Le Miracle de la Grossesse™

La méthode pour tomber enceinte en 8 semaines

© 2013 Lisa Olson - MiracleDeLaGrossesse.com

Le Miracle de la Grossesse™

Une Méthode en 5 Etapes, Simple et Inédite, pour Lutter Contre la Stérilité en Utilisant les Techniques Chinoises Modernes et Traditionnelles

Par Lisa Olson

©2005-2013 Le Miracle de la Grossesse - Lisa Olson – Tous Droits Réservés

Télécharger

Obtenir la Version Complète

CLIQUEZ ICI

TELECHARGER

Droits d'Auteur

Copyright © 2013 Lisa Olson, MiracleDeLaGrossesse.com. Tous droits réservés.

Tout le contenu du livre "Le Miracle de la Grossesse™" est sous le copyright © 2005-2013 Lisa Olson de Higher Ways Publishing, Inc.

L'œuvre littéraire "Le Miracle de la Grossesse™" appartient et est la propriété de son auteure et ne doit aucunement être réimprimée sans son accord. La reproduction, la photocopie ou tout autre usage du contenu de ce livre sans la permission expresse de l'auteure elle-même sont strictement interdits. En cas de parjure, les contrevenants s'exposent à des poursuites comme le prévoit la loi.

Remarque: Le propriétaire de ce livre est autorisé à imprimer une seule copie papier de ce livre électronique pour son usage personnel. Ces règles ont été établies afin de protéger les droits et la propriété de l'auteure et garantir sa propriété intellectuelle.

Clause de non-responsabilité

Bien que le plus grand soin ait été apporté à la vérification des informations contenues dans cette œuvre, l'Auteure et l'Editeur se déchargent totalement de toute responsabilité envers les éventuels oublis, erreurs, ou interprétations contradictoires du sujet abordé ici. Toute offense envers des personnes, des célébrités ou des organisations ne sont absolument pas intentionnelles. L'Auteure n'a pas, ni n'a tenté, d'établir un quelconque diagnostique, de guérir, ni de prévenir une quelconque maladie.

Cet ouvrage est une ressource informationnelle basée sur les recherches et l'expérience personnelle de l'Auteure, n'a pas été évaluée ni par « l'Agence américaine des produits alimentaires et médicamenteux » ni par le corps médical, et ne se prévaut pas de remplacer l'avis de votre praticien. L'Auteur et l'Editeur n'assument aucune responsabilité envers les acheteurs ou lecteurs de cet ouvrage. L'Auteure n'est pas médecin, ni ne se présente pas comme tel. Veuillez consulter votre médecin généraliste avant de vous engager dans tout programme de nutrition, d'exercice ou avant d'entreprendre un traitement. Consulter votre généraliste vous permettra de mieux comprendre vos symptômes particuliers et d'appréhender votre situation de la meilleure façon possible.

En règle générale, ou si vous avez un doute, consultez votre médecin et soyez clairvoyant avant d'appliquer un traitement ou de tenter quoique ce soit de mentionné dans ce livre. Si vous n'appliquez pas cette règle, vous assumez l'entière responsabilité de vos actes. En tant qu'acheteur ou lecteur de ce livre, vous acceptez les risques liés au contenu de ce livre. MiracleDeLaGrossesse.com, Higher Ways Publishing, Inc., et Lisa Olson ne peuvent être tenus responsables de toute aggravation de votre état ou d'un quelconque problème de santé que vous pourriez rencontrer conséquemment à l'arrêt d'un traitement médical.

En décidant de mettre en pratique les informations contenues dans ce livre et sur le site de Miracle De La Grossesse, vous vous engagez à tenir Higher Ways Publishing, Inc., et MiracleDeLaGrossesse.com indemnes et à couvert de toute plainte (justifiée ou non), poursuite, procès, perte, dommage, frais et dépenses de quelque nature que ce soit (incluant des honoraires raisonnables d'avocat) pour lesquels Higher Ways Publishing Inc. et MiracleDeLaGrossesse.com pourraient être tenus responsables à la suite d'une utilisation ou d'un mauvais usage de tout produit vendu sur le site de MiracleDeLaGrossesse.com.

©2005-2013 Le Miracle de la Grossesse - Lisa Olson – Tous Droits Réservés

Table des Matières

Le Miracle de la Grossesse™ 2
Une Méthode en 5 Etapes, ... 2
Simple et Inédite, ... 2
pour Lutter Contre la Stérilité en Utilisant les Techniques Chinoises ... 2
Modernes et Traditionnelles 2
Droits d'Auteur 3
Clause de non-responsabilité 4
Table des Matières 5
Introduction 15
De la Stérilité à 15
la Grossesse 15
Passer de la Stérilité à la Maternité 16
Notre Histoire 17
De Quel Sujet Traite Ce Livre et Comment Est-il Organisé 21
En Savoir Plus … 24
Chapitre Un 26
Ce Qui la Rend Spéciale 27
Le Vagin 27
Le Col de l'Utérus 28
L'Utérus 28
Les Ovaires 29
Les Ovules 30
Les Trompes de Fallope 30
Le Cycle Menstruel 31

©2005-2013 Le Miracle de la Grossesse - Lisa Olson – Tous Droits Réservés

Tout Est Dans le Timing 33
Ce Qui Permet A l'Homme d'Avoir des Enfants 34
Le Pénis 34
Les Testicules 35
Les Spermatozoïdes 36
Bien S'y Prendre: Apprendre Quand et Comment le Faire 37
Faire en Sorte Que le Sexe Joue en Votre Faveur 38
Le Rôle des Gènes Pour Tomber Enceinte 39
Les Gènes Qui Peuvent Vous Empêcher de Tomber Enceinte 41
Chapitre Deux 42
Mieux Comprendre la Stérilité 42
Qu'est-ce Que la Stérilité? 43
Quelles Sont les Causes de la Stérilité? 44
ENCADRE: Les Tests Courants de Fertilité 45
Le Facteur Masculin 49
La Stérilité Chez La Femme 50
Reconnaître les Signes de Fertilité: Quand Etes-vous Vraiment Prête à Faire un Bébé ? 53
Changements de la Glaire Cervicale 53
Vérifier Votre Glaire Cervicale 56
Température Basale Corporelle 57
Palpation Cervicale 62
Cycle Lunaire 65
Facteurs Liés aux Hormones Féminines 69
Faire Analyser la Semence de Votre Epoux 76
Une Tête Anormale 76

©2005-2013 Le Miracle de la Grossesse - Lisa Olson – Tous Droits Réservés

Carence en Fructose 76
Malformations du Flagelle 77
Faire l'Amour = Faire des Bébés 79
Chapitre Trois 80
La Stérilité Existe-t-elle Vraiment? 81
Comprendre la Vision Orientale Sur la Fertilité 82
Les Fondements de la Médecine Traditionnelle Chinoise 83
Qi: L'Energy de la Vie 84
Les Organes 85
Les Reins 86
La Rate, la Digestion et le Système Immunitaire 86
Le Foie et la Vésicule Biliaire 87
L'Utérus 88
Comment la Médecine Chinoise Peut Vous Aider à Réaliser vos Désirs de Conception 89
Le Point de Vue de la Médecine Occidentale sur la Stérilité – Et Pourquoi Cela Est Souvent Faux 90
La Médecine Chinoise: Questionnaire sur la Stérilité 92
Déficience du Yin du Rein 94
Déficience du Yang du Rein 95
Stagnation du Qi du Cœur 96
Stagnation du Qi du Sang 97
Accumulation d'Humidité et de Lymphe 98
Déficience du Qi de la Rate 99
Chapitre Quatre 102

©2005-2013 Le Miracle de la Grossesse - Lisa Olson – Tous Droits Réservés

Un Programme en 5 Etapes pour Tomber Enceinte et Avoir des Bébés en Bonne Santé 102
Introduction 103
Etape Une: Rechercher l'Equilibre, l'Harmonie et la Congruence pour Concevoir votre Bébé 105
Une Approche en Deux Etapes pour Atteindre l'Equilibre et l'Harmonie, et ainsi Créer l'Environnement Idéal pour la Conception de l'Enfant 105
Les 8 Commandements de ce Programme 108
Etape Deux: Améliorer la Fécondité grâce à l'Alimentation, aux Vitamines et aux Minéraux 110
Recommandations Alimentaires: Manger pour Deux 111
Remarque sur les Fruits 116
Remarque sur les Denrées Crues 117
Améliorer la Fécondité grâce aux Suppléments Alimentaires 118
Eliminer les Toxines 127
Suggestions Nutritionnelles et d'Hygiène de Vie pour Traiter Votre Problème Selon la MTC 132
Etape Trois: Utiliser l'Acupuncture et les Herbes de la MTC pour Purifier et Equilibrer Votre Energie pour la Conception 141
En Quoi Consiste l'Acupuncture 141
Que Sont les Méridiens et Comment Affectent-ils la Fertilité? 142
ENCADRE: Comment l'Acupuncture Peut Agir sur la Circulation Sanguine Pelvienne, et Pourquoi Est-ce Si Important 145
Les Bienfaits de l'Acupression 146
Thermothérapie 147

©2005-2013 Le Miracle de la Grossesse - Lisa Olson – Tous Droits Réservés

Photothérapie 147
Thérapie Magnétique 147
Les Principaux Points d'Acupuncture 149
Points pour Tonifier le Rein (Yin) 152
Points pour Tonifier le Rein (Yang) 153
Points pour Traiter la Stagnation du Qi du foie 155
Points pour Traiter la Stagnation du Sang 156
Points pour Traiter les Saignements de l'Utérus 157
Points pour Augmenter la Circulation Sanguine dans les Organes Pelviens 159
Points pour Traiter la Rate 160
Points pour Traiter le Cœur 160
Plantes pour Equilibrer l'Energie 167
Utiliser les Herbes Chinoises pour Traiter la Stérilité 176
Les Tonifiants du Yin du Rein 178
Les Tonifiants de l'Essence des Reins 180
Les Tonifiants du Yang du Rein 181
Les suppléments du Qi de la rate 183
Les Herbes Nourrissantes pour le Cœur 184
Les Herbes Contre l'Accumulation de la Lymphe et de l'Humidité 185
Les Stimulants du Sang 186
Les Vecteurs du Qi du Foie 187
Les Vecteurs du Sang 189
Les Herbes Contre les Excès de Chaleur 190
Les Herbes Calmantes pour Prévenir les Fausses Couches 191
Les Herbes pour Aider les Trompes de Fallope 191

©2005-2013 Le Miracle de la Grossesse - Lisa Olson – Tous Droits Réservés

Les Herbes pour Stopper les Saignements 192
Les Herbes Stimulant le Développement de la Muqueuse Utérine 192
Etape Quatre: Diète Nettoyante et Détoxification du Foie 193
Pourquoi se Purger? 193
Purification et Stérilité 194
Recommandations Générales pour le jeûne 199
Diète de Trois Jours à Base de Jus 203
Mélanges Courants à Base de Jus 207
Pendant la Diète à Base de Jus 214
Aider les Organes de l'Elimination à se Débarrasser des Toxines .216
Prévenir la Réabsorption des Toxines dans la Circulation Sanguine 219
Nettoyage du Côlon 225
Comment Surmonter la Crise de Guérison 227
Se Débarrasser des Parasites: Un Programme sur Une Semaine ... 229
Détoxification du Foie 231
Etape Cinq: Prendre Soin de Vos Organes et Améliorer Votre Qi par des Exercices d'Acupression et de Qi Gong 233
PARTIE A: Techniques d'Acupression 233
La Sagesse de la Montagne 233
Etape 1: Ouvrir Vos Portes du Vent 234
Etape 2: Essayer l'Acupression sur le Pouls Fémoral 236
Etape 3: Pratiquer la Respiration par le Ventre 237
Etape 4: Repositionner Votre Utérus 238
PARTIE B: Exercices efficaces de Qi Gong 239
Pour Commencer, l'Echauffement 239

©2005-2013 Le Miracle de la Grossesse - Lisa Olson – Tous Droits Réservés

Respirer pour Rechercher l'Energie....240
Rire....240
Détendre le Bassin....241
Ouvrir la Porte de la Vie à Votre Fertilité....241
Activer le Tan Tien....242
Rotation des Genoux....242
Libération de la Colonne Vertébrale....243
ENCADRE: Les 3 Aspects Fondamentaux dans la Conception d'un Fœtus en Bonne Santé: Ovulation, Numération des Spermatozoïdes, Positions Sexuelles et Timing....245
#1: Ovulation: Concevoir avec des Ovules et de la Semence Fraîchement Produits....245
#2: Numération des Spermatozoïdes: Avoir des Réserves pour la Conception....247
#3: Positions Sexuelles, Timing et Autres Recommandations Importantes....248
Chapitre Cinq....256
Que Faire Tout au Long du Programme....256
Etre à l'Ecoute des Signes et Signaux de Votre Corps....257
Faire un Graphique de Fertilité....258
Trousses, Sticks et Logiciels qui Peuvent Vous Aider à Mieux Prédire Votre Ovulation....259
Surmonter cette Période d'Attente de Deux Semaines....261
Toute l'Importance de Faire de L'exercice....263
Contrôler son Stress....263
Optimiser son Sommeil....264

©2005-2013 Le Miracle de la Grossesse - Lisa Olson – Tous Droits Réservés

Massage Fémoral....264
Respiration Qi Gong....266
Programme Contre La Stérilité Masculine: Un Programme en Quatre Etapes pour Lutter Contre les Facteurs liés à La Stérilité Masculine – Faible Numération de Spermatozoïdes, Faibles Mobilité et Niveaux de Testostérone....268
Programme Contre la Stérilité Masculine - Etape 1: Changement de Régime Alimentaire....269
Programme Contre la Stérilité Masculine - Etape 2: Suppléments et Remèdes à Base de Plantes....270
Programme Contre la Stérilité Masculine - Etape 4: Changements de Mode de Vie....272
Chapitre Six....274
Cas Particuliers et Autres Troubles Liés à la Stérilité....274
Problèmes Liés Au Système Immunitaire....275
Réactions Auto-immunes....275
Anticorps Antithyroïdiens....276
Anticorps Antiphospholipides....276
Cellules Tueuses Naturelles....276
Anticorps Antinucléaires....277
Anticorps Anti-Spermatozoïdes....278
ENCADRE: Le Regard des Chinois sur le Vieillissement....280
Infections....283
Niveaux Elevés de Prolactine....285
Anomalies de la Phase Lutéale....286
Combattre des Problèmes de Stérilité Inexpliquée....289

©2005-2013 Le Miracle de la Grossesse - Lisa Olson – Tous Droits Réservés

Traiter la Stérilité Secondaire 290
Raisons Physiques Pouvant Vous Empêcher de Tomber Enceinte 291
Kystes Ovariens 294
Etude de Cas 294
Endométriose 295
Fibromes 298
Trompes de Fallope Bouchées 301
Cancer et Fertilité 304
Ligature des Trompes 307
Fausses Couches Répétitives 308
Varicocèle 310
Traumatisme Testiculaire 310
Blocage du Canal Déférent 311
Annexe 1 313
Médecines Alternatives et Complémentaires 313
Yoga 314
Massages 314
Homéopatie 315
Traiter l'Ame et le Corps 315
Surmonter Votre Douleur 316
Annexe 2 318
Tout sur la Fécondation In Vitro 318
Qu'est-ce que la Fécondation In Vitro? 319
Pour Qui la FIV est-elle Appropriée? 321
Protocoles Standards pour la FIV 322
Et Si Ca Ne Marche Pas? 323

©2005-2013 Le Miracle de la Grossesse - Lisa Olson – Tous Droits Réservés

Les Coûts d'une FIV 324
Annexe 3 326
Herbes Médicinales Chinoises et Leurs Noms Latins.....326

©2005-2013 Le Miracle de la Grossesse - Lisa Olson – Tous Droits Réservés

Introduction

De la Stérilité à la Grossesse

©2005-2013 Le Miracle de la Grossesse - Lisa Olson – Tous Droits Réservés

Passer de la Stérilité à la Maternité

Mon histoire n'a rien d'exceptionnel. Le fait que vous soyez en train de lire ce livre me prouve une chose : vous avez dû souffrir autant que moi. Vous savez ce que c'est que d'espérer et de vouloir un enfant plus que tout au monde, d'essayer désespérément de concevoir, pour finalement découvrir chaque mois que tous vos efforts ont été vains. Votre ventre reste désespérément vide et vous ne savez pas quelle en est la raison. Vos bras sont douloureux de ne pouvoir tenir un bébé et votre cœur se pleure d'un enfant qui serait le vôtre.

Si vous êtes au bout du rouleau et que vous vous demandez si les murs de votre maison raisonneront un jour au mot de "maman" (ou si ce mot sera un jour chuchoté tout doucement de peur que vous ne vous énerviez encore plus), croyez-moi si je vous dis que vous pouvez - et tomberez – enceinte ! Comment puis-je en être aussi sûre ? Parce que je suis moi-même passée par les mêmes étapes et j'ai réussi à les surmonter. Je me suis battue contre la stérilité et j'ai réussi à donner naissance à deux beaux enfants, intelligents et en bonne santé.

D'une certaine façon mon histoire est assez unique en son genre, mais en même temps, elle ressemble à des milliers d'autres. Ce qui la rend originale c'est son dénouement. Après avoir passé des années à appliquer les recommandations du corps médical, je pense – non, je SAIS – que j'ai mis à jour les secrets qui peuvent permettre aux femmes comme vous et moi de connaître enfin le miracle de la conception et la joie intense de donner naissance. Mais tout d'abord, laissez-moi vous présenter le périple qui m'a menée vers la maternité…

©2005-2013 Le Miracle de la Grossesse - Lisa Olson – Tous Droits Réservés

Notre Histoire

Comme la plupart des jeunes mariés, mon mari et moi ne désirions pas d'enfants tout de suite. Nous avons même fait tout ce qui était possible pour éviter d'en avoir un. Mais après cinq années de mariage, nous savions toutefois que le moment était venu – nous étions prêts.

Avec un peu d'arrogance (après tout, nous n'avions jamais imaginé ne pas être en mesure de concevoir), nous nous sommes jetés tête la première dans ce projet de maternité. Seulement, cela n'a pas marché. "Pourquoi? " nous sommes-nous demandé au bout de plusieurs mois. J'étais alors dans la trentaine, mais en bonne santé, résistante et rien ne m'avait jamais laissé penser qu'une fois décidée à construire une famille, tomber enceinte pourrait être problématique.

Ce qui à première vue devait être facile s'est soudain transformé en une entreprise très très difficile. Etant un couple très centré sur des objectifs à atteindre, mon mari et moi avons eu beaucoup de mal à admettre que nous nous retrouvions du côté des perdants. Nous n'avions jamais connu l'échec et laissez-moi vous dire que CE projet n'était certainement pas celui où nous allions baisser les bras ! Nous avons donc essayé encore… et encore… et encore…

A la longue, voici ce que nos rapports sexuels étaient devenus – du sexe pour atteindre un objectif particulier. Nous faisions l'amour lorsque ma température corporelle était bonne, c'était devenu un moyen d'accéder à un résultat et par conséquent nous avions perdu toute l'excitation et la passion qui nous avaient jadis enflammés.

Après plus d'une année de frustration, notre couple a commencé à en pâtir. J'étais lunatique et colérique, souvent au nord des larmes. Je ne supportais pas

©2005-2013 Le Miracle de la Grossesse - Lisa Olson – Tous Droits Réservés

la vue d'autres femmes enceintes alors que mon ventre restait désespérément vide. Toutes mes pensées étaient figées sur ce que je pouvais bien faire (ou avais fait) de travers. Qu'est-ce qui n'allait pas chez moi ? Pourquoi n'arrivais-je pas à faire ce que tant d'autres femmes font si facilement ?

Lassés de nous accuser l'un l'autre sur notre incapacité à concevoir, nous avons pris le temps de nous parler franchement et avons décidé qu'il était temps de chercher des réponses à nos questions. Après avoir mis trop longtemps de côté l'option d'aller chez l'OB/GYN pour entendre ce que nous redoutions le plus d'entendre, nous avons finalement décidé de faire face à nos angoisses et de faire une série de tests de stérilité.

Malheureusement, nous avons fait la même expérience que de nombreux couples, nous avions terriblement besoin de réponses mais nous n'en trouvions aucune. Frustrés comme jamais, nous avons découvert qu'il n'y avait aucune raison bien établie pouvant expliquer notre incapacité à concevoir. Aucun de nous deux ne présentait de trouble physique, physiologique ou biochimique pouvant entraver le processus de grossesse. Les experts étaient incapables d'expliquer pourquoi je ne pouvais pas tomber enceinte et utilisaient le terme de "stérilité non spécifique" pour qualifier notre cas. Ils nous ont alors suggéré de nous détresser et de persister. Super ! N'était-ce donc pas ce que nous faisions depuis tout ce temps ?

C'est à ce moment que j'ai décidé de prendre les choses en main. Si les experts n'étaient pas en mesure de déterminer les raisons de nos échecs, je les trouverai par moi-même – et je trouverai une solution ! Je me suis donc intéressée à tous les aspects de la stérilité. J'ai lu tous les livres et toutes les études que j'ai pu trouver et je suis entrée en contact avec des hôpitaux et des chercheurs du monde entier pour discuter des essais cliniques et des nouveaux traitements qu'un couple comme le notre pouvait envisager. Cette mission était devenue une

©2005-2013 Le Miracle de la Grossesse - Lisa Olson – Tous Droits Réservés

véritable obsession et j'avais le sentiment qu'échouer me rendrait complètement folle.

J'ai alors commencé à mettre en pratique tout ce que j'avais appris et moi et mon mari nous sommes très rapidement retrouvés à prendre chaque jour des douzaines de compléments de vitamines et minéraux. J'étais convaincue que prendre soin de son corps avant la conception, aussi bien pour la femme que pour l'homme, était la clef pour réussir à concevoir. Nous nous sommes mis au sport, avons commencé à manger bio, à éviter autant que possible les toxines et avons fait remplacer nos plombages par une technique plus moderne en céramique afin de limiter notre exposition au mercure. Nous avons même adapté notre biorythme au calendrier lunaire de fertilité qui indique à la femme sa phase lunaire de fertilité natale en fonction de la phase de la lune à sa naissance.

Au final après plus de quatre longues années de tentatives de toutes sortes, cela a fini par marcher! Nous avons réussi à concevoir ! Je n'arrivais pas à y croire, le test de grossesse présentait bien deux bandes. Nous avions réussi ! Nous allions avoir un bébé !

Malheureusement, notre bonheur fut de courte durée car notre précieux bébé fut emporté par une fausse couche au bout de 9 semaines. Nous étions anéantis. En l'espace d'un instant, tous nos rêves et espoirs s'étaient évanouis – encore une fois !

Mais dans tout ce désespoir, une lueur d'espoir était née: nous avions réussi à concevoir. Tous nos efforts de préconception avaient fini par payer. Nous faisions à présent face à un nouvel obstacle : mener un fœtus à terme. Une amie sage-femme m'avait alors assuré que nous étions sur la bonne voie : nous pouvions avoir un enfant, à condition de continuer à essayer – et d'apprendre.

©2005-2013 Le Miracle de la Grossesse - Lisa Olson – Tous Droits Réservés

Peu de temps après cette conversation, j'ai pris connaissance d'un point fondamental. A présent je pense qu'il s'agissait de la pièce finale du puzzle qui m'a non seulement permis de tomber enceinte, mais également de mener à terme notre bébé – et ceci à deux reprises ! Après avoir pris connaissance de cette nouvelle "astuce", nous avons conçu notre fille dans les quelques mois qui suivirent. Et cela me pris moins d'un mois de tentatives pour ma seconde grossesse. Dix années après le début de notre quête, nous étions les fiers parents de deux beaux enfants en parfaite santé !

Quel est donc ce secret que nous avons découvert et qui nous a permis de faire la différence en nous transformant d'un couple stérile désespéré en parents fiers de l'être?

Dans ce livre, je vais vous expliquer en détails tout ce que nous avons appris lors de cette expérience, afin que vous aussi trouviez votre chemin vers ce nouveau monde qui vous attend – le monde de la maternité !

©2005-2013 Le Miracle de la Grossesse - Lisa Olson – Tous Droits Réservés

De Quel Sujet Traite Ce Livre et Comment Est-il Organisé

Le Miracle de la Grossesse n'est pas un guide de grossesse traditionnel. Bien sûr il traitera de l'anatomie de l'homme et de la femme, des difficultés à concevoir que tant de couples rencontrent de nos jours, et vous proposera des solutions assez classiques. Mais ce livre va plus loin. Ce guide est construit de manière à vous emmener vers le voyage de votre vie – un voyage qui vous emmènera au-delà des connaissances partagées par la plupart des médecins, afin de vous aider à trouver votre propre chemin vers la maternité.

Chaque couple a une histoire différente et pourtant chaque histoire est similaire: tous se désespèrent d'avoir un jour un enfant qu'ils ne semblent pas être en mesure de concevoir. Si vous faites partie de ces couples, ce livre vous montrera comment vous défaire de ces problèmes de stérilité en vous amenant pas à pas sur le chemin de votre propre miracle de grossesse.

Anatomie du Corps Humain et son Rôle dans les Problèmes de Fertilité

Dans le premier chapitre, nous nous intéresserons aux grandes lignes de l'anatomie de l'homme et de la femme et plus particulièrement aux organes reproducteurs, au système hormonal, au cycle menstruel de la femme, aux gènes et comment cet ensemble peut affecter la fertilité d'un couple, ainsi qu'à l'acte sexuel et la façon de s'y prendre lorsqu'on est prêt à avoir un enfant.

©2005-2013 Le Miracle de la Grossesse - Lisa Olson – Tous Droits Réservés

Les Fondamentaux sur la Stérilité

Le Chapitre Deux vous présentera en quoi consiste (et en quoi ne consiste pas) la stérilité, ses causes, les responsables (et pourquoi), les signes à surveiller, comment déterminer les périodes de fertilité en se basant sur la température basale corporelle, la glaire cervicale, les cycles lunaires et la synchronisation et… bien d'autres points encore !

La Vision Orientale sur la Fertilité et les Légendes Véhiculées par la Médecine Occidentale

La médecine moderne a permis de faire de grandes avancées pour aider les couples stériles à enfanter, mais est-ce que cela marche à tous les coups ? Non ! Pourquoi ? La réponse est bien plus simple et ne nécessite pas l'utilisation de médicaments sophistiqués et de procédures invasives. Le Chapitre Trois traitera de la vision orientale sur la stérilité, ainsi que des idées reçues que portent certains médecins traditionnels sur la stérilité et les options de conception que les couples peuvent envisager. Ce chapitre approfondira le sujet par une discussion sur la fertilité (existe-t-elle vraiment ?) et une comparaison des visions que l'Orient et l'Occident portent sur les traitements de stérilité. Vous y trouverez également un questionnaire approfondi sur la stérilité que vous pourrez remplir à deux afin de déterminer quelle est la marche à suivre la plus appropriée.

©2005-2013 Le Miracle de la Grossesse - Lisa Olson – Tous Droits Réservés

Les Etapes pour Tomber Enceinte et Donner Naissance à des Enfants en Bonne Santé

Si vous souhaitez tomber enceinte et mettre au monde un bébé en bonne santé, le Chapitre Quatre abordera les cinq étapes clefs pour atteindre ce but de façon naturelle. Cela inclue de voir en détail un certain nombre de points :

- Atteindre l'équilibre, l'harmonie et la congruence pour concevoir un bébé grâce à un programme précis en deux étapes qui permettra d'améliorer la fécondité de n'importe quelle femme.
- Un changement d'alimentation et des activités physiques sont nécessaires pour améliorer vos chances de conception, ce qui inclue d'améliorer la prise de vitamines et de minéraux, de faire du sport, de contrôler son niveau de stress, d'optimiser ses heures de sommeil et de débarrasser votre maison et votre corps de toutes les toxines dangereuses.
- Prendre soin de vos organes et purifier votre énergie dans le but de concevoir via des techniques d'acupuncture et d'acupression spécialement développées pour favoriser la fécondité.
- Des astuces à base d'herbes chinoises pour équilibrer votre cycle et pour les cas particuliers, ainsi que des exercices de Qi Gong de base pour renforcer son système reproducteur et favoriser la circulation de l'énergie Qi nécessaire à la conception.
- Purification interne et détoxification du foie.

Vous apprendrez aussi dans le Chapitre Cinq toute l'importance de savoir lire les signes et signaux de votre corps, de tenir un graphique de fertilité, de prévoir le pic d'ovulation et de surmonter la période d'attente de deux semaines.

©2005-2013 Le Miracle de la Grossesse - Lisa Olson – Tous Droits Réservés

Cas Particuliers et Autres Troubles Liés à la Stérilité

Comme nous l'avons vu, chaque couple a une histoire qui lui est propre, ce qui veut dire que les méthodes pour traiter la stérilité de chaque couple seront légèrement différentes. Dans le Chapitre Six nous aborderons certaines des circonstances particulières que vous pourriez être amenés à rencontrer :

- Un âge avancé
- Stérilité inexplicable
- Stérilité secondaire
- Stérilité mécanique
- Syndrome des ovaires polykystiques (SOPK), endométriose, fibromes, et kystes ovariens
- Cancer et stérilité
- Ligature des trompes
- Et d'autres encore …

En Savoir Plus …

En plus de vous révéler le secret que mon mari et moi avons utilisé pour concevoir nos enfants, nous avons également décidé d'ajouter un certain nombre d'annexes afin de pouvoir discuter des autres options disponibles telles que la fécondation in vitro, l'utilisation du yoga et des massages, recourir à l'homéopathie et apaiser votre corps et votre esprit.

Alors que certains couples préféreront tout d'abord lire ce livre du début à la fin et se référer par la suite aux sections les concernant, d'autres couples commenceront directement par la lecture des sections qui abordent leurs

©2005-2013 Le Miracle de la Grossesse - Lisa Olson – Tous Droits Réservés

problèmes. Vous avez le champ entièrement libre pour décider votre façon de lire cet ouvrage. gardez simplement à l'esprit que la mise en pratique d'un programme de fertilité complet englobant diverses méthodes de traitements améliorera vos chances d'avoir un bébé heureux et en bonne santé !

Prêt à en apprendre plus? Très bien ! Allons-y ! J'ai beaucoup de choses à partager avec vous…

©2005-2013 Le Miracle de la Grossesse - Lisa Olson – Tous Droits Réservés

Chapitre Un

Tout Ce Qu'il Faut Savoir Sur Votre Anatomie et Sur Celle de Votre Partenaire, et Comment Cela Affecte Votre Fertilité

©2005-2013 Le Miracle de la Grossesse - Lisa Olson – Tous Droits Réservés

Si vous vous attendez à ce que le Chapitre Un soit une leçon de santé et d'anatomie longue et ennuyeuse, vous vous trompez. Bien évidemment nous allons en apprendre beaucoup – ou pas – sur le fonctionnement de nos corps, mais il ne s'agit pas d'une nouvelle version de vos cours du collège. Touts les points que nous allons aborder sont des choses que vous devez absolument savoir afin de pouvoir tomber enceinte – et pour mener votre grossesse à terme ! Commençons tout d'abord par nous intéresser à la façon dont nous sommes faits.

Ce Qui la Rend Spéciale

Les femmes sont des créatures complexes – et de plein de façons différentes ! Mais il n'existe peut-être rien de plus complexe que leurs organes reproducteurs. Voici un aperçu de ce qui permet à la femme d'enfanter et pourquoi il est si important que chaque organe soit en parfait état de fonctionnement:

Le Vagin

N'ayant pas vraiment de rôle à jouer dans la conception d'un enfant, le vagin est plutôt considéré comme la voie de passage vers l'utérus du pénis et du sperme, et où le sperme est censé jouer son rôle.

L'hymen, ce petit bout de tissu perforé à l'entrée du vagin, peut éventuellement affecter votre capacité à tomber enceinte. Tandis que la plupart des jeunes filles présentent une petite ouverture de l'hymen, qui sera par la suite déchiré lors de la première expérience sexuelle, il existe un petit pourcentage de filles qui présentent un hymen non perforé (solide). Ceci peut être la cause d'un des facteur principaux de stérilité, l'endométriose, causée par une accumulation du sang menstruel dans les trompes de Fallope.

©2005-2013 Le Miracle de la Grossesse - Lisa Olson – Tous Droits Réservés

Le Col de l'Utérus

Le col de l'utérus est un tissu tendu, de la même nature qu'un muscle, que l'on trouve dans la partie inférieure de l'utérus. Son rôle principal est le maintien en place du bébé lors de l'accouchement. Il permet aussi de protéger des infections en formant une barrière de glaire (ou mucus) entre le vagin et l'intérieur de l'utérus.

La béance du col de l'utérus peut être problématique car il n'est pas suffisamment fermé pour maintenir le bébé en place, et par conséquent peut être à l'origine d'une fausse couche lorsque le poids du bébé exerce une trop grande pression dessus, forçant d'autant plus l'ouverture du col. Ce problème est généralement résolu par la méthode du cerclage.

L'Utérus

L'utérus d'une femme a la forme d'une poire et a pour rôle de maintenir et de protéger le fœtus pendant les neuf mois nécessaires à son développement dans le corps maternel.

Autrefois, on pensait qu'une femme présentant un *utérus rétroversé* (inclinaison du corps de l'utérus vers l'arrière, vers l'os pubien) ne pouvait pas tomber enceinte. Cela n'est pas vrai. Il existe toutefois des malformations utérines qui peuvent fortement affecter votre capacité à tomber enceinte ou de le rester suffisamment longtemps pour pouvoir donner naissance à un bébé en bonne santé. Cela est le cas pour :

Un *utérus cloisonné*, présentant un septum: une paroi cloisonnant partiellement voir complètement l'intérieur de l'utérus.

©2005-2013 Le Miracle de la Grossesse - Lisa Olson – Tous Droits Réservés

Les utérus *Bicorne* (bifide) et *Unicorne* présentant soit une (uni) ou deux (bi) cavités utérines plus restreintes que la normale. Les femmes présentant ce type de malformations font généralement une fausse couche lorsqu'elles tombent enceintes.

Les polypes présents dans l'utérus, aussi connus sous le nom de fibromes, peuvent interférer avec la capacité à concevoir d'une femme et doivent être enlevés afin d'augmenter les chances de fixation de l'embryon sur la muqueuse utérine. Enlever des fibromes peut laisser des cicatrices sur la muqueuse utérine compliquant le processus, étant donné que le fœtus aura d'autant plus de mal à s'implanter sur un tissu présentant des cicatrices.

Les Ovaires

Les ovaires sont considérés comme deux des principaux organes nécessaires à la conception d'un enfant, étant donné qu'ils renferment et protègent les ovules nécessaires à la conception. Les femmes ne produisent pas d'ovules au cours de leur vie, elles naissent avec une quantité prédéterminée d'ovules.

Chaque mois un certain nombre d'ovules sont perdus dû à diverses raisons biologiques, tandis qu'un ou deux d'entre eux sont libérés pour être fécondés. Si l'ovule n'est pas fécondé par un spermatozoïde, il est expulsé du corps de la femme durant les pertes mensuelles. Si un des deux ou les deux ovaires sont endommagés ou atteints d'une maladie au cours de la vie d'une femme (et par conséquent les ovules qu'ils renferment), cela affecte très fortement ses chances de pouvoir enfanter.

©2005-2013 Le Miracle de la Grossesse - Lisa Olson – Tous Droits Réservés

Les Ovules

Sans ovules sains et viable, une femme n'a aucune chance de pouvoir tomber enceinte ou de donner naissance à un enfant en bonne santé. Les ovules sont constitués d'éléments essentiels, dont les chromosomes, qui renferment les gènes déterminant l'aspect physique de l'enfant, son comportement, son état de santé, etc…

Un ovule humain est constitué de trois couches protectrices : une couche nutritive et protectrice la couche du *cumulus*, puis la *corona radiata* et une autre couche protectrice recouvrante, la *zone pellucide*.

Un ovule mature prêt à être fécondé (également appelé *oocyte*) ne contient que 23 chromosomes. En y ajoutant les 23 chromosomes portés par le spermatozoïde masculin, on obtient les 46 chromosomes nécessaires pour former la cellule œuf de votre enfant. Si un ou deux chromosomes viennent à manquer, soit la grossesse mènera à une fausse couche, soit l'enfant aura de très graves maladies.

Les Trompes de Fallope

Chaque mois, les ovaires éjectent un à deux ovules destinés à être fécondés. Les ovules pourront se développer dans l'espace sûr de l'utérus mais ils doivent tout d'abord s'y rendre en s'engageant dans les trompes de Fallope qui relient chaque ovaire à l'utérus.

Si les trompes ne sont pas saines, l'ovule ne pourra pas être fécondé (car une trompe bouchée ne permettra pas au sperme de remonter pour féconder l'ovule), et ne pourra pas non plus atteindre l'utérus. Les trompes peuvent être endommagées de diverses façons, notamment par des infections et

©2005-2013 Le Miracle de la Grossesse - Lisa Olson – Tous Droits Réservés

l'endométriose. Bien qu'il ne soit pas absolument nécessaire que les deux trompes soient dégagées pour tomber enceinte, vos chances de concevoir sont toutefois réduites si l'une des deux est endommagée ou bloquée.

Le Cycle Menstruel

Si vos organes reproducteurs ne fonctionnent pas parfaitement, cela peut avoir un impact sur votre cycle menstruel et votre capacité à tomber enceinte. Malheureusement, il existe un grand nombre de raisons qui peuvent affecter votre cycle menstruel. Avant de voir plus en détail toutes les facteurs qui peuvent affecter négativement votre cycle menstruel, voyons tout d'abord son fonctionnement:

Etape 1

Dès la fin des menstruations, l'hypophyse produit la FSH – *Hormone Folliculo-Stimulante*. En parallèle, environ ou douzaine de follicules antraux (cavités remplies de liquide folliculaire entourant l'ovule) commencent à se développer dans l'ovaire. C'est à ce moment qu'au moins un des ovules arrive à maturation.

En réponse à la FSH et à l'*Hormone Lutéinisante* (LH), les cellules ovariennes commencent à produire de l'*œstrogène* dans l'ovaire. La sécrétion d'œstrogène dans les ovaires envoie un signal à l'utérus qui épaissira sa muqueuse dans le but d'accueillir l'ovule. Ceci s'appelle la *phase de prolifération* de l'utérus.

Dans la plupart des cas, un follicule se développe plus rapidement que les autres, produisant par conséquent plus d'œstrogène, induisant une diminution de la production de FSH qui entraîne l'arrêt du développement des follicules plus petits. L'hypophyse sécrète alors un pic de LH qui permet la maturation de l'ovule dans le follicule dominant.

©2005-2013 Le Miracle de la Grossesse - Lisa Olson – Tous Droits Réservés

Etape 2

Le follicule ovarien expulse alors l'ovule qui chemine dans les trompes de Fallope. Ce processus est appelé *ovulation*.

Etape 3

Si tout se déroule comme prévu, l'ovule arrivé à maturation sera fécondé par un spermatozoïde, l'embryon continuant son voyage dans les trompes de Fallope jusqu'à l'utérus, où il s'implantera et grossira neuf mois durant.

Etape 4

La partie restante du follicule, le corps jaune (encore appelé *corpus luteum*), se met alors à produire de la *progestérone*, une hormone qui facilite l'implantation de l'embryon sur la muqueuse utérine, là où il se développera. Si aucun n'œuf ne se fixe, la muqueuse utérine va commencer à se dégrader pour donner lieu à l'écoulement menstruel mensuel.

Le corps met généralement entre 10 et 14 jours pour maturer un ovule et l'expulser. Chez la grande majorité des femmes, l'ovulation a lieu entre le 10ème et le 14ème jour après le début de leur dernier cycle.

Comprendre toute l'importance d'une ovulation régulière est un facteur clef pour vous aider à déterminer les éventuelles raisons vous empêchant de tomber enceinte. Par exemple, si vos saignements menstruels se produisent 12 jours ou moins après votre ovulation, il se peut que vous ne produisiez pas suffisamment de progestérone pour être enceinte. A l'inverse, si vos cycles sont très longs, ou même irréguliers, il se peut que vous ne produisiez pas beaucoup d'ovules, voir même pas du tout !

©2005-2013 Le Miracle de la Grossesse - Lisa Olson – Tous Droits Réservés

Tout Est Dans le Timing

Gardez bien à l'esprit que le timing est vraiment fondamental pour tomber enceinte, et c'est la raison pour laquelle il est aussi important d'avoir une bonne compréhension de votre cycle menstruel. La plus grosse erreur que font la plupart des femmes est de penser qu'elles sont "normales" et que leur ovulation l'est aussi. On nous a enseigné que l'ovulation se produisait autour du 14ème jour, nous pensons donc qu'il est important d'avoir de nombreux rapports entre le 12ème et le 15ème jour. Bien que ceci soit vrai pour la *plupart* des femmes, ce n'est pas forcément applicable à *toutes* les femmes. Si cela fait quelques temps que vous essayez de tomber enceinte, la meilleure chose à faire est de déterminer précisément votre période d'ovulation et de voir si vous avez effectivement des rapports au bon moment.

L'ovulation se produit généralement 14 jours avant le début de vos règles. Si votre cycle dure 28 jours, vous pouvez vous attendre à ovuler au 14ème jour comme la plupart des femmes. Mais s'il ne se passe que 25 jours entre chaque début de cycle, votre ovulation aura plutôt lieu aux alentours du 11ème jour et avoir des rapports sexuels au 13ème ou 14ème jour sera trop tard. Réciproquement, si vos cycles sont plus longs – disons 34 jours – vous n'ovulerez pas avant le 20ème jour et toute la semence déposée entre le 14ème et le 15ème jour aura depuis longtemps été expulsée.

Afin d'améliorer vos chance de tomber enceinte, prêtez attention à votre cycle ; déterminez votre période d'ovulation et faites-en sorte de faire des galipettes au *bon* moment ! Pour certaines personnes c'est aussi simple que ça !

Bien sûr il n'est pas toujours aussi simple de tomber enceinte, surtout si vos règles sont assez irrégulières. Les cycles menstruels qui ne suivent pas du tout le schéma habituel tout comme une ovulation complètement irrégulière sont

©2005-2013 Le Miracle de la Grossesse - Lisa Olson – Tous Droits Réservés

généralement un signe indicateur d'un problème se stérilité sous-jacent, ce dont nous discuterons plus loin. Mais tout d'abord le plus important est d'être en phase avec votre corps et votre cycle menstruel, vous avez à présent les connaissances nécessaires pour passer à la suite.

Ce Qui Permet A l'Homme d'Avoir des Enfants

Tout comme la femme, l'homme possède un certain nombre d'organes nécessaires pour créer une nouvelle vie – celle de votre bébé. Sans des organes reproducteurs mâles en bon état de fonctionnement, une femme fertile ne pourra pas concevoir. Intéressons-nous plus en détail aux facteurs qui peuvent jouer un rôle dans la conception.

Le Pénis

Est-ce que la taille est importante lorsqu'il s'agit de féconder votre femme? Non, pas vraiment, tant que le pénis est assez long pour déposer la semence dans le vagin et vers le col de l'utérus.

Quoi qu'il en soit, la fonctionnalité est très importante lorsque l'on s'intéresse à la stérilité mâle. L'impuissance ou l'incapacité à avoir ou maintenir une érection peuvent rendre la conception délicate.

D'autres problèmes peuvent se présenter lorsque le pénis est malformé. Il est important que l'ouverture par laquelle s'écoule le sperme soit bien au centre et à l'extrémité du pénis. Il existe deux variantes principales qui peuvent poser problème lors de la conception :

©2005-2013 Le Miracle de la Grossesse - Lisa Olson – Tous Droits Réservés

L'Hypospadias touche environ un homme sur 300. L'ouverture urétrale est alors située sur la face inférieure du pénis.

L'Epispadias, bien plus rare (un cas sur 100 000) est caractérisée par le positionnement de l'ouverture urétrale sur la face dorsale du pénis.

Pour ces deux situations, le pénis en érection présente une courbure anormale – vers le haut pour l'épispadias et vers le bas pour l'hypospadias – ce qui peut empêcher le sperme d'atteindre la zone de fécondation de l'ovule.

Les Testicules

Les testicules produisent et stockent le sperme. Il est crucial que le testicule soit maintenu à une température inférieure de quelques degrés à 36,7°C afin de permettre aux spermatozoïdes de se développer normalement. C'est pourquoi il est important que les hommes qui présentent un testicule plus gros que l'autre subissent un examen physique pour détecter l'*hydrocèle*, une accumulation de fluide dans le scrotum, ainsi que pour la *varicocèle*, les varices des veines des testicules. Ces deux maladies induisent une augmentation de la température du testicule et peuvent être une cause de stérilité.

A l'inverse des ovules dont le nombre est prédéterminé à la naissance, un homme continue de produire des spermatozoïdes tout au long de sa vie d'adulte.

Bien que des spermatozoïdes soient produits chaque les jours, il leur faut environ deux mois pour arriver à maturation. Le processus débute dans les testicules où les hormones FSH et LH déclenchent la production de sperme et de testostérone. Une fois que les spermatozoïdes sont arrivés à maturation dans l'épididyme, ils passent par le canal déférent pour atteindre la vésicule séminale et la prostate où ils se retrouvent immergés dans la semence qui sera éjaculée par l'urètre lors du rapport sexuel pour finir dans le vagin de la femme.

©2005-2013 Le Miracle de la Grossesse - Lisa Olson – Tous Droits Réservés

Les Spermatozoïdes

Sans spermatozoïdes il n'y aurait pas d'enfant. S'il n'y en n'a pas suffisamment, vos chances de tomber enceinte sont diminuées. A chaque éjaculation, ce sont environ 200 millions de spermatozoïdes qui sont expulsés. Cela devrait être suffisant pour féconder un seul petit ovule n'est-ce pas ? Mais peut-être que non ! En quelques heures, leur nombre est passé de 200 millions à seulement 100 millions. Et leur travail n'en devient que plus difficile.

Le voyage d'un spermatozoïde est long et difficile. Tout d'abord, il soit savoir dans quelle direction nager. Les statistiques montrent que près de la moitié des spermatozoïdes partent dans la mauvaise direction – peut-être devraient-ils s'arrêter pour demander leur chemin !

Puis ils doivent se mettre en mouvement. Un grand nombre d'entre eux reste derrière. En parallèle, le corps de la femme n'est pas non plus des plus accueillants et en tue des milliers. Pour les quelques chanceux restants, la réussite est à portée de flagelle mais seulement si ils sont assez résistants et persévérants pour survivre au long voyage périlleux.

©2005-2013 Le Miracle de la Grossesse - Lisa Olson – Tous Droits Réservés

Bien S'y Prendre: Apprendre Quand et Comment le Faire

Comme nous l'avons vu, le timing est la clef de la procréation. Ayez des rapports au mauvais moment et cela anéantira tous vos efforts.

Reconnaître les Signes de l'Ovulation

Il existe différentes façons de déterminer votre période d'ovulation:

En consultant le calendrier. Souvenez-vous que vous ovulez 14 jours avant le début de vos règles.

En surveillant l'augmentation des fluides vaginaux. Les pertes de glaire deviennent généralement plus importantes, claires, diluées et plus élastiques juste avant et pendant l'ovulation.

En palpant l'intérieur de votre vagin pour déterminer le moment où le col de votre utérus devient plus souple et s'ouvre légèrement. Lorsque vous n'êtes pas en période d'ovulation, le col de l'utérus se trouve plus en retrait, est plus rigide et bien fermé.

Soyez à l'écoute d'éventuelles douleurs abdominales vives et recherchez des légères tâches sur votre abdomen lorsque vous approchez de votre période d'ovulation. Même si la plupart des femmes ne présentent pas ces symptômes, celles qui les présentent peuvent s'en servir pour déterminer leur pic d'ovulation. Des maux de tête, des ballonnements et une poitrine sensible sont autant de signes physiques indicateurs de l'ovulation.

©2005-2013 Le Miracle de la Grossesse - Lisa Olson – Tous Droits Réservés

Faire en Sorte Que le Sexe Joue en Votre Faveur

Une fois que vous aurez déterminé le meilleur moment pour avoir des rapports sexuels et tomber enceinte, voici quelques conseils qui pourront vous aider à atteindre vos objectifs :

Restez allongée quelques instants, afin que la gravité puisse aider les spermatozoïdes à atteindre leur destination. Evitez d'aller aux toilettes dans les 30 minutes qui suivent le rapport.
Placez un oreiller sous vos hanches après le rapport.

Déterminez à quelle fréquence avoir des rapports. Pas assez souvent et vous diminuez vos chances ; trop souvent et vous risquez d'épuiser les réserves de semence de votre partenaire le jour où vous en aurez le plus besoin.

Gardez en tête qu'un intervalle de 5 jours entre chaque rapport peut permettre d'augmenter la numération des spermatozoïdes mais peut aussi entraîner une diminution de leur mobilité. A l'inverse, la quantité de spermatozoïdes disponible sera moins importante si vous avez des rapports journaliers.

A quelle fréquence devriez-vous donc avoir des rapports lorsque vous souhaitez tomber enceinte? Il semblerait qu'un jour sur deux pendant la période d'ovulation soit un bon rythme. La plupart des médecins considèrent qu'avoir un rapport deux jours avant l'ovulation et le jour même de l'ovulation est idéal, donc avoir un rapport AU MAXIMUM pour chacun de ces jours semble approprié.

©2005-2013 Le Miracle de la Grossesse - Lisa Olson – Tous Droits Réservés

Il existe des personnes qui affirment que certaines positions sexuelles sont plus favorables que d'autres pour la fécondation, mais il n'existe aucune preuve tangible, donc faites comme vous en avez envie.

Le Rôle des Gènes Pour Tomber Enceinte

Chaque parent devrait transmettre 23 chromosomes à sa descendance, l'enfant devrait donc avoir 46 chromosomes au total arrangés en 23 paires (22 paires *autosomales* qui sont les mêmes pour les garçons et les filles et une paire de chromosomes sexuels – XX pour les filles et XY pour les garçons). Si le nombre de paires est inférieur à 23, il y aura des problèmes.

Qu'est-ce qu'un gène? Dans leur forme la plus basique, les gènes sont des parties d'ADN qui se situent à des endroits bien précis sur les chromosomes. Ce sont eux qui déterminent ce que "vous" êtes. Il existe quatre types de combinaisons de gènes qui lorsqu'elles sont perturbées peuvent causer de gros problèmes pour le fœtus ou lors de la grossesse :

Récession Autosomique

Si les deux parents transmettent une mutation autosomique récessive à leur enfant, il ou elle sera affecté(e) par la maladie concernée. Si les deux parents sont porteurs d'une maladie particulière, l'enfant a 25% de risques d'avoir la maladie, 50% de risques d'en être porteur mais sans exprimer la maladie, et un autre 25% de risques ne de pas hériter de la mutation.

Près de 80% des enfants nés avec une maladie autosomique récessive sont les premiers dans la lignée familiale à exprimer la maladie concernée. Pourquoi ?

©2005-2013 Le Miracle de la Grossesse - Lisa Olson – Tous Droits Réservés

Parce que les ascendants étaient porteurs de la maladie mais ne l'exprimaient pas. A moins que deux porteurs de la même maladie récessive n'aient un enfant ensemble, il peut se passer des générations avant que la maladie ne soit un jour exprimée par un enfant.

Maladie Autosomique Dominante

Dans ce cas il suffit qu'un seul des deux parents transmette le mauvais gène pour que l'enfant hérite de la maladie autosomique dominante.

Maladie Gonosomale Dominante Liée au Chromosome X

Une maladie liée aux chromosomes sexuels X (les gonosomes) est due à une mutation du chromosome X. Les filles sont plus sujettes à ce genre de maladie car elles reçoivent deux chromosomes X. Etant donné que les hommes ne transmettent qu'un chromosome X à leurs filles et pas de chromosome X à leurs fils, il est donc moins courant que les garçons héritent d'une maladie gonosomale dominante liée au chromosome X.

Maladie Gonosomale Récessive

Tandis que les maladies gonosomales récessives liées au chromosome X ne se manifesteront chez les filles que si les deux parents transmettent cette mutation, ce n'est pas la même chose pour les garçons. Etant donné que les garçons n'ont qu'un seul chromosome X, il suffit d'une seule mutation sur le X pour que la maladie soit exprimée. C'est la raison pour laquelle ce genre de maladie est plus répandu chez les garçons que chez les filles.

©2005-2013 Le Miracle de la Grossesse - Lisa Olson – Tous Droits Réservés

Les Gènes Qui Peuvent Vous Empêcher de Tomber Enceinte

Vos gènes ne déterminent pas seulement si vous avez les yeux bleus et les cheveux blonds; ils déterminent également si vous tomberez facilement enceinte ou pas, voir si vous serez jamais enceinte. Les maladies génétiques telles que le Syndrome de Turner chez la femme, le Syndrome de Klinefelter chez l'homme et des microdélétions sur le chromosome Y peuvent être des causes de stérilité.

Des translocations chromosomiques, portées par une personne sur 500, sont une cause majeure de fausse couche à répétition lorsqu'elles sont transmises par l'un des deux parents.

Grâce à une meilleure compréhension du rôle que les gènes jouent pour réussir à tomber enceinte et donner naissance à un bébé en bonne santé, les couples peuvent à présent réaliser un certain nombre de tests pour les aider à déterminer si leurs gènes ont un impact sur leur stérilité. Alors que différentes techniques peuvent être utilisées pour réaliser une analyse chromosomique, seule une analyse sanguine permettra de déterminer si vos chromosomes ou ceux de votre partenaire ont un rôle à jouer dans votre problème de stérilité.

©2005-2013 Le Miracle de la Grossesse - Lisa Olson – Tous Droits Réservés

Chapitre Deux

Mieux Comprendre la Stérilité

©2005-2013 Le Miracle de la Grossesse - Lisa Olson – Tous Droits Réservés

Si vous essayez de tomber enceinte en vain depuis au moins une année, votre médecin, vos amis ou votre famille a sûrement dû prononcer au moins une fois le mot “stérilité”. Le moins que l’on puisse dire, c’est que ce mot est effrayant pour les couples désireux de concevoir, mais en quoi consiste vraiment la stérilité et comment savoir s’il est justifié de vous préoccuper de ceci dès à présent ?

Qu’est-ce Que la Stérilité?

La stérilité correspond à une incapacité à tomber enceinte ou de mener une grossesse à terme. Il existe des dizaines de raisons médicales valables que les couples peuvent trouver pour expliquer pourquoi tomber enceinte ou mener une grossesse à terme est difficile, les laissant ainsi face au diagnostique tant redouté de la stérilité. Ceci peut être une nouvelle catastrophique pour certains, car sans raison bien déterminée, les couples peuvent avoir le sentiment qu’il n’existe aucun traitement. Tandis qu’un vrai diagnostique peut rendre le traitement plus facile pour certains, d’autres préfèreront rester dans l’ignorance car cela leur donne l’illusion qu’aucun des deux partenaires n’a vraiment de problème.

L’objectif de ce livre est de proposer de nouveaux traitements à tous ceux qui souffrent de problèmes de stérilité, afin de les aider à concevoir et donner naissance à l’enfant dont ils rêvent tant.

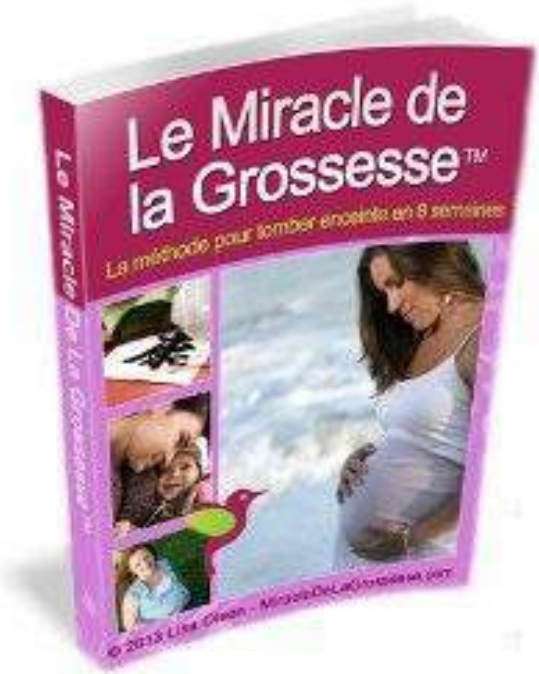
©2005-2013 Le Miracle de la Grossesse - Lisa Olson – Tous Droits Réservés

Quelles Sont les Causes de la Stérilité?

Il existe littéralement des centaines de raisons qu'un couple pourrait trouver pour expliquer pourquoi il leur est aussi difficile d'avoir un enfant. Certaines sont assez logiques, comme avoir des rapports au mauvais moment, d'autres peuvent être dues à des problèmes physiques ou des maladies sérieuses. La plupart des gens se retrouvent entre les deux.

La bonne nouvelle est que seuls 15% des couples souffrent d'un vrai problème de stérilité, pour un tiers d'entre eux cela vient de l'homme, pour un autre tiers cela vient de la femme et le tiers restant correspond à des causes inconnues. Ces statistiques montrent donc que la grande majorité des couples est tout à fait capable de concevoir à condition de se donner le temps et de multiplier les tentatives. Les couples qui au bout d'un an n'ont pas réussi à concevoir, devraient alors essayer de déterminer la raison qui rend la conception aussi difficile.

Il faut parfois plusieurs mois de tests avant de découvrir la cause sous-jacente de stérilité. Généralement les femmes commencent tout d'abord par vérifier que leur ovulation est régulière, tandis que les hommes font contrôler leur semence pour vérifier que la numération des spermatozoïdes est suffisante et qu'ils sont en bonne santé pour féconder leur partenaire.

©2005-2013 Le Miracle de la Grossesse - Lisa Olson – Tous Droits Réservés

Obtenir la Version Complète