

SOPHIE PENSA

Préfaces de Stéphanie Mezerai, praticienne naturopathe
et du Dr Pierre Panel, gynécologue-obstétricien

MA BIBLE

de la santé féminine au naturel



INCLUS
6 PROGRAMMES
POUR BIEN VIVRE
SA FÉMINITÉ

- **La femme au fil des ans** : puberté, contraception, grossesse, ménopause...
- **Les clés pour rester en bonne santé** : alimentation, sexualité épanouie, sommeil, gestion du stress et des émotions...
- **50 troubles et leurs solutions naturelles**

LE DUC ↗



Sophie Pensa est journaliste spécialisée en santé féminine et médecines douces. Elle est professeure de yoga certifiée et auteure ou coauteure de *Ma Bible du Yoga santé*, *Soulager l'endométriose sans médicaments* et *Bien vivre sa ménopause sans médicaments* (éditions Leduc).

Comment harmoniser son cycle et être plus à l'aise avec ses règles? Comment choisir une contraception sans risque? Quelles astuces pour vivre une ménopause positive? Ce guide vous donne tous les conseils pour une sexualité épanouie, une grossesse sereine, un accouchement physiologique, une vie hormonale équilibrée...

- **Pilule, contraception naturelle, fertilité, dépistage, hormones et cycle féminin... : des réponses claires aux questions qui vous préoccupent.**
- **Les clés pour rester en bonne santé :** bien se nourrir pour équilibrer ses hormones, vivre sereinement ses émotions, mieux dormir, choisir la bonne activité physique pour éviter la prise de poids...
- **Épanouir sa féminité grâce au yoga :** 3 séances clé en main pour calmer le stress, protéger son cœur et régulariser ses cycles.
- **Des conseils beauté :** huiles végétales, hydrolats, huiles essentielles, lifting énergétique, automassages...
- **Migraines, bouffées de chaleur, vaginisme, ostéoporose... 50 troubles féminins et leurs solutions naturelles.**
- **6 programmes sur mesure :** fertilité, ménopause, douleurs de règles, syndrome prémenstruel, grossesse, jolie peau.

**PLANTES, HOMÉOPATHIE,
MICRONUTRITION, NATUROPATHIE...
TOUT POUR PRÉSERVER SA SANTÉ FÉMININE**

24,90 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2285-8



editionsleduc.com

LEDUC

Rayon : Santé

DE LA MÊME AUTEURE AUX ÉDITIONS LEDUC

Le yoga santé, pratique & magique, 2020.

Bien vivre sa ménopause sans médicaments, avec Stéphanie Mezerai, 2019.

Soulager l'endométriose sans médicaments, avec Stéphanie Mezerai, 2019.

Ma bible des secrets d'ostéopathe, avec Astrid Beguin, 2018.

Ma bible du yoga santé, 2018.

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.

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Nicolas Trève, Adobe Stock

Design couverture : Antartik

Photos couverture : © Adobe Stock

© 2021 Leduc Éditions

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

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2285-8

SOPHIE PENSA

Préfaces de Stéphanie Mezerai, naturopathe
et du Dr Pierre Panel, gynécologue-obstétricien

MA BIBLE

de la santé féminine
au naturel

LEDUC 

*Ce livre est dédié aux six femmes de ma vie,
ma mère, mes sœurs, mes filles :
Arlette, Tania, Peggy, Selma, Clara et Emma.*

SOMMAIRE

PRÉFACES	11
INTRODUCTION. CULTIVONS NOTRE POUVOIR DE BONNE SANTÉ	17
À LA DÉCOUVERTE DU CORPS FÉMININ INTIME	23
LA FEMME AU FIL DES ANS	37
DEVENIR MÈRE	91
BIEN SUIVIE, EN BONNE SANTÉ	149
LES 5 CLÉS POUR RESTER EN BONNE SANTÉ	195
ÉPANOUIR SA FÉMINITÉ GRÂCE AU YOGA	273
TOUT SIMPLEMENT BELLE !	293
LES TROUBLES FÉMININS ET LEURS SOLUTIONS NATURELLES	321
6 PROGRAMMES POUR UNE FÉMINITÉ AU TOP	439
ANNEXES	513
INDEX	523
TABLE DES MATIÈRES	541

MISE EN GARDE

Les nombreux conseils proposés dans ce livre ne remplacent en aucun cas le diagnostic de votre médecin ni les traitements que celui-ci pourrait estimer nécessaire de vous prescrire.



The page features a decorative background on the left side with botanical illustrations, including a ruffled flower, a seed pod, a ginger root, and leaves, set against a dark grey background with a pattern of small white dashes. A large white circle overlaps the right side of this background. The word "PRÉFACES" is centered in the white circle, flanked by two horizontal black lines.

PRÉFACES

PRÉFACE DE STÉPHANIE MEZERAÏ

Depuis la nuit des temps et dans de nombreuses cultures encore aujourd'hui, les femmes sont gardiennes des transmissions. Les anciennes, les grands-mères, les « sages » délèguent leurs connaissances.

En Occident, la transmission s'est distillée. Le corps médical est venu s'approprier le corps des femmes. Celles-ci ont perdu le sens de leur intuition. Bien sûr je ne fais pas là le procès des médecins car nous avons besoin de leur expertise. En revanche, à vouloir trop « bien faire », ils peuvent fragiliser la relation que la femme entretient avec son corps. Celle-ci se faisant moins confiance, l'accouchement hypermédicalisé en est un exemple.

Petit à petit, les femmes commencent à reprendre le pouvoir de leur corps. J'ai vu cette évolution en huit ans de métier de naturopathe. La naturopathie, ce joli métier qui aide les êtres à s'écouter, comprendre leur corps, son fonctionnement et retrouver le chemin du mieux-être.

Ce livre permet aux femmes de connaître toutes les possibilités sur les différentes pratiques non conventionnelles et conventionnelles dans la prise en charge de leur santé, sexualité, grossesse, ménopause... avec leurs avantages et leurs inconvénients. La femme reprend ainsi le pouvoir de faire ses propres choix.

Il redonne aux lectrices une autonomie, qui parfois reste limitée dans une prise en charge médicale classique. Comprendre ce qui se passe et répondre aux questions qu'une jeune femme se pose au cours de sa vie lui permet d'être rassurée et partie prenante de sa santé.

Cette bible est un guide, un joli fil d'Ariane, qui accompagne la femme dans la connaissance de sa santé féminine au fil des années. Un livre plein de sororité, de transmission de mère en fille. Quel joli cadeau ! J'aurais tant aimé trouver ce genre d'ouvrage dans ma jeunesse.

Un grand merci à Sophie pour cet ouvrage très complet qui permet aux femmes de mieux se connaître et donc de mieux se soigner et se faire soigner.

STÉPHANIE MEZERAÏ

Praticienne et formatrice en naturopathie.

Créatrice du programme de spécialisation « Happy Ménopause » & « Naturo’Fem »

www.naturopathie82.fr

www.nana-tuopathe.com

PRÉFACE DU D^R PIERRE PANEL

De sexe féminin : bonne nouvelle dans certaines cultures mais malheureusement souvent mauvaise au point de les avorter massivement ! Et sans aller à cette extrémité, combien de cultures les asservissent ou les mutilent dès leur plus jeune âge et leur restreignent l'accès à l'éducation et à la connaissance ; en commençant par leur propre corps !

La France, terre de brassage culturel, est traversée depuis toujours par des courants de pensées tiraillant les unes et les autres d'un côté et de l'autre, parfois jusqu'aux extrêmes.

Ici, pas de restriction sur l'accès à la connaissance mais parfois des tabous sociétaux, familiaux, religieux freinent les jeunes filles elles-mêmes dans la quête de cette connaissance ; parfois, des idées fausses sont transmises par les proches (le plus souvent en toute bonne foi et conviction) faisant obstacle à ce qui est vrai. Internet, dont le but premier était bien le partage du savoir, n'a fait que complexifier le phénomène à travers la diffusion massive de fausses informations, relayées sur des réseaux sociaux par des proches à qui nous faisons confiance et qui donnent du poids à tant de contre-vérités sans même parler des thèses complotistes.

Mark Twain disait : « Ce n'est pas tant ce que les gens ignorent qui cause des problèmes, c'est tout ce qu'ils savent et qui n'est pas vrai. »

Et puis, au-delà de l'accès à la connaissance, l'appropriation de celle-ci est un long chemin à parcourir ; souvent avons-nous besoin d'être confrontés à certaines réalités pour s'intéresser à certains sujets et se questionner. Ainsi, des pans entiers de notre enseignement, de notre éducation sont restés aux portes de notre cerveau.

Le sexe féminin ; et dire que certains pensent encore que les femmes n'ont pas de « sexe », que celui-ci est l'apanage des hommes : le phallus. Derrière cela se cache aussi souvent l'idée que la femme n'a pas vraiment accès au plaisir sexuel, à l'orgasme mais n'est que l'objet du désir masculin et non sujet à part entière d'une relation marquée par le désir réciproque.

La féminité enfin ; connexion entre le corps, la pensée et les émotions ; et tellement marquée par cette incroyable réalité, la capacité de transmettre la vie comme le dit la formule consacrée. Mais il s'agit ni plus ni moins que de créer un autre que soi ! Prolongement de soi sans doute au début, bien que déjà autre et, au fil de séparations nécessaires, une personne à part entière de même que chacun d'entre nous. Séparation, c'est d'ailleurs l'étymologie du mot sexe, pour dire que la femme et l'homme sont les deux parties égales et différentes de ce qui forme l'humanité.

En quoi suis-je donc femme ? Comment comprendre, accepter, ce corps changeant au gré du cycle et des grandes périodes de la vie féminine ? Comment penser la question de la fertilité ? Comment apprivoiser ce corps et lui accorder sa juste valeur ? Comment en prendre soin dans sa spécificité ?

Les questions sont nombreuses qui, souvent, restent muettes dans le cabinet du gynécologue qui pourtant a choisi cette spécialité pour accompagner les femmes dans toutes ces situations qui transforment ou blessent le corps dans ce qu'il est féminin, transformant ou blessant *de facto* l'être tout entier.

Ainsi, Sophie Pensa nous propose une « bible » au sens ouvrage complet, à ne surtout pas lire d'une traite mais à garder sur sa table de chevet pour y revenir souvent. Il s'agit de rendre accessible la gynécologie du quotidien, de répondre à toutes ces questions que l'on n'ose à peine poser où alors en commençant par s'excuser d'avoir « une question bête ». Surtout, de donner une vraie place à ce qui permet de prendre soin de soi et qui n'est souvent pas considéré comme faisant partie de la médecine.

Faisons le pari qu'au fil des jours, au fil des ans, les explications, les informations, les conseils de Sophie Pensa accompagnent toutes les femmes qui veulent devenir ce qu'elles sont. Faisons aussi le pari que cet ouvrage se transmette de mère en fille. Formulons enfin le vœu que la lecture de ce livre ne soit pas l'apanage des femmes mais bien aussi celui des humains de sexe masculin qui posent un regard plein de bienveillance et d'intérêt pour l'autre moitié de l'humanité.

D^R PIERRE PANEL

Gynécologue-obstétricien

Chef du service de gynécologie-obstétrique du Centre hospitalier de Versailles

Vice-président du Collège National des Gynécologues-Obstétriciens de France





INTRODUCTION

Cultivons
notre pouvoir
de bonne santé

Cet ouvrage n'a pas été écrit par un médecin, mais par une femme comme vous, qui traverse comme vous les différentes étapes de la vie féminine, avec leurs hauts et leurs bas, leur lot de surprises et de remises en question, leur richesse et leurs imprévus. J'ai eu la chance de mettre au monde trois enfants, dont deux filles, et de les voir se transformer en jeunes adultes. Ma vie, comme celle de nombreuses femmes, a été bouleversée par cette expérience. J'ai aussi eu la chance, au cours de quelque trente années de journalisme spécialisé en santé et bien-être, de faire des milliers d'interviews de médecins, chercheurs, sages-femmes, naturopathes, kinésithérapeutes... Tous m'ont dévoilé avec beaucoup de générosité leurs nombreuses connaissances sur la santé de la femme, et je suis aujourd'hui heureuse de partager ce précieux savoir avec vous. Qu'ils en soient ici remerciés. Très tôt, je me suis passionnée pour le yoga dont j'ai pu expérimenter les nombreux bienfaits, jusqu'à me former pour l'enseigner à mon tour. Ayant pu expérimenter les bénéfices thérapeutiques des plantes, je poursuis actuellement une formation en herboristerie. Ce livre est le reflet de toutes ces connaissances et expériences. Elles ont enrichi ma vie et j'espère qu'elles enrichiront la vôtre. Cet ouvrage vous donne ainsi de nombreux conseils pratiques en matière de prévention, de nutrition, de sommeil, de sexualité, de contraception, d'exercice physique, des astuces de beauté, des séquences de yoga ultra-simples et même des recettes et des menus..., tout pour préserver votre santé et faire pétiller les différentes facettes de votre féminité. **Depuis quelques années, les femmes recherchent, souvent à juste titre, des alternatives aux hormones de synthèse pour se soigner. Vous trouverez ici de nombreuses propositions en phytothérapie, aromathérapie, homéopathie et naturopathie.**



J'espère que vous aurez plaisir et intérêt à lire ce livre, comme j'ai pris plaisir à l'écrire, dans un esprit de solidarité entre femmes.

DES PATHOLOGIES FÉMININES ENCORE BIEN MYSTÉRIEUSES

Lors de mes recherches pour l'écriture de ce livre, j'ai pu constater à quel point de nombreux pans de la santé féminine restent aujourd'hui encore dans l'ombre. Bon nombre de maladies ou de symptômes spécifiques qui concernent des millions de femmes, tels que l'endométriose, le syndrome de l'ovaire polykystique, les bouffées de chaleur ou encore les vulvodynies (une forme de douleur sexuelle) – pour n'en citer que quelques-uns – restent inexplicables et sans cause précise identifiée. Cela, faute de recherches scientifiques approfondies. Or, sans cause identifiée, pas de traitement curatif possible. Les fragilités cardiovasculaires spécifiques de la femme commencent à peine à être reconnues et étudiées, alors que les maladies du cœur et des vaisseaux sont la première cause de mortalité féminine. Ce livre n'a bien sûr nullement la prétention de remplacer des études scientifiques qui font aujourd'hui encore cruellement défaut. Il vous indique à chaque fois que possible, des voies, des astuces, des conseils, pour comprendre et surmonter au mieux, par vous-même ou avec l'aide de votre médecin, de nombreux symptômes.

SAVOIR, C'EST POUVOIR

La santé de la femme est une affaire privée, notre corps nous appartient, c'est à nous d'en prendre soin, de décider ce qui est bon pour nous, après avoir été bien informées. Savoir, c'est pouvoir. Mais force est de constater que la santé de la femme est aussi une affaire éminemment politique, sociale et, bien sûr, médicale. Or, qui dit politique, sociale et médicale, dit forcément idéologique.

Comment le corps de la femme est-il aujourd'hui perçu, soigné, traité, bien traité ? Pour rester dans le cadre de ce livre, je n'abor-

derai ici que la question des violences gynécologiques et obstétricales. Relayée par la puissance des réseaux sociaux, cette question est aujourd'hui à juste titre mise en avant, parfois aussi de façon abusive. Car non, tous les médecins, toutes les sages-femmes et tous les gynécos ne sont pas maltraitants, heureusement ! J'ai moi-même failli **subir** une telle violence lors de mon premier accouchement, pour lequel un déclenchement de convenance m'avait été imposé, contre mon gré, pour la seule « convenance » de la maternité. Arrivée le matin du jour J, à l'heure dite et à jeun, j'étais finalement en travail « spontané » (peut-être en raison d'une soirée passée à faire de l'haptonomie en « dialogue rapproché » avec mon bébé, pour sceller un pacte de « non-intervention » entre nous ?). L'accouchement ultra-médicalisé que je redoutais m'a été épargné. Lorsqu'à 8 cm de dilatation, j'ai demandé la péridurale, la sage-femme de garde m'a annoncé qu'il était trop tard. Avec une bienveillance dont je me souviens aujourd'hui encore, elle m'a dit cette phrase magique : « Ne vous inquiétez pas Madame, je ne sors plus de cette salle, je reste à vos côtés pour vous aider, ce bébé on va le faire naître ensemble. » Trente minutes plus tard, il était en peau-à-peau contre mon ventre, ce bébé et moi, j'étais « délivrée »... J'ai certainement



eu de la chance, mais en racontant cette anecdote personnelle, je souhaite juste rappeler que non, tout n'est jamais blanc ou noir et que oui, nous avons bel et bien un « pouvoir » sur notre corps. Celui de l'aimer, de le respecter, de croire en lui, de lui prodiguer tous les soins dont il est digne. Puisse ce livre vous y aider.

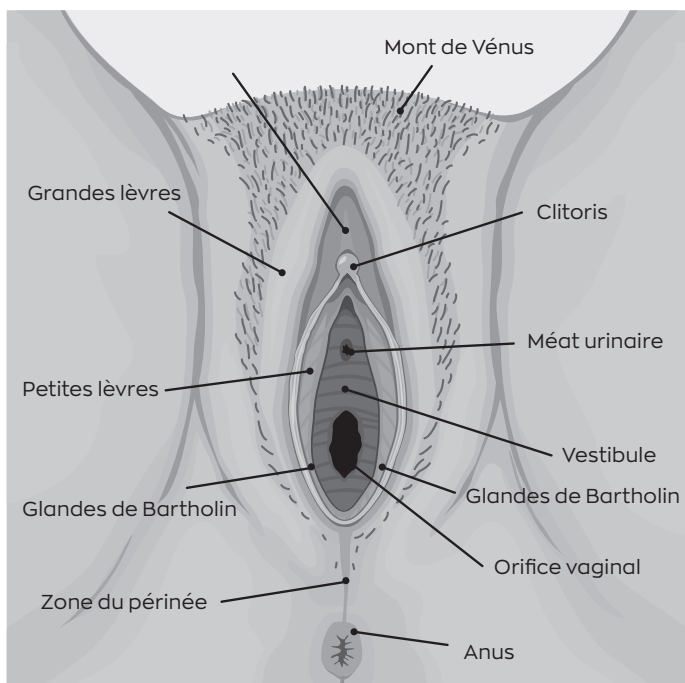




À LA
DÉCOUVERTE
du corps
féminin intime

C'est quoi, être une femme ? Des caractéristiques plus ou moins visibles : seins, vulve, clitoris... et des organes internes bien cachés et protégés : vagin, utérus, ovaires... Un rythme hormonal spécifique, rythmé par des cycles de 28 jours. La possibilité de donner la vie à chaque rapport sexuel. Ce qui rend le corps de la femme à la fois complexe et mystérieux, donc passionnant. Voyons cela d'un peu plus près, tant il est vrai que pour être en bonne santé, il faut déjà bien se connaître...

LES ORGANES FÉMININS EXTERNES



Chaleur, humidité, profondeur... Situés hors du corps, les organes intimes féminins se voient et se touchent facilement. Ils n'en restent pas moins méconnus et peu explorés, y compris des femmes elles-mêmes... Cette petite zone secrète est très innervée et vascularisée, elle assume deux fonctions principales : protéger les organes génitaux internes et permettre le plaisir sexuel. Ils sont constitués du mont de Vénus, des grandes lèvres, des petites lèvres, des glandes de Bartholin et du clitoris. La région qui contient ces organes est appelée la vulve, de forme ovoïde, avec une fente médiane. Que l'on soit à l'aise ou non avec l'idée de regarder cette zone et de l'explorer, l'anatomie féminine suscite souvent beaucoup de questions. Dans les faits, chaque femme est différente et il y a autant de vulves que de visages. En la matière, il n'y a donc ni norme ni standard. Notre zone intime nous appartient et elle est forcément unique.

- › **Le mont de Vénus** est une protubérance arrondie formée de tissus adipeux qui recouvre l'os pubien et qui, à la puberté, se recouvre de poils. Il contient des glandes sébacées qui sécrètent les substances impliquées dans l'attraction sexuelle (phéromones).
- › **Les grandes lèvres** enferment et protègent les autres organes génitaux externes. Elles contiennent des glandes sudorales et sébacées, qui produisent des sécrétions lubrifiantes. Après la puberté, elles se recouvrent de poils.
- › **Les petites lèvres** sont de taille très variable, de très petites jusqu'à une largeur maximale de 5 centimètres. Elles se trouvent à l'intérieur des grandes lèvres et entourent l'ouverture du vagin et de l'urètre (d'où s'écoule l'urine). Très vascularisées, elles ont une couleur rose et restent en permanence légèrement humides. Au cours de la stimulation sexuelle, ces vaisseaux sanguins s'engorgent de sang et provoquent le gonflement et l'augmentation de la sensibilité des petites lèvres. Elles s'imprègnent alors d'un liquide lubrifiant qui facilite la pénétration.
- › **Le clitoris**, situé entre les petites lèvres, vers l'avant, est une petite protubérance dotée de nombreuses terminaisons nerveuses. Il est très sensible à la stimulation sexuelle qui à elle seule, sans pénétration, peut déclencher le plaisir. La majorité des femmes atteignent d'ailleurs l'orgasme par le clitoris plutôt que par le vagin. Nous reverrons tout cela plus en détails p. 235.
- › L'orifice vaginal est appelé **vestibule**. Il est recouvert partiellement d'une fine membrane, l'hymen. Le passage laissé ouvert permet au sang des règles de s'écouler. L'hymen est généralement rompu lors du premier rapport sexuel ou à l'introduction du premier tampon. Le vestibule est

doté de glandes spécifiques, les glandes de Bartholin. Elles sécrètent un liquide épais permettant la lubrification lors du rapport sexuel.

- › **Le périnée** est un ensemble de muscles composé de plusieurs couches (superficiel, moyen et profond) qui s'accrochent à l'os du pubis à l'avant et au coccyx à l'arrière. Il forme un hamac qui soutient nos organes génitaux, urinaires et digestifs et s'ouvre sur trois orifices : les sphincters anal, vaginal et urinaire. En se contractant, il joue un rôle essentiel dans le plaisir féminin, mais aussi dans la continence urinaire et anale. Ce petit muscle discret est donc une des clés de la bonne santé féminine, nous aurons l'occasion d'en reparler (voir p. 162).

ON PARLE DE « PÉNIS » FÉMININ, EST-CE UNE RÉALITÉ ?

Oui, la femme est en effet dotée d'un organe, le clitoris, de même origine embryonnaire que le pénis. Il est, comme celui-ci, érectile et doué d'une très grande sensibilité. Il serait même l'organe le plus sensible du corps humain, avec près de 8 000 terminaisons, soit deux fois plus que la verge de l'homme. Sa taille au repos est d'environ 2 cm et atteint le double lors de l'excitation. Sa seule fonction connue : le plaisir sexuel féminin ! Pour la femme, la pénétration n'est donc pas obligatoire pour aboutir à l'orgasme : une stimulation manuelle (dont la masturbation) ou buccale du clitoris peut y conduire tout autant, et souvent beaucoup plus facilement... Plus de détails au chapitre sexualité (p. 235).

QUE FAIRE SI MON SEXE ME DÉPLAÎT ?

De plus en plus de femmes, tous âges confondus, frappent à la porte d'un chirurgien spécialisé pour améliorer, reconstruire ou rajeunir les zones les plus intimes de leur anatomie¹. Les demandes en chirurgie esthétique du sexe, encore marginales il y a quelques années, sont en augmentation. La taille des lèvres est congénitale, certaines femmes peuvent les trouver trop grandes et en développer un complexe qui les empêche d'avoir une sexualité

1. « La chirurgie de l'intime », de Brigitte Fanny-Cohen. Article paru en février 2020 dans *Prima*.