

# Journées uniques de formation sur le cycle féminin de « la puberté à la ménopause »

DR Tatjana Barras-Kubski FMH med.int-gén

Centre de santé la Corbière [www.lacorbriere.ch](http://www.lacorbriere.ch)

(Nouveau nom dès le 1.1.19: La pierre blanche )

La Corbière 6 1470 Estavayer-le -Lac

Inscriptions : [office@lacorbriere.ch](mailto:office@lacorbriere.ch)

Prix : 150 CHF/jour ou 75 CHF/demi-jour

## Programme : le samedi 9 février 2019 : DESIR D'ENFANT

10 :00- 11 :30 h : Déroulement du cycle féminin à l'aide d'un jeu de cartes reproductible. Comment observer et inscrire ses symptômes de fertilité (glaires cervicales, température, col utérin) en vue de favoriser une grossesse ? Interpréter le graphique sympto-thermique.

11 :30-12.00 h : Pause

12 :00-13 :00 h : Désir d'enfant et l'enfant ne vient pas ? Comment aider un couple hypofertile ? Traitements naturels: homéopathie, phytothérapie

13-14 h Pique-nique tiré de son sac. Boissons sur place

14 :00 -15 :00 h : Impact de l'alimentation sur l'hypofertilité, le SPM et l'endométriose.

15 :00 -15 :30 : Impact de la lumière sur le cycle et l'infertilité.

15 :30 -15 :45 pause

15 :45- 16 :15 : Traitements naturels de la dépression du post -partum (fréquent et sous-diagnostiqué) et souvent plus efficaces que les anti-dépresseurs).

16 :15- 17 :15 : Infertile pendant l'allaitement complet ? Oui mais à quelles conditions ? La MAMA 17 :15-17 :30 : Questions et fin

## **Programme le samedi 5 octobre 2019**

10-11 :30 hres : Comment déterminer les périodes infertiles du cycle pour éviter une grossesse? Etude de l'efficacité de 54 méthodes de planification familiale naturelle La méthode sympto-thermique du Prof Dr J. Roetzer est la efficace au monde et aussi efficace que la pilule ! (Appelée Sensiplan en Allemagne)

11 :30-12.00 h : Pause

12 :00-13 :00 hres : Quels sont les symptômes au cours du cycle dus au jeu des hormones ?

13-14 h Pique-nique tiré de son sac. Boissons sur place

14 -15 h Traitements naturels des règles douloureuses, du syndrome prémenstruel etc.

15 -15 :15 : Evolution des cycles de la puberté à la ménopause.

15 :15-15 :30 Pause

15 :30 -16 :30 h : Ménopause : symptômes et traitements naturels.

16 :30 -17 :00 h : Quelle alimentation si déficit en œstrogènes ou progestérone ?

17 :00-17 :30 h : Le futur : Applis

### **Litt :**

- Effectiveness of Fertility Awareness –based methods for Pregnancy Prevention. Dr Rachel Peragallo Urrutia Dr Joseph B Stanford

Vol132 N3 sept 2018 Obs + Gyn. P 591

-JABFM (Journal of American Board of Family Medicine)

The performance of Fertility Awareness –based method Apps marketed to avoid Pregnancy.