



Améliorer la FERTILITÉ avec L'ACUPUNCTURE

Tomber enceinte peut être plus difficile qu'il n'y paraît. Certaines femmes ont déjà eu un enfant et en désirent un deuxième, d'autres en sont à leur première tentative. Quelle que soit la situation, les années passent et souvent, aucun test ne peut expliquer ce qui ne fonctionne pas. Les solutions sont limitées et sur un plan émotionnel, ça peut être très déstabilisant pour un couple.

PAR MYLÈNE GARON-LABRECQUE, ACUPUNCTRICE

MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

Lorsqu'on planifie une grossesse, il est d'abord important d'avoir un cycle menstruel régulier et une menstruation adéquate. Il est nécessaire de porter une attention particulière à la qualité et la quantité du sang. Il faut différencier le « spotting », les pertes inter-menstruelles et la menstruation. Les caractéristiques du sang peuvent mettre en évidence des déséquilibres différents. Il peut y avoir, par exemple, des caillots, le sang peut être rouge framboise, brun ou violet, il peut être très ou peu abondant, épais ou liquide. Ce sont tous de bons indices pour établir une opinion énergétique.

Les douleurs au bas-ventre, aux jambes ou au dos, ainsi que les sautes d'humeur et l'irritabilité présentes chez beaucoup de femmes en période pré-menstruelle, sont très dérangeantes et dénotent une congestion de l'énergie qui circule dans le corps. C'est dans le *Foie*, concept de la vision énergétique chinoise, que l'énergie ne circule pas de façon adéquate. Un traitement visant à relâcher la tension et encourager une libre circulation est nécessaire.

Certains troubles gynécologiques diagnostiqués, pour les-

quels l'acupuncture peut être efficace, peuvent entraver la conception ou ralentir le processus. C'est le cas du syndrome des ovaires polykystiques, de l'endométriose, de l'aménorrhée (absence de menstruation) et des fibromes utérins. Les traitements d'acupuncture peuvent diminuer la gravité des symptômes et parfois même enrayer le problème. Il est préférable de traiter le trouble avant de concevoir pour faciliter les démarches.

Beaucoup de femmes se questionnent à savoir ce qui ne fonctionne pas dans leur corps étant donné que tous les résultats des tests passés n'indiquent rien d'anormal. Elles reçoivent alors un diagnostic tel que celui « d'infertilité inexplicquée » avec un lot de découragement. Gardez espoir, car en médecine chinoise il y a souvent une explication.

FAUSSE COUCHE

Certaines femmes qui font des fausses couches à répétition ne peuvent se réjouir d'une grossesse, vivant avec la peur d'être déçue. En médecine traditionnelle chinoise, les fausses couches sont souvent dues à une déficience de l'énergie du *Rein* et de la *Rate*. C'est le rôle du *Rein* de donner tout le bagage héréditaire au bébé et il est impliqué directement pendant la grossesse. Le rôle plus important de la *Rate* concerne l'aspect nourricier de l'utérus à l'embryon et éventuellement de la mère au fœtus.

Si la femme ne peut mener le fœtus à terme, l'énergie du *Rein* et de la *Rate* y est, dans la majorité des cas, déficiente. Il faut traiter en prévention afin d'éviter une faiblesse qui pourrait causer la fausse couche.

EN COUPLE

Lorsque c'est possible, le traitement se fait en duo pour le couple qui désire concevoir. L'enfant se fait à deux et les traitements se font aussi à deux. L'acupuncture a un effet sur le système reproducteur tant chez la femme que chez l'homme et en traitant les deux partenaires, les chances de succès sont augmentées.

CHEZ LA FEMME

L'acupuncture permet chez la femme d'activer la circulation sanguine au niveau de l'utérus pour y augmenter l'apport sanguin, avant la conception, qui favorise ainsi l'accrochage du blastocyste (ovule fécondé). L'endomètre, qui est de meilleure qualité, est apte à le recevoir et favorise la nidation. En phase ovulatoire, les traitements stimulent l'ovulation en régularisant le nombre de follicules et ils améliorent la qualité des ovules relâchés.

La mesure régulière de la température corporelle est un excellent outil pour comprendre les déséquilibres énergétiques du corps. Il est très intéressant pour le traitement d'analyser la courbe. Par contre, pour avoir une courbe juste, la température doit être prise à la même heure tous les matins, après trois heures de sommeil continu. Il faut aussi noter si il y a eu beaucoup de stress cette journée-là ou si il y a eu consommation d'alcool.

CHEZ L'HOMME

Chez l'homme, il y a parfois des spermatozoïdes anormaux ou difformes, ce qui diminue les chances de féconder l'ovule. L'acupuncture peut augmenter la qualité et le nombre de spermatozoïdes, maximisant ainsi les probabilités de fécondation.

Même si tous les tests ont été passés et que les résultats semblent parfaits, il est bon de consulter un acupuncteur, car il est possible qu'un problème n'ait pas été exposé par les tests. La perception du corps est très différente en médecine chinoise.

BDVQVDUVSFBV&UVSMF IASFQSPVDUFV SUBODIFMB GARFDIFMIPAFUEN TRAITANT LES DEUX PARTENAIRES, LES CHANCES DE SUCCÈS SONT AUGMENTÉES.

LE STRESS

Le stress, comme pour bien d'autres sphères de la vie, influence beaucoup le processus de conception. Il faut se garder des moments pour relaxer, des moments pour soi à travers la routine quotidienne. Il est dur de demander au corps d'entrer dans une étape tellement exigeante si il a de la difficulté à résister au quotidien. Pensez à vous avant tout!

FÉCONDATION IN VITRO (FIV) ET INSÉMINATION

Dans le cas des femmes qui ont recours aux cliniques de fertilité, il est indiqué de combiner l'acupuncture aux démarches entreprises. Selon une étude de l'Institut Christian-Lauritzen en Allemagne qui évalue le taux de succès des transferts in vitro avec et sans acupuncture, il y a 42,5 % de femmes qui sont devenues enceintes en combinant le transfert avec l'acupuncture contre 26,3 % dans le groupe de femmes qui n'a eu que le transfert. Les taux de réussites seraient encore plus élevés si les traitements débutaient quelque temps avant le transfert plutôt que de les avoir une fois avant et après, comme le démontre cette étude. Les traitements reçus lors de la ponction ovarienne peuvent rendre les ovules de meilleure qualité. Ceux reçus avant le transfert peuvent augmenter l'épaisseur de l'endomètre et calmer l'anxiété causée par toutes les démarches. Il ne faut pas négliger toutes les émotions engendrées par le processus. Finalement, ceux qui sont donnés après peuvent réduire les contractions de l'utérus causées par le transfert et ainsi maximiser les chances de succès.

CONSEILS POUR VOTRE QUOTIDIEN

Il est important de prendre soin de soi, car le corps utilisera les ressources disponibles pour la conception. Voici quelques conseils: avoir un nombre suffisant d'heures de sommeil par nuit, bien s'alimenter (éviter les restaurants, manger des repas chauds, des aliments sains, frais et variés, manger à des heures régulières, etc.), s'accorder des périodes de repos et éviter le surmenage (autant psychologique que physique). Bref, soyez à l'écoute de votre corps!

Un traitement naturel par acupuncture pourrait faire toute la différence et vous éviter bien des mésaventures. Verifiez avec votre acupuncteur si il a reçu une formation complémentaire en fertilité. Elle n'est pas obligatoire, mais vous permettra d'avoir un traitement complet et bien adapté à vos besoins. L'acupuncture est naturelle et sécuritaire et est reconnue par le gouvernement du Québec.

RESSOURCES DISPONIBLES :

Clinique d'acupuncture Mylène Garon-Labrecque

www.acupuncture-laval.com (514) 686-7346 • 144 boul. Curé-Labelle, Laval, H7L 2Z4

Ordre des Acupuncteurs du Québec (OAQ) • <http://www.o-a-q.org> (514) 523-2882

Association des Acupuncteurs du Québec (AAQ) • www.acupuncture-quebec.com (514) 982-6567