

Hygiène de vie de la femme enceinte et du nouveau né: pré-conception, naissance et premiers mois de vie

Intervenants

- Docteur Max Ploquin: Docteur en médecine, gynécologue-accoucheur
- Marie Cammarata: Naturopathe (ancienne élève d'Alain Rousseaux) et pharmacienne
- Walid Karray: Naturopathe et biologiste

Plan du séminaire

1^{ère} partie:

Avant la grossesse: l'importance de l'hygiène de vie pour mieux l'aborder et s'y préparer

- Facteurs d'environnement, facteurs déterminants
- La fécondité et problèmes de fertilité
- Accompagnement par les différents acteurs de santé: naturopathe, allopathe et autres intervenants
- L'importance des quatre cures naturopathiques pour renforcer le terrain
- Rappels de base d'anatomie-physiologie: appareils génitaux, cycle de la femme et organisation du système glandulaire
- Contraception: préparer sa grossesse commence par le choix de son mode de contraception

2^{ème} partie:

Accompagner la grossesse: hygiène de vie encore et toujours,...

- Comprendre les effets physiologiques et psychiques de la grossesse chez la femme enceinte
- Connaître les principaux examens pratiqués par la médecine allopathique
- Mettre en place une stratégie d'hygiène de vie des premières semaines au 9^{ème} mois : le point sur les différentes techniques dans le cadre d'une approche structurée de cures

Le cadre: redonner la meilleure hygiène de vie possible sans désintoxiquer

Les différentes techniques à ne pas utiliser ou à manier avec prudence

Les grandes priorités: nutrition , équilibre glandulaire et renforcement de la cellule nerveuse, mouvement, gestion du stress et des traumatismes

- L'approche naturopathique des problématiques courantes rencontrées pendant toute la grossesse: constipation, nausées, fringale et prise de poids, jambes lourdes, anémie, douleurs dorsales, hypertension, problèmes de peau, les facteurs psychiques et émotionnel, vie sexuelle,...: privilégier une approche d'amont, globale et structurée en évitant les réponses anti-symptomatique
- Quelques techniques complémentaires de biothérapie, une fois seulement le cadre d'hygiène de vie mis en place

3^{ème} partie:

Fécondation, maladies graves de la femme enceinte et arrivée au monde

- De l'ovule au fœtus
- Rappel du rôle fondamental du placenta
- Connaître les maladies graves pouvant affecter la femme enceinte: réponses allopathiques obligatoirement
- Une autre façon de se préparer à l'accouchement
- L'arrivée au monde: méthodes conventionnelles et méthodes naturelles

4^{ème} partie:

L'hygiène de vie du nourrisson et de la maman qui allaite

- Alimentation du nourrisson: le lait de maman en priorité
- L'alimentation de la mère pendant l'allaitement: alimentation biologique humaine et «supplémentation» souvent nécessaire
- Sevrage et diversification

- Les différentes techniques pour le mieux être du nouveau né
- Après la naissance: de la maman à la femme et à l'équilibre du couple

En pratique

Horaires:

- vendredi 29 janvier 2010: 11h à 19h
- samedi 30 : 9h30 à 19h
- dimanche 31: 9h30 à 17h30

Lieu du stage: Eurosites 27 rue Godillot 93400 Saint Ouen (métro: Mairie de Saint Ouen)

Conditions d'inscription et tarif:

- 450 euros pour la totalité de la formation
- Pour s'inscrire:

Inscription avant le 25 janvier en nous adressant un email de motivation à l'adresse suivante isupnat@orange.fr ainsi qu'un chèque d'arrhes (150 euros) à ISUPNAT 64, rue d'Hauteville 75010 Paris

le chèque d'arrhes ne sera encaissé qu'après le 1^{er} jour du stage

(1) le tarif étudiant de 330 euros s'applique uniquement aux étudiants ISUPNAT en cours de cursus et aux anciens élèves de l'Institut Alain Rousseaux