

CHARLOTTE MULLER

Préface du Dr Claude Debache, gynécologue-obstétricien



FERTILITY

yoga

Une pratique physique et méditative
pour booster votre fertilité

LEDUC 

UNE MÉTHODE RECONNUE PAR LES CENTRES DE PMA

Nos modes de vie contemporains ont rendu les dérèglements hormonaux de plus en plus fréquents chez les femmes, à tel point que les traitements de l'infertilité ont augmenté de 20 % en dix ans en France. En s'appuyant sur une étude de la faculté de médecine d'Harvard University selon laquelle trois mois de pratique de yoga Hatha, séquencé en fonction du moment du cycle féminin, multiplierait presque par trois les chances de grossesse issue de la fécondation in-vitro, **Charlotte Muller** a développé le Fertility Yoga. Première professeure à avoir enseigné le yoga pour la fertilité en France, Charlotte a accompagné plusieurs milliers de femmes notamment *via* sa chaîne Fertility Yoga TV.

Le Fertility Yoga s'adresse à toutes et s'adapte aux problématiques féminines telles que les règles douloureuses, l'endométriose, le SOPK, l'aménorrhée, ainsi qu'au désir de grossesse naturelle ou *via* la procréation médicalement assistée (PMA). Dans ce guide, vous trouverez :

- Toutes les infos sur l'infertilité et sur les bienfaits de la méthode Fertility yoga
- 3 séquences de Fertility Yoga et 2 de yoga pré-natal, plus de 60 postures précises expliquées et illustrées
- Les avis de 3 expertes de l'infertilité et les conseils de Charlotte
- Des témoignages par maladie, à la fois poignants, instructifs et inspirants

21,90 euros
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-1856-1



9 791028 518561

editionsleduc.com

LEDUC 

Rayon : Santé

FERTILITY

yoga

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison. Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Graphisme et mise en page : Nadine & Roger

Couverture : Antartik

Illustrations : Thomas Peru

Photographies de couverture :

© Catherine Delahaye et © Amandine Gallet

Photographies : © Catherine Delahaye
et © Amandine Gallet (p.112 à 138)

© 2021, Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris - France

ISBN : 979-10-285-1856-1

Charlotte Muller

Préface du Dr Claude Debache

FERTILITY

yoga

Une pratique physique et méditative
pour booster votre fertilité

I. Fertilty Yoga 8

CHAPITRE I 10
Qu'est-ce que le Fertilty Yoga ?

CHAPITRE II 14
Pourquoi envisager l'équilibre hormonal de façon globale ?

CHAPITRE III 24
Les statistiques de l'infertilité

CHAPITRE IV 32
Comment aborder le Fertilty Yoga ?

CHAPITRE V 34
Petits rappels d'anatomie

2. Séquences Fertilty Yoga 40

Débutant

POSITION 1 48
Immobilité

POSITION 2 50
Bascules du bassin

POSITION 3 51
Demi-Pont

POSITION 4 52
Descente du Pont

POSITION 5 53
Fertility Happy Baby

POSITION 6 54
Demi Happy Baby

POSITION 7 56
Allongée sur le flanc, un genou plié

POSITION 8 58
Extension latérale assise

POSITION 9 59
Papillon

POSITION 10 60
Position du Chat et de la Vache

POSITION 11 62
Cercles avec le bassin

POSITION 12 64
Fente avant haute, bras en l'air

POSITION 13 66
Position de l'Enfant genoux écarté

POSITION 14 68
Position du Diamant

POSITION 15 69
Immobilité finale

Yoga 1 72

POSITION 1 74
Position allongée, connexion en Yoni Mudra

POSITION 2 75
Bascules du bassin allongé

POSITION 3 76
Demi-Pont

POSITION 4 78
Cercles du bassin

POSITION 5 79
Fertility Happy Baby

POSITION 6 80
Allongée sur le flanc, un genou plié

POSITION 7 82
Position du Chat et de la Vache

POSITION 8 83
Fente avant haute

POSITION 9 84
Fente avant basse, genou arrière au sol

POSITION 10 86
Position de la Guirlande

POSITION 11 87
L'Angle étiré avant-bras sur la cuisse

POSITION 12 88
Position du Grand-angle

POSITION 13 90
L'Éirement intense

POSITION 14 92
Position de l'Enfant

POSITION 15 93
Position du Diamant

POSITION 16 94
Immobilité finale

Sommer

Yoga 2	96	Yoga prénatal 2^e trimestre	116	Yoga prénatal 3^e trimestre	134
POSITION 1 Position allongée, respiration cœur-utérus	98	POSITION 1 Position facile	118	POSITION 1 Position facile	136
POSITION 2 Connection en Yoni Mudra	99	POSITION 2 Position confortable	119	POSITION 2 Ouverture de la cage thoracique	137
POSITION 3 Pivot du bassin sans mula bandha	100	POSITION 3 Le Tigre	120	POSITION 3 Mains vers le ciel	138
POSITION 4 Pivot du bassin, main gauche sur le genou gauche	101	POSITION 4 Kundalini squats de grossesse	121	POSITION 4 Dos plat	139
POSITION 5 Pivot du bassin, avec brique, bras tendus au-dessus de la tête	102	POSITION 5 Keep up de grossesse Mouvement des bras à l'horizontal	122	POSITION 5 Position du dos plat avec bascule	140
POSITION 6 Allongée sur le flanc, un genou plié	103	POSITION 6 Position de la Montagne	124	POSITION 6 Moulin à vent de grossesse	141
POSITION 7 Position du Papillon	104	POSITION 7 Se créer une bulle	125	POSITION 7 Kundalini squats de grossesse	142
POSITION 8 Dos long	106	POSITION 8 Position de l'Archer	126	POSITION 8 Keep up de grossesse	143
POSITION 9 L'Angle assis	108	POSITION 9 Dénouer les épaules et les bras en Sukhasana	127	POSITION 9 Méditation pour la confiance en soi	144
POSITION 10 Position de l'Enfant	109	POSITION 10 Position Debout bras tendus	128		
POSITION 11 Position du Diamant	110	POSITION 11 Rotations du cou	129	3. Témoignages d'élèves	146
POSITION 12 Position du Papillon soutenu	111	POSITION 12 Torsion Position assise	130	CHAPITRE I SOPK	150
POSITION 13 Immobilité finale	112	POSITION 13 Étirement de grossesse	131	CHAPITRE II Endométriose	164
		POSITION 14 pour la concentration, la bonne humeur et la douceur	132	CHAPITRE III Infertilité inexplicquée/idiopathique	182
				CHAPITRE IV AMH basse et IOP	190
				CHAPITRE V Désir de grossesse sans infertilité	198

maire

Fertilité

Depuis trente ans, j'accompagne les couples dans le projet le plus naturel et le plus instinctif : celui de devenir parents. Au fil des ans, nous constatons une augmentation très nette des troubles de la fertilité. Bien que ce soit ma spécialité, je suis toujours touché par la difficulté que ce chemin engendre parfois et par l'immense désarroi des patients qui entrent pour la première fois dans mon cabinet.

On estime à 10 % la part de couples ayant recours en France à une assistance médicalisée à la procréation (AMP, aussi appelée PMA) pour concevoir un enfant. Près d'un enfant sur trente est conçu grâce au recours à cette méthode.

Depuis Louise Brown, premier bébé éprouvette en 1978, la science a fait des pas de géant, augmentant régulièrement le taux de succès par une action conjointe des cliniciens et des biologistes. Cependant, malgré les nombreux progrès, des zones d'ombre persistent. Ces dernières années, la communauté scientifique a observé que le succès comme l'échec de la procréation étaient multifactoriels, invitant ainsi l'approche purement médicale et technique à s'enrichir d'autres considérations.

On reconnaît depuis longtemps l'impact de la génétique de l'embryon, l'aspect environnemental toxique (mode de vie, tabac, alcool, drogues) et psychologique. Il est plus récent de considérer le rôle essentiel du rapport entre la femme et son propre corps dans la capacité à procréer.

À cet égard, la démarche du Fertility Yoga prend tout son sens dans la mesure où, grâce à des exercices posturaux et respiratoires précis et répétés, elle permet aux femmes une meilleure connaissance et une écoute plus attentive de leur corps.

On ne s'étonne pas, de fait, que l'étude de l'université d'Harvard publiée dans la revue scientifique *Fertility and Sterility Journal* révèle que la pratique bi-hebdomadaire du Fertility Yoga pendant trois mois en amont des traitements de stimulation multiplie par trois les chances de succès de fécondation in vitro (FIV).

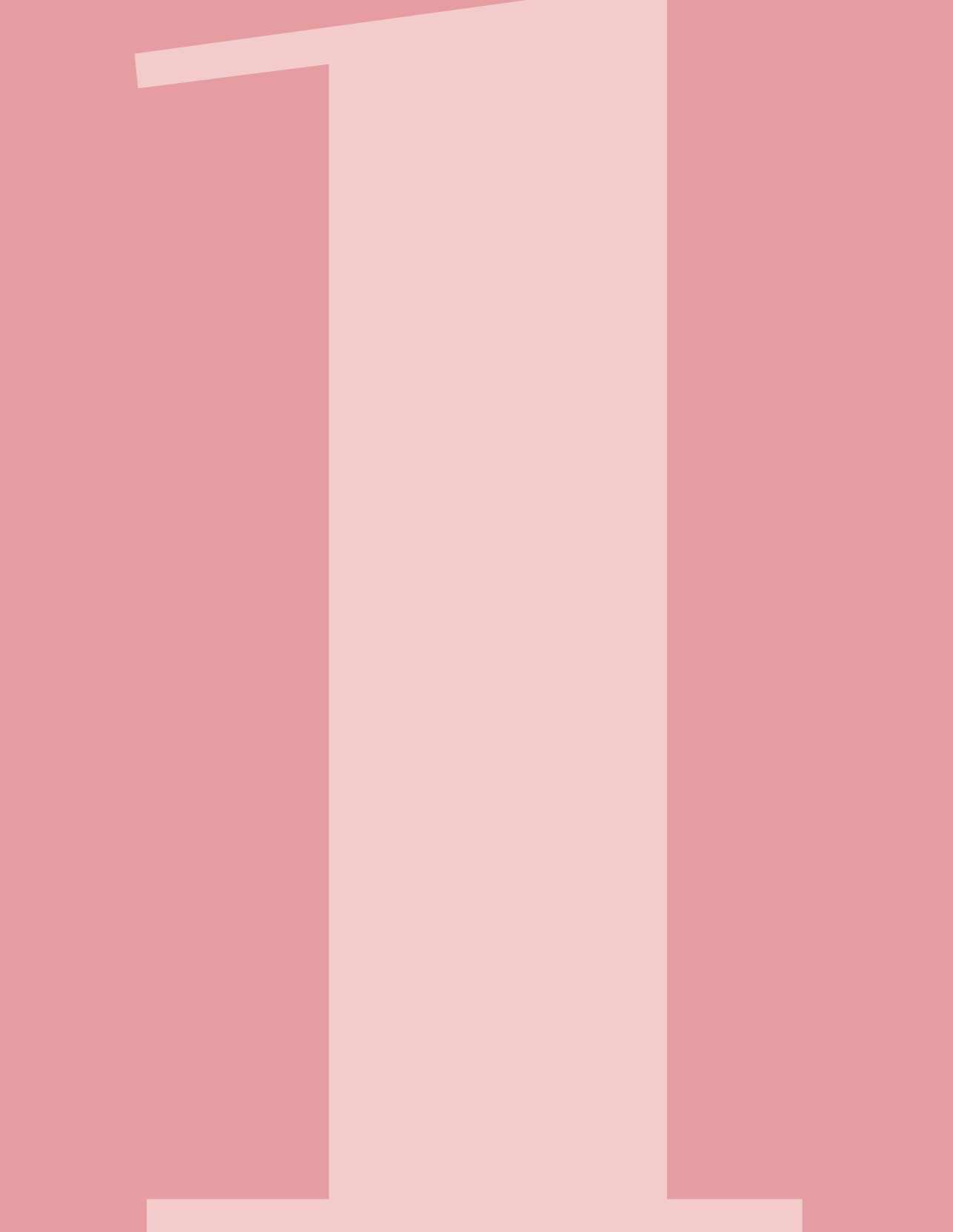
Outre cette performance constatée sur le taux de grossesse, j'ai moi-même pu observer, en tant que médecin, que les patientes ayant suivi la méthode de Fertility Yoga de Charlotte Muller partageaient toutes deux points communs bien distinctifs des autres patientes (et ce bien qu'elles traversent les mêmes obstacles).

D'abord, le Fertility Yoga leur permet de s'appropriier leur corps, de mieux le maîtriser, le connaître, répondre à ses besoins ; en résulte une attitude active et responsable par rapport à leur démarche. Elles ne se reposent pas entièrement sur la science et le médecin mais participent activement au protocole, en toute conscience.

Par ailleurs, elles vivent globalement plus positivement la situation. Il ne faut pas négliger la difficulté psychologique que rencontrent les couples en peine d'enfanter. Ils le vivent souvent, et c'est naturel, comme une injustice. Les échecs répétés génèrent de la frustration, de la tristesse, parfois du découragement – voire un sentiment de victimisation. Les élèves de Charlotte Muller sont indéniablement plus combatives parce qu'elles assument mieux le projet médical du fait de leur meilleure connaissance de leur corps. Ainsi, elles ont tendance à mieux vivre ce chemin qui peut s'avérer éprouvant.

Ayant passé ma vie à combattre l'infertilité aux côtés de couples courageux et mis à l'épreuve par la nature elle-même, je suis convaincu que nous avons encore beaucoup à apprendre sur ce sujet. Il me semble essentiel que nous, médecins, chercheurs, communauté scientifique, restions alertes et ouverts à tout ce qui peut efficacement améliorer le vécu de nos patientes, dans le processus comme dans le résultat. Le Fertility Yoga est un élément clef dans une approche beaucoup plus globale de la santé et du fonctionnement anatomique, qui enrichit l'expertise technique et rend l'ensemble de la démarche plus maîtrisée.

Dr Claude Debache,
Gynécologue spécialiste en infertilité



Fertility Yoga™

CHAPITRE I

Qu'est-ce
que le Fertility Yoga ?



Dans les années 1990, le Dr Alice Domar, psychologue à Boston, a émis l'hypothèse selon laquelle le stress aurait un effet délétère sur la fertilité. Sa théorie reçut un accueil très mitigé à l'époque mais, force de pugnacité – qualité ô combien féminine –, elle parvint, vingt ans plus tard, à vérifier son postulat lors d'une étude menée en partenariat avec l'université Harvard Medical School.

Cette étude consistait en un « Mindbody Program » alliant une pratique du yoga différenciée selon le moment du cycle féminin et la participation à un groupe de parole quant au stress lié à l'infertilité. Ce Mindbody Program dura trois mois en amont d'un traitement de fécondation in vitro (FIV). Il est désormais mondialement connu pour avoir augmenté de 175 % le taux de grossesse FIV, passant de 20 % à 52 %.

J'ai découvert les travaux du Dr Domar alors que je tentais de comprendre pourquoi mon corps ne répondait à aucun des traitements d'infertilité ; pourquoi un traitement anodin avait, dans mon cas, tourné au drame et causé les complications redoutées par tous les gynécologues : hyperstimulation, hémorragie des ovaires, hospitalisation et risque d'ovariectomie (ablation chirurgicale).

L'assistance médicale à la procréation (AMP ou PMA), est une chance et nous est probablement enviable dans tous les pays dont les systèmes de santé sont moins protecteurs qu'en France. Pour autant, mes élèves me partagent invariablement le même sentiment de tristesse, d'isolement et de solitude dans ce long parcours du combattant.

Lorsque j'ai reçu mon diagnostic d'infertilité à 28 ans, je souhaitais simplement connaître l'origine de mon aménorrhée. L'absence de règles ou leur irrégularité est l'un des symptômes les plus répandus du syndrome des ovaires polykystiques (SOPK).

Toute solide que je suis, je n'étais pas préparée au choc et à la charge mentale du diagnostic SOPK, première cause d'infertilité chez la femme. J'étais encore moins préparée à l'épreuve que cela représenterait pour mon couple.

Après les échecs répétés de FIV, mon corps a rendu les armes. J'ai décidé de chercher des méthodes douces pour l'appivoiser et l'accompagner, non pas seulement par une séance ponctuelle d'acupuncture ou d'ostéopathie ici et là, mais par un véritable *modus operandi* applicable quotidiennement.

Moi qui pratiquais un yoga dynamique, quasi athlétique, j'ai été surprise par l'utilisation d'un yoga doux dans le Mindbody Program du Dr Alice Domar. Et de me demander comment son yoga pouvait bien être si différent du mien.

Je me suis formée aux quatre coins du monde aux pratiques efficaces sur ma pathologie, j'ai suivi des cours propres aux insuffisances hormonales, puis j'ai finalement passé plus de six mois à adapter chacun de ces enseignements à l'endométriase.

Presque huit ans plus tard, je vous partage ma méthode de Fertility Yoga qui a TOUT de différent du yoga pratiqué en studio !

**“ Ce Mindbody
Program durait
trois mois en amont
d’un traitement de
fécondation in vitro (FIV).
Il est désormais
mondialement connu
pour avoir augmenté
de 175 % le taux
de grossesse FIV,
passant de 20 % à 52 %.”**

CHAPITRE II

Pourquoi envisager l'équilibre hormonal de façon globale ?

Le message d'espoir de trois expertes

1. Dr Sylvia Alvarez
Identifier les facteurs toxiques

2. Dr Martine Depondt Gadet
Réduire le stress

3. Dr Sylvie Peres
**Préserver son système
endocrinien**



Dr Silvia Alvarez – Paris

GYNÉCOLOGUE SPÉCIALISÉE DANS LES TRAITEMENTS DE L'INFERTILITÉ.

Auteure de l'étude réalisée avec le groupe Procreanat sur 348 couples en 2012.

Quel est le rôle de l'alimentation dans la fertilité ?

Son rôle est très important car plusieurs études ont mis en avant que le surpoids diminue de 20 % la fertilité, ainsi que les chances de succès des traitements de procréation médicalement assistée (PMA), et qu'il augmente le taux de fausse couche.

Quels sont les facteurs toxiques pour la fertilité ?

Les facteurs peuvent être **environnementaux**, comme les polluants agricoles (pesticides), domestiques (produits d'entretien chimiques) et urbains (exposition aux ondes et pollution) ; mais aussi **comportementaux**, notamment le tabac, l'alcool, le manque de sommeil, le cannabis et le mode de gestion du stress au quotidien. D'ailleurs une activité sportive trop intense, chez l'homme comme chez la femme, peut même bloquer l'hypophyse et diminuer la fertilité !

L'étude que vous avez menée avec le groupe Procreanat conclue à une augmentation des taux de grossesse lorsque les modes de vie sont améliorés. Vous recommandez le yoga ?

Effectivement, le yoga aide à faire baisser le niveau de stress et favorise l'arrivée d'une grossesse chez les couples qui ne souffrent pas d'une cause organique d'infécondité. C'est également une très bonne pratique en complément des traitements d'AMP.

**“ Le yoga aide à faire
baisser le niveau de stress
et favorise l’arrivée
d’une grossesse
chez les couples
qui ne souffrent pas
d’une cause organique
d’infécondité.
C’est également
une très bonne pratique
en complément
des traitements d’AMP. ”**

DR SYLVIA ALVAREZ



Dr Martine Depondt Gadet – Paris

MÉDECIN GÉNÉRALISTE, ÉCHOGRAPHISTE.

Acupunctrice et spécialiste des thérapies holistiques de la fertilité.

Basée à Paris, le Dr Depondt Gadet est diplômée de la faculté de médecine de Montpellier en échographie obstétrique. Elle a pratiqué en tant que médecin généraliste pendant des années et est notamment l'auteure de *Stérilité et Infertilité, Comment débloquent les barrages psychologiques qui entravent la fécondité ?* (Éd. Dangles, 2011) et de *PMA et médecines complémentaires* (Éd. Dangles, 2019).

Vous êtes aujourd'hui une des médecins parisiens les plus plébiscités pour votre approche « holistique » de l'infertilité.

À quel moment vous êtes-vous tournée vers la médecine traditionnelle chinoise (MTC), l'acupuncture et pourquoi ?

J'ai pratiqué la médecine généraliste en pleine campagne. Il me semblait naturel et normal de relier l'homme à la nature, et à sa nature. En campagne, l'humain est en résonance permanente avec l'environnement dans lequel il vit, microcosme et macrocosme. Il en va de même pour les chinois et la MTC qui sont également en connexion permanente avec ce lien naturel.

Nos modes de vie modernes nous font perdre ce lien auquel le corps a besoin de revenir.

**“ Notre santé n’est pas
exclusivement déterminée
par notre patrimoine
génétique (...)
nous pouvons y contribuer,
par notre comportement
et notre environnement,
via l’épigénétique. ”**

DR MARTINE DEPOND T GADET

**L'acupuncture repose sur l'apaisement des méridiens en MTC.
Pour les patientes qui vous consultent dans le cadre de problématiques
d'infertilité, vous vous concentrez sur quelques méridiens spécifiques.
Quels sont-ils et à quoi correspondent-ils ?**

Je travaille particulièrement sur **Dai Mai** qui est le méridien ceinture et le seul méridien horizontal, autour de la taille. Il divise le corps en deux parties : d'une part un mental trop fort, en action Yang, à l'image de notre sur-sollicitation du système nerveux sympathique ; d'autre part, un bas du corps plus faible, moins pourvu en énergie. Il faut évidemment les équilibrer.

Et **Jenn Mai** est le « vaisseau conception » qui participe à libérer les tensions, et affections de la conception. Il contrôle tous les méridiens du Yin, l'énergie douce et féminine.

Avec votre expérience en médecine occidentale et en MTC, quel lien faites-vous entre stress et fertilité ?

Il est évident que le stress nuit gravement à la fécondité, à l'équilibre hormonal, aux cycles et à la capacité de concevoir. D'abord parce que certaines femmes sont sujettes aux spasmes émotionnels, ces tensions qui nouent le ventre et peuvent coller les trompes. Pour certaines de mes patientes, tenter de verbaliser un traumatisme peut même causer du stress. Je leur propose de créer, dessiner et repositionner le blocage en quelque chose de positif.

Évidemment, il est établi depuis longue date que l'acupuncture améliore et régule le système nerveux orthosympathique et participe à une meilleure stimulation hypothalamo-hypophysaire avec des hormones folliculo-stimulante (FSH) et des lutéinisantes (LH) en augmentation.

En 2015, le service de médecine génétique des hôpitaux universitaires de Genève a publié une étude sur la capacité de l'acupuncture à impacter l'expression de nos gènes qui produiront plus ou moins de protéines à l'origine de dysfonctionnement biologique. On sait dès lors que notre santé n'est pas exclusivement déterminée par notre patrimoine génétique, mais que nous pouvons y contribuer par notre comportement et notre environnement via l'épigénétique.



Dr Sylvie Peres – Biarritz

DERMATOLOGUE, CO-FONDATRICE DE LA MARQUE
DE COSMÉTIQUES ALAENA™.

Activiste anti-reprotoxique
et anti-perturbateur endocrinien.

La communication d'Alaena mentionne à la fois un engagement zéro reprotoxique et zéro perturbateur endocrinien.

Quelle est la différence entre les deux ?

On observe aujourd'hui une nette augmentation des troubles de la fécondité avec des causes multiples, pas toujours identifiées. Il y a plusieurs modes de toxicité gênant la reproduction, le perturbateur endocrinien en est un parmi d'autres. Plus largement, je porte un engagement global contre les substances CMR (carcinogène : qui génère des cancers ; mutagène : qui génère des mutations ; et reprotoxique). Chacune de ces substances pouvant être responsable des troubles de la fécondité.

Tous les produits Alaena sont dans des pots en verre, tels un élégant nécessaire de toilette. Au-delà de l'esthétique, pourquoi privilégier le verre au plastique en matière de perturbateurs endocriniens ?

Certains plastiques libèrent des perturbateurs endocriniens, c'est le cas du polyéthylène téréphtalate (PET) et du polycarbonate (bisphénol A). Ils ne sont pas biodégradables et polluent durablement l'environnement. Ils libèrent des microparticules de plastique dans leurs contenus et contaminent ensuite les chaînes alimentaires. Enfin, ils sont difficilement recyclés. Pour ces raisons, avec Alaena nous avons fait le choix du verre effectivement plus raffiné et facilement recyclé.

Vous êtes maman de trois filles (Alaena est constitué d'une syllabe de prénom de chacune) et êtes connue au Pays basque pour vos convictions environnementales. Expliquez-nous, en quelques mots, pourquoi l'environnement dans sa globalité est important pour la fécondité et les hormones féminines.

Je fais partie d'un groupe de travail de médecine environnementale au sein de la Coordination Santé environnement du Pays basque. Nous partons du principe que l'on ne peut pas vivre en bonne santé dans un environnement malade. Pour être fécond il faut être en bonne santé. On peut faire la comparaison avec une terre fertile.

La santé est un état de bien-être physique, moral et social. La conception d'un enfant est complexe, il faut un bon équilibre hormonal des deux parents mais aussi le bon état des fonctions vitales : nutrition, digestion, respiration, élimination. Pour cela, il faut éviter autant que possible d'être en contact avec des molécules classées CMR (carcinogène, mutagène et reprotoxique) à son domicile et au niveau professionnel. Il est important de se documenter et de se poser des questions sur ce que nous mangeons, sur les produits que nous utilisons (cosmétiques, hygiène, produits ménagers). Une alimentation biologique et de saison permet d'éviter les pesticides. Une étude dans le JAMA démontre que cela diminue de 25 % le risque de cancer¹. Je recommande de se rapprocher des producteurs pour favoriser les circuits courts.

On peut noter également l'engagement des communes comme Biarritz, qui a signé la charte Ville sans perturbateurs endocriniens.

Concernant les cosmétiques, la peau est le plus grand organe du corps humain. Des études montrent que 100 % des adultes ou enfants présentent des résidus d'ingrédients cosmétiques toxiques dans les urines ou le sang², certains étant des perturbateurs endocriniens et nous utilisons tous en moyenne neuf produits cosmétiques par jour. Choisir des cosmétiques certifiés biologiques permet d'éviter ces substances. Avec Alaena, j'ai souhaité créer un rituel minimaliste dénué de tout ingrédient contesté pour sa toxicité, et répondant aux problématiques de peau que je retrouve dans ma pratique de dermatologue.

Bien sûr, je souhaite à chaque couple de connaître le bonheur d'attendre un enfant mais je pense aussi à sa santé future, j'aimerais que ces enfants aient une bonne santé, se baignent dans des rivières ou des mers propres, découvrent de belles forêts, tout est lié. J'essaie donc d'informer le consommateur pour qu'il ait le choix de ne pas acheter des produits détériorant son environnement et celui qu'il laissera à ces enfants.

1. *Environ Health Perspect*, octobre 2016. Publié en ligne le 7 mars 2016.

2. Association of Frequency of Organic Food Consumption With Cancer Risk. Findings From the NutriNet-Santé Prospective Cohort Study, décembre 2018.

**“ Des études montrent
que 100 % des adultes
ou enfants présentent
des résidus d’ingrédients
cosmétiques toxiques
dans les urines
ou le sang², certains
étant des perturbateurs
endocriniens. ”**

DR SYLVIE PERES

CHAPITRE III

Les statistiques de l'infertilité

