

LES SAISONS DE TA FERTILITÉ



Le guide pour comprendre ton corps,
apaiser ton mental,
et favoriser la conception naturellement





PARCE QU'AVANT DE **“FAIRE UN BÉBÉ”**,
TON CORPS A BESOIN D'ÊTRE ENTENDU

CE GUIDE T'AIDE À COMPRENDRE LES
MESSAGES DE TON CYCLE POUR CRÉER LES
CONDITIONS OPTIMALES À LA CONCEPTION

(NATURELLEMENT, SIMPLEMENT, SANS PRESSION)

Bienvenue dans **ton Guide**

Tu vas apprendre à reconnaître les signes de
ton cycle, à comprendre ce qu'ils veulent dire,
et à poser les bases d'un corps prêt à
accueillir la vie.

**Mon objectif : te faire comprendre que
la fertilité est un tout**

Un équilibre subtil entre tes hormones, ton rythme
de vie et ta connaissance de ton cycle.

Pas de méthode miracle ici, mais une **rencontre avec toi-même**, avec
ton rythme et ton potentiel naturel

ET SI C'ÉTAIT LE DÉBUT DE TON AVENTURE VERS TA FERTILITÉ ?



Moi, c'est Laura — **ostéopathe, spécialiste en fertilité et conseillère en symptothermie.**

Je suis une femme comme toi, qui s'est posée mille questions lorsque son projet bébé ne s'est pas passé comme prévu.

Je sais ce que c'est **d'attendre**, de compter les jours, **d'espérer** chaque mois... et de voir le test encore **négatif**.

“Se demander **si on fait “bien les choses?**
Est-ce que je m'y prends comme il faut ?
Est-ce que je devrais prendre des compléments ?
Est-ce que quelque chose cloche chez moi ?”



Moi aussi, j'ai traversé ces phases de **doutes, d'agacement, d'incompréhension...**

et ce sentiment d'être **seule**

Avec la sensation que personne ne comprenait vraiment
mon désir de maternité



Et puis, un jour, j'ai **décidé** d'apprendre à **observer** mon corps.



À **comprendre** que **mon cycle** ne se résumait pas à mes règles.



Qu'il y avait plusieurs phases :
la **folliculaire**, l'**ovulatoire**, la **lutéale**
— et que chacune d'elles avait un **rôle** à jouer dans ma fertilité.

C'est pour toi que j'ai écrit ce guide.
Pour t'expliquer ce que j'aurais aimé qu'on me dise
— sans tabou, sans pression —
sur la fertilité.

Pour t'aider à comprendre ton corps et ton cycle,
et te montrer que simplement
“**attendre que ça fonctionne**” ne suffit pas.

★ Ce guide va t'aider à poser les premières pierres d'un corps **écouté**, **compris** et prêt à **concevoir**.





TON CYCLE, TON REFLET INTÉRIEUR

Ton cycle, ce n'est pas "règles → ovulation → règles"

C'est une véritable **horloge interne** guidée par tes **hormones**, ton **énergie** et ton **environnement**.

Le connaître, c'est comprendre à quel moment ton corps est **le plus fertile**, mais aussi quand il a besoin de repos ou de soutien.

Chaque phase a son **importance**.

Apprends à les observer non pas pour les contrôler, mais pour **collaborer avec elles**.

Ton cycle, c'est un peu comme **les saisons** :
hiver, printemps, été, automne



C'est cyclique



Et comme dans chaque saison à son énergie, ton corps change, de sensation, d'équilibre, d'émotions en fonction de **chaque phase**.

Voici ce qui se passe dans ton cycle :

Phase Folliculaire

Le printemps



Phase menstruel

L'hiver

SPM

Syndrome Prémenstruel

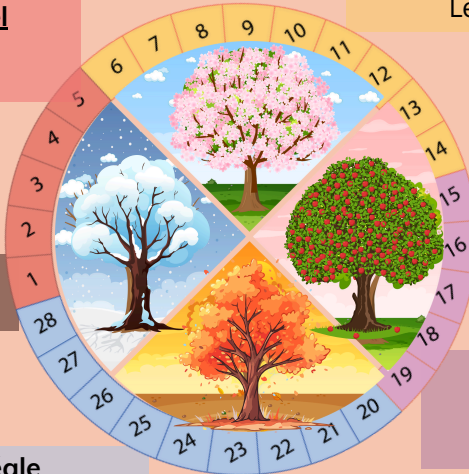
Phase Lutéale

L'automne



Phase ovulatoire

L'été



LA PHASE MENSTRUELLE : L'HIVER DU CORPS

Se régénérer pour mieux repartir

La phase menstruelle marque le début d'un nouveau cycle.



C'est le moment où ton corps **se nettoie**, **se régénère** et prépare le terrain pour un **nouveau départ**.



- Les hormones chutent, l'endomètre (ta muqueuse utérine) se **desquame** → ce sont tes règles
- Ton énergie est plus basse, ton corps t'invite à **ralentir, te reposer, te recentrer**.
- C'est un moment d'introspection : **ton corps et ton mental** ont besoin de **douceur**.





LA PHASE MENSTRUELLE : L'HIVER DU CORPS



Ce qui est important d'observer

- Des règles **rouges vives**
- Durée entre **3 à 7 jours**
- Peu ou **pas de douleurs** invalidantes

Des règles très douloureuses, très abondantes ou des pertes marron (spotting) prolongées peuvent signaler un déséquilibre hormonal ou une inflammation.

Ce n'est pas "normal" de souffrir chaque mois.



À retenir :

Ton cycle **ne commence pas** avec le **spotting**, mais avec le premier jour de sang rouge vif.

Ce repère est **essentiel** pour comprendre la suite de ton cycle et repérer **tes périodes fertiles**.



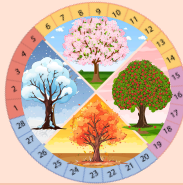
LA PHASE FOLLICULAIRE : LE PRINTEMPS



La préparation à la fertilité

Après les menstruations, ton corps entre dans sa **phase de renaissance**.

Les **hormones** reprennent doucement leur rythme. C'est une période d'**énergie** qui remonte, de **motivation**, d'envie d'**action**



- Ton cerveau envoie le signal de stimuler les follicules jusqu'à la **maturation d'un follicule** dominant
- L'**œstrogène** augmente → tu retrouves ta **vitalité**, ta **motivation**, ton énergie **remonte**
- Ton **humeur** s'éclaire et ta vitalité revient. C'est une phase de croissance et de **régénération**







LA PHASE FOLLICULAIRE : LE PRINTEMPS



Ce qui est important d'observer

- Sensation de plus en **plus humide** au niveau de la **vulve**

- L'apparition d'une **glaires cervicales** plus visible, plus fluide

- Une **énergie** qui remonte, l'envie de **bouger**, de sortir, **d'entreprendre**.

Cette glaire cervicale, au départ un peu opaque ou collante, va devenir plus transparente et filante au fil des jours.

C'est un signe que ton corps s'approche de la phase fertile.



À retenir :

Cette phase, c'est ton **printemps hormonal** 🌸

Ton corps reprend **confiance**, ton humeur **s'équilibre**.

C'est aussi une phase où **le stress peut impacter** la maturation de l'ovule — d'où l'importance d'un bon rythme de vie : **sommeil, hydratation, alimentation équilibrée**.





LA PHASE OVULATOIRE : L'ÉTÉ DU CORPS

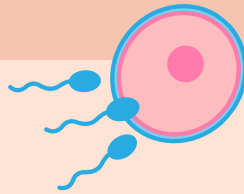
Le moment clé de la fertilité



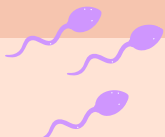
C'est la **phase centrale** du cycle, celle où le corps est **prêt à concevoir**.



C'est le moment où tu es la plus fertile.

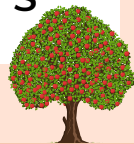


- **L'œstrogène** arrive à son ascension
⇒ le follicule dominant libère un **ovule**
- Tu te sens souvent plus **confiante, sociable, lumineuse** : ton corps te pousse vers le contact, l'ouverture et la connexion — c'est la nature à l'œuvre.
- Ton corps t'envoie plusieurs signaux très concrets
L'ovulation ne dure que **12 à 24h** !






LA PHASE OVULATOIRE : L'ÉTÉ DU CORPS



Ce qui est important d'observer



- **Glaire transparente et filante**, comparable au blanc d'oeuf
- Une sensation de **glissant au niveau de la vulve**
- Une **hausse de la libido** ou une impression de vitalité plus marquée


Ces signes indiquent que ton corps crée les conditions idéales pour la fécondation 

Les spermatozoïdes peuvent survivre plusieurs jours (5 jours) grâce à cette glaire cervicale.



À retenir :

L'ovulation est le cœur de ton cycle.

Sans elle, il n'y a **pas** de vraie **phase lutéale**,
ni de **possibilité de grossesse**. 

Mais attention : ovuler ne signifie pas toujours être fertile
— la qualité de la **glaire**, du **follicule**
et l'**équilibre hormonal** jouent aussi un **rôle essentiel**.

LA PHASE LUTÉALE : L'AUTOMNE DU CORPS

Entre attente et équilibre intérieur




Après l'ovulation, ton corps entre dans sa phase
d'attente et de stabilisation.



La progestérone est précieuse :
elle prépare l'utérus à accueillir une éventuelle
grossesse, **stabilise** la température et **apaise**
le système nerveux



- **Si l'ovule** n'a pas été fécondé →
ton corps prépare la fin de cycle
(les prochaines menstruations) 
- La **progestérone** prend le relais sur ton
oestrogène → elle **apaise, ralentit.**
Un retour au calme intérieur
- Tu peux te sentir **plus sensible, plus émotive**
— c'est normal : ton corps se prépare soit à
la nidation, soit à un nouveau cycle

LA PHASE LUTÉALE : L'AUTOMNE DU CORPS



Ce qui est important d'observer

- Température corporelle **plus élevée** après l'ovulation
- Phase lutéale stable entre **11 à 16 jours**
- Des règles qui arrivent progressivement (**pas de spotting >3 jours, ni de douleurs excessives**)



Si cette phase dure moins de 10 jours ou s'accompagne de symptômes marqués (fatigue intense, irritabilité, spotting prolongé), cela peut indiquer un déséquilibre hormonal ou une insuffisance lutéale.



À retenir :



La phase lutéale est le temps de **la patience**.

C'est ici que **beaucoup de femmes** ressentent le plus d'émotions : **espoir, frustration, peur de la déception**.

Mais c'est aussi une période où ton corps te montre **la qualité de ton équilibre hormonal**.

LA GLAIRE CERVICALE : MESSAGÈRE DE TA FERTILITÉ

La glaire cervicale est un indicateur naturel de fertilité, souvent méconnu... et pourtant essentiel.

Produite par le col de l'utérus, elle évolue tout au long du cycle pour accompagner ou bloquer la fécondation.

C'est elle qui permet aux spermatozoïdes de survivre et de remonter jusqu'à l'ovule.

Sans glaire "fertile", il est presque impossible qu'une conception ait lieu naturellement



La glaire cervicale est ton alliée numéro un pour comprendre ton cycle



Astuce FertilityBoost :

Observe chaque jour la sensation à la vulve (sec, humide, glissant) et l'aspect de la glaire sur le papier toilette.



OBSERVER SON CYCLE GRÂCE À LA SYMPTOTHERMIE

La symptothermie est une **méthode d'observation du cycle** qui permet de comprendre son corps et ses périodes de fertilité naturelle



Deux marqueurs principaux:

→ Observation des signes corporels

- **Température**



- **Glaire cervicale**



→ Repérer sa **fenêtre fertile**, savoir si son ovulation a bien eu lieu, identifier des déséquilibres potentiels



→ Fiabilité à **98,2%**

(Sources: OMS, HAS, QuestionSexualité)

NOURRIR TON CYCLE : MOUVEMENT, ALIMENTATION ET ÉQUILIBRE

Créer les conditions favorables à la fertilité



La fertilité ne dépend pas que des hormones.



Elle est intimement liée à ton **alimentation**, à ton niveau de **stress**, à ton **sommeil** et à ton **mouvement**.

Tout ce qui nourrit ton corps nourrit aussi ton cycle.

Ton objectif : offrir à ton organisme les meilleures conditions pour qu'il **fonctionne harmonieusement**.



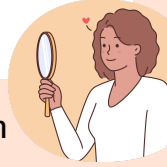
Alimentation

- **Bons lipides**
(pour soutenir la progestérone)
- **Fruits/ légumes**
- **Protéines**
(pour la construction hormonale)
- **Minéraux** (Mg, Fer, zinc, oméga 3)

Mouvement

- **Mouvement doux** pour la circulation sanguine du bassin
- **Marche**
- **Ouverture du bassin**
- **Respiration/ méditation**
- **Apprendre à ralentir, respirer, se reconnecter**

TON CORPS SAIT FAIRE



Retrouver confiance, douceur et compréhension

Ce guide n'a pas pour but de te donner
des solutions toutes faites,

mais de t'**apprendre** à écouter, **observer** et
comprendre ton corps.


Parce que non, ton corps n'est pas "**cassé**".

Il n'a pas besoin d'être réparé — il a besoin d'être
écouté, respecté, accompagné.

Chaque **glaise**, chaque **variation** de température,
chaque **émotion**,
sont des messages de ton **équilibre intérieur.**



Et plus tu apprends à les lire, plus tu avances vers
une **fertilité consciente et apaisée.**

 **Tu ne contrôles pas tout**
— mais tu peux créer les meilleures conditions
pour que ton corps se sente prêt.

C'est ça, la vraie puissance féminine :
la connaissance de soi.



Tu veux aller plus loin ?

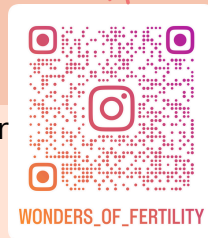
L'accompagnement FertilitéBoost est fait pour toi,
un suivi personnalisé pour apprendre à lire ton cycle,
identifier les blocages, et booster
ta fertilité naturellement.

- **Observation personnalisée** du cycle et de la glaire
- Comprendre ta **fertilité naturelle**
- **Conseils sur le mouvement** (ostéopathie fertilité),
l'alimentation et la gestion du stress
- **Compréhension** de ton équilibre hormonal

➡ Abonne-toi à mon compte Instagram
[@wonders_of_fertility](https://www.instagram.com/wonders_of_fertility)



Tu peux cliquer
ou scanner



Merci d'avoir lu ce guide.

Tu n'as rien à **prouver**,
Tu n'as **pas échoué**,
Ton corps travaille pour toi, **chaque jour**,
même quand tu doutes



Ce guide est la première étape d'un chemin vers plus de conscience et d'équilibre.
Ton corps sait faire. Apprends simplement à l'écouter.

Contacte moi !