertilité** (en collaboration avec des médecins) sont en cours de préparation.

# MYBUBELLY, UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ QUI AIDE À CONCEVOIR SON BÉBÉ

POUR LA 1ÈRE FOIS, UNE ÉQUIPE DE SPÉCIALISTES ET DE PROFESSIONNELS DE SANTÉ SONT RÉUNIS AUTOUR DE MÉTHODES SPÉCIFIQUEMENT ÉLABORÉES POUR AIDER LES COUPLES À RÉALISER LEUR RÊVE

Chaque programme MyBuBelly FERTILITY réunit une **coach « chef d'orchestre »** avec une **équipe d'experts** dans différents domaines pour un suivi quotidien des futurs parents.

Objectifs : **améliorer la fertilité du couple et leur faciliter le quotidien.** Et cela, quels que soient leur parcours et leurs besoins.

**MyBuBelly Fertility est le soutien qu'il manquait aux couples souffrant de leur infertilité.**

La coach personnelle est bienveillante et **toujours joignable.** Elle est **à l'écoute des futurs parents, sans les juger,** pour un soutien adapté. Pour mieux les guider, cette coach est secondée par un **comité d'experts** (gynécologie, sexologie, psychologie, nutrition, bien-être).

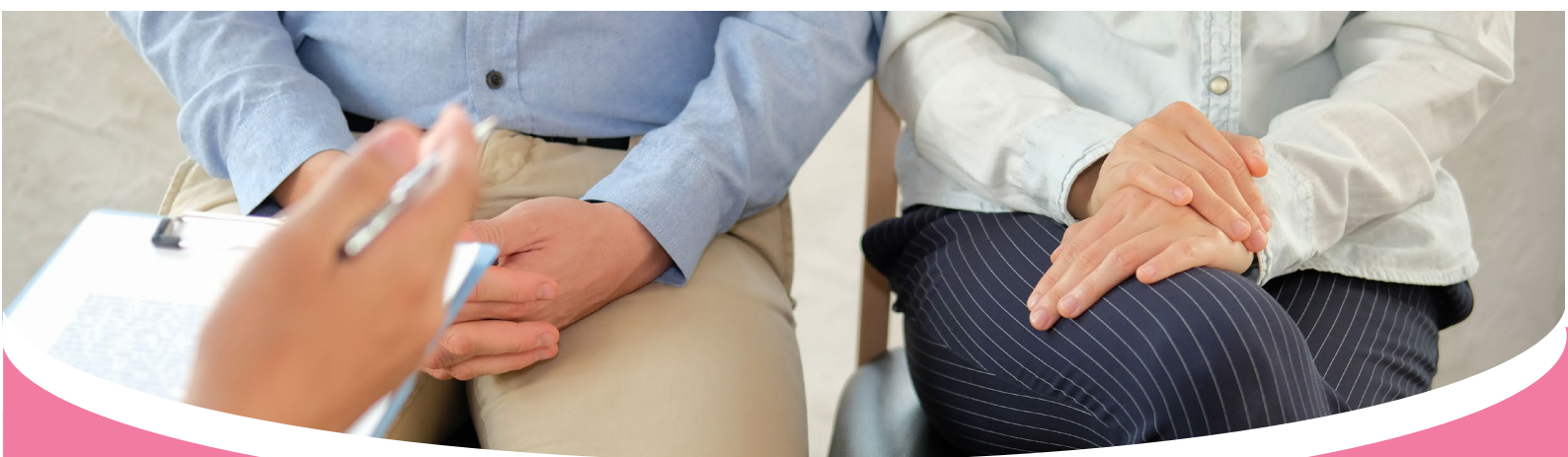
C'est un travail d'équipe permettant de soutenir et d'accompagner chaque jour la future maman ou le couple selon des méthodes innovantes, modernes et efficaces.

Avec un objectif : réussir leur projet bébé.

---

*Les programmes MyBuBelly FERTILITY permettent à la future maman de reprendre confiance en elle et de mieux préparer son corps et son esprit à la grossesse.*

---



# POURQUOI LES PROGRAMMES MYBUBELLY FERTILITY ?

## ▶ UN COMPLÉMENT AU SUIVI MÉDICAL

Le gynécologue ou le médecin effectue un suivi essentiel et prodigue les soins nécessaires. Mais en dehors des consultations et en complément de ce suivi, la future maman (ou le couple) a besoin d'être soutenue et d'être guidée pour que ces traitements soient plus efficaces et plus faciles à supporter. La sérénité et la confiance ainsi gagnées améliorent la santé reproductive.

## ▶ UNE COACH CONFIDENTE

Les femmes en situation d'infertilité vivent des émotions fortes et contradictoires, qu'il est difficile de partager avec leur entourage. Pourtant, elles ont besoin de se confier, sans crainte d'être jugé(e), comme auprès d'une amie qui saurait rester neutre et bienveillante. C'est le rôle de la coach MyBuBelly.

## ▶ UNE MÉTHODOLOGIE SPÉCIFIQUE POUR CHAQUE SITUATION ET DES SOLUTIONS PERSONNALISÉES

Un programme MyBuBelly démarre par une connaissance approfondie de la future maman, ainsi que du futur papa qui le souhaite. Une méthodologie spécifique est ainsi élaborée, qui apportera ensuite des solutions personnalisées tout le long du programme (par exemple en cas de parcours PMA / FIV, de SOPK, d'endométriose, de fausses couches à répétition, d'infertilité sans explication...).

## ▶ DES ACTIONS DANS LA VIE QUOTIDIENNE ET UN SUIVI QUI ONT DE VRAIS IMPACTS SUR LA FERTILITÉ

Un travail personnalisé sur la psychologie (notamment après des fausses couches à répétition ou un traumatisme), sur la sexualité, sur le bien-être, sur l'alimentation, sur l'hygiène de vie, permet de lever les blocages. Il suffit de changer certains aspects du quotidien pour avoir de bons résultats et réussir à concevoir son bébé.

## ▶ REPRENDRE EN MAIN SON PROJET BÉBÉ

La coach guide le couple au quotidien. Et cela leur permet de redevenir acteurs de leur projet bébé. Ils se reprennent en main, améliorent leur bien-être, leur sexualité, se retrouvent, reprennent confiance en eux et en leur couple. Les conditions pour accueillir le futur bébé sont idéales.

# LES PROGRAMMES MYBUBELLY FERTILITY

## 1/ Accompagnement et renfort de la fertilité lors d'un suivi médical

### *Le programme My-Coach Conception*

Lors du parcours médical pour concevoir leur bébé, nous pouvons aider les couples à rendre leurs traitements plus efficaces et leur suivi plus facile.

Peut fonctionner dans le cas :

- d'une PMA (FIV, insémination artificielle)
- d'un SOPK
- d'une Endométriose
- de cycles irréguliers
- de fausses couches à répétitions
- de troubles liés à l'âge et/ou aux problèmes de poids.



## 2/ Difficultés pour concevoir sans problème médical détecté

### *Le programme My-Coach Fert*

Lorsque les couples ont des difficultés pour concevoir leur bébé malgré un bilan médical normal, nous pouvons trouver avec eux des solutions pour lever le(s) blocage(s) :

- Soutien psychologique
- Hygiène de vie
- Alimentation
- Sexualité

Grâce à l'aide d'une coach confidente qui va apporter des solutions concrètes et efficaces sans jamais juger les futurs parents.



*Les programmes MyBuBelly FERTILITY se déroulent en complément des soins prodigués par les médecins.*

## UN PROGRAMME MYBUBELLY, C'EST :

- ▶ **Une coach personnelle** « chef d'orchestre » qui accompagne le couple au quotidien et coordonne les experts. Elle est disponible chaque jour par téléphone, par mail ou par chatonline.
- ▶ **Une équipe d'experts** dans différents domaines (gynécologie, psychologie, sexualité, nutrition, bien-être, naturopathie...) pour des méthodes innovantes, modernes et efficaces.
- ▶ **Une application** en support du coaching.
- ▶ **Des compléments alimentaires** améliorant la fertilité et adaptés à chaque programme suivi (spécifiquement formulés dans un laboratoire français).
- ▶ **Un comité de professionnels de santé** en soutien du coaching.
- ▶ **Un abonnement sans engagement** disponible partout dans le monde (en français). Le tarif est de 119 euros/ mois tout compris.

## QUI EST EVE, LA COACH PERSONNELLE DES PROGRAMMES MYBUBELLY ?

**Chaque future maman est accompagnée au quotidien par sa coach personnelle**, que nous avons symboliquement appelée Eve et que nous avons représentée par cette illustration.

Eve est également disponible pour suivre le futur papa lorsque celui-ci le souhaite.

Il y a plusieurs « Eve » dans notre équipe. Elles sont toutes coachs de vie et ont suivi des formations de psychologie, de naturopathie, de nutrition, de bien-être, de médecine complémentaire.

Eve est entourée d'une équipe d'experts toujours disponibles pour répondre aux différentes questions quotidiennes.





## AVIS D'EXPERTS MYBUBELLY



### **PAOLA SCEMAMA-ITTAH NEUROPSYCHOLOGUE ET COACH NEURO-ÉMOTIONNELLE**

*On nous donne l'impression que concevoir est facile. On nous parle de 3 femmes qui ne l'ont fait qu'une fois et hop elles sont tombées enceintes ! Mais on ne parle que très rarement de celle qui a galéré entre trois à quatre ans... Et pourtant nous sommes beaucoup plus nombreuses que prévu. Et de plus en plus. Dans ce cas, il est important de déculpabiliser et d'agir en vue de lever les blocages.*



### **DOCTEUR EMMANUELLE BARRALI-GOLSTENNE RADIOLOGUE, SPÉCIALISÉE EN ÉCHOGRAPHIE GYNÉCOLOGIQUE, OBSTÉTRICALE ET PÉDIATRIQUE**

*Les patientes qui consultent pour une énième stimulation ou FIV me paraissent beaucoup plus désabusées et semblent parfois avoir baissé les bras moralement même si elles sont dans un parcours d'AMP. J'explique qu'il est important de ne pas trop stresser et si possible d'avoir un suivi psychologique adapté.*



### **DOCTEUR SYLVAIN MIMOUN SEXOLOGUE**

*Dans la sexualité, il y a des moments où c'est très psychologique, des moments où l'on parle tout de même un peu de technique. Je conseille aux couples de se mettre sur un terrain plus ludique, de s'amuser, de se faire plaisir, de rigoler, de se faire des massages*

*Mais par contre, en cas de problèmes de fertilité, je les oriente vers un suivi particulier. Il est mieux de travailler tous ensemble, c'est dans l'intérêt du couple. Il faut savoir qu'un soutien moral ne viendra que très rarement d'un gynécologue. Il n'est pas formé pour cela. Lui c'est un scientifique, compétent sur la technique, mais il refuse la plupart du temps toute idée de psychologie.*



### **DOCTEUR JOËLLE TUBIANA NUTRITIONNISTE ENDOCRINOLOGUE**

*On sait depuis longtemps que l'obésité (comme la maigreur) représente un frein à la fertilité. On connaît le rôle de l'IMC (Indice de masse Corporel) sur les troubles de l'ovulation. Ainsi que le rôle de l'insulino-résistance (elle-même aggravée par le surpoids) sur l'axe Hypothalamo – hypophyso – ovarien.*

*Cette étude, réalisée sur une importante cohorte, a permis de mettre en place 10 mesures qui améliorent chacune "les chances" de procréer et qui lorsqu'elles sont combinées ont un effet surprenant sur l'infertilité due aux troubles de l'ovulation.*



### **RAPHAËL GRUMAN NUTRITIONNISTE**

*L'activité physique est indispensable dans l'équilibre hygiéno-diététique pour booster sa fertilité. Il permet d'entretenir le cycle ovarien et de réguler les hormones. Elle permet également de gérer son stress et de contrôler sa prise de poids. Mais attention, pas n'importe comment. Car un excès de sport peut à l'inverse nuire à la fertilité. Il faut être conseillé par un spécialiste.*



### **VÉRONIQUE BIED DAMON GYNÉCOLOGUE, SPÉCIALISTE DE LA REPRODUCTION À LYON.**

#### **En quoi les perturbateurs endocriniens fragilisent-ils la fertilité ?**

*Du fait de leur bio accumulation et de leur interaction avec nos hormones, les perturbateurs endocriniens ont un impact considérable sur la fertilité humaine. Ils ont souvent un effet estrogénique perturbant l'axe gonadotrope (reproductif) aussi bien chez la femme que chez l'homme. De plus, ils ont un effet direct sur la spermatogenèse (la production de spermatozoïdes) et la production de testostérone, et pourraient être associés à des troubles de la reproduction chez la femme tels que la puberté précoce, les fibromes, l'endométriose, le syndrome des ovaires polykystiques, etc. Ces perturbateurs endocriniens interfèrent avec notre réponse hormonale par effet stimulant, inhibiteur ou dysrégulateur de l'axe reproducteur et de la thyroïde. Un bon suivi sur l'hygiène de vie permet d'améliorer la fertilité.*

# TÉMOIGNAGES DE MAMANS MYBUBELLY

## HÉLOÏSE

Bienveillante et optimiste, Eve m'a tout de suite rassurée et transmis son énergie positive. L'application, très riche en conseils, vous donne de quoi vous occuper et vous évite d'aller lire tout et n'importe quoi sur internet. Il y a plein d'astuces et les connexions avec les différents spécialistes proposées sont très riches. Mais le grand plus, c'est qu'Eve vous parle à vous ! Vous qui êtes unique. Son discours n'est pas standardisé, ni automatisé. Elle vous écoute et vous répond avec une réactivité bluffante.

## CAMILLE (JENYCHOOZ)

La méthode MyBuBelly m'a accompagnée durant plus de 6 mois. J'ai été épaulée tous les jours par des nutritionnistes, des médecins et des psychologues, via ma coach personnelle. Ils m'ont aidée à comprendre mes cycles, à privilégier certains aliments pour accroître ma fertilité.

## ÉMILIE

J'ai fait cette semaine un test de grossesse qui sans surprise, avec les nombreux signes annonciateurs, était positif... Merci Eve, de m'avoir accompagnée jusqu'à cette étape. On espère que l'étape suivante durera bien neuf mois (...) j'ai les larmes aux yeux en lisant vos mots (...). C'est tout à fait normal : moi aussi j'ai envie de donner en retour pour ce que vous m'avez apporté. Si je peux toucher de futures mamans, je serai ravie.

## NATHALIE

Je suis aux anges ! Cela a fonctionné dès le premier cycle et je suis certaine que les aliments booster de fertilité et la méthode de manière générale y sont pour beaucoup. Je voulais à nouveau vous dire un grand merci. J'ai dès le début eu toute confiance en la méthode Mybubelly et cela m'a vraiment aidé d'être coachée. Je vous donnerai de mes nouvelles régulièrement. C'est une belle aventure qui se poursuit.



## À PROPOS DE MYBUBELLY

Créé en 2017 par Sandra IFRAH, le programme MyBuBelly est né du désir de certains couples d'optimiser leurs chances d'avoir naturellement une fille ou un garçon.

Le programme améliorant aussi la fertilité, de nombreux futurs parents ont rejoint MyBuBelly dans l'objectif de concevoir plus rapidement leur bébé. Avec des résultats très positifs.

C'est donc naturellement que l'équipe de MyBuBelly a développé MyBuBelly FERTILITY, un coaching spécifique pour aider les couples qui en ont besoin à devenir parents, en complément bien-sûr des soins médicaux.

Les coachs MyBuBelly collaborent avec différents professionnels de santé : psychologues, gynécologues, sexologues, généralistes, sages-femmes, échographes, pédiatres.



En savoir plus sur MybuBelly

[www.mybubelly.com](http://www.mybubelly.com)

.....

### CONTACT PRESSE

**Sandra IFRAH**

06 08 74 08 66 – [sandra@mybubelly.com](mailto:sandra@mybubelly.com)

**Agathe ALEZRA-COHEN**

06 11 51 96 77 - [alezracohen@gmail.com](mailto:alezracohen@gmail.com)

.....