
Cursus : « Il était une fois... la physiologie »

Session 3 : Donner naissance autrement

Comprendre la physiologie de la naissance

- comprendre les mécanismes physiologiques du corps féminin
- connaître les spécificités des différentes alternatives à la péridurale
- s'approprier des outils pratiques pour être autonome

Conçu et animé par Claire Michelin

Programme

JOUR 1

Pendant la grossesse

1 – L'alimentation

Les aliments incontournables pendant la grossesse ou ce qu'il faut rajouter dans son assiette
Comment éviter les déficiences
Comment dépister les déficiences
Comment pallier aux déficiences

2– Préparation de l'organisme : les 5 portes

Préparation du bassin et petit bassin : détroit supérieur, détroit moyen et détroit inférieur
Préparation du sacrum
Préparation du périnée

3– Préparation psychologique

Travailler les peurs
Comment installer la confiance
Se déconditionner

4– Comprendre les processus physiologiques de la naissance

Les mécanismes hormonaux et l'implication du système neuro-végétatif
L'utérus et les contractions
Le col utérin et la dilatation
Le périnée et son ampliation

5 – Préparation aux premiers mois du post-partum

La physiologie du sommeil du nouveau-né
La physiologie de l'allaitement
La gestion des premiers mois

JOUR 2

Les outils alternatifs à la péridurale

1 – Les thérapeutiques posturales

Quelles positions, à quel moment et pourquoi : positions assises, debout, allongées, accroupies, sur le ballon...etc
Les positions de suspension : pourquoi les pratiquer et comment

2 – Le mouvement

L'importance de l'alternance des positions

Les intérêts de la marche

3 – La physiologie de la sécrétion d'endorphines

Le processus hormonal

Le balancement

La musique

Les avantages de l'utilisation de l'eau pendant le travail

4 – L'accouchement dans l'eau

Physiologie de l'organisme d'une femme accouchante immergée dans l'eau

Les intérêts de l'eau

Les limites et les risques de l'accouchement dans l'eau

Vers une plus grande autonomie

Claire Michelin, formatrice consultante spécialisée en physiologie

• Claire Michelin a effectué plusieurs missions humanitaires : Inde, Tibet, Bénin, Maroc, Burundi. A l'étranger comme en France, son expérience en matière d'accouchement l'a convaincue de l'inutilité de recourir systématiquement à la médicalisation. Tous les événements féminins (grossesse, naissance, allaitement, cycle féminin, ménopause...) s'appuient en effet sur **des processus naturels bien établis**. Au fil des années, elle approfondit son savoir auprès de professionnels spécialisés en physiologie et enrichit sa pratique de nouvelles connaissances acquises sur le terrain.

• Devenue maman, Claire Michelin est aujourd'hui **formatrice consultante spécialisée dans la physiologie**. Elle forme depuis plus de 15 ans le grand public et les professionnels à la connaissance des événements féminins : gestion autonome de la fertilité (notamment la Symptothermie Moderne), aide à la conception naturelle, physiologie de la naissance, utilisation des positions d'accouchement (« thérapeutiques posturales ») pendant la naissance, connaissance de la physiologie de l'allaitement et préparation à une ménopause harmonieuse.

Sa philosophie, réenclencher la passation des connaissances

La médicalisation des grands événements féminins a progressivement instauré une distance puis une méconnaissance entre les femmes et leur corps.

Aux côtés **des jeunes filles et des femmes** – mères ou non, désireuses de le devenir ou non – Claire Michelin souhaite aider chacune à **se réapproprier son corps** en en décryptant le fonctionnement.

Des premières règles à la ménopause, les formations ont vocation à **réenclencher la passation des connaissances**, de femme à femme.

Comprendre les processus de l'organisme permet à chacune d'avoir confiance en ses capacités. Un premier pas vers une meilleure estime de soi.

Chaque femme a alors les ressources pour aborder les grands événements physiologiques de sa vie avec dignité.