

Santé de la Femme 1

Les microbiotes féminins et le cycle menstruel

Formation continue (16 h, agréée ASCA et RME)

Formatrice

Sarah Riche
Responsable
développement et formation
(biologie fonctionnelle)
– Laboratoire MGD
Naturopathe MTE (DF)
Mentore Accréditée OrTra MA

Objectifs

- * Comprendre les microbiotes féminins: vaginal, vésical, intestinal, et leurs interactions
- * Comprendre la physiologie du cycle menstruel
- * Utiliser les analyses biologiques de première intention
- * Construire une prise en charge «cycle-based»: alimentation, hygiène de vie, compléments et phytothérapie

Prix

CHF 590
(support de cours inclus)

Contact

Manuel Fux
École TCMA
6 rue du Clos
1207 Genève

T: +41 79 565 92 48
E: info@ecole-tcma.ch

Programme

Jour 1

Microbiotes de la femme: vaginal, vésical, intestinal et cas cliniques

1 – Fondations

- * Principes clés: diversité, résilience, dysbiose, biofilms, métabolites, inflammation de bas grade
- * Axes d'interactions: intestin–vagin– vessie

2 – Écosystème vaginal

- * Flore vaginale équilibrée
- * Vaginose bactérienne, candidose, vaginites mixtes, irritations non infectieuses
- * Analyses: Vagiscreen
- * Stratégies de prise en charge intégrative et de prévention / Cas cliniques

3 – Écosystème vésical: cystites et symptômes urinaires

- * La vessie: en prendre soin
- * Cystites et récidives
- * Différentiels indispensables
- * Analyses: ECBU et aromatogramme
- * Stratégies de prise en charge intégrative et de prévention / Cas cliniques

4 – Intestin: le terrain qui entretient... ou protège

- * Dysfonctionnements fréquents
- * Enjeux pour l'équilibre féminin
- * Analyses du microbiote: pertinence et lecture des résultats
- * Stratégies: réintégrer le «terrain intestinal» dans l'analyse des récidives vaginales et/ou urinaires, et dans une prévention durable / Cas cliniques

École TCMA *

Thérapie Complémentaire
et Médecine Alternative

Formatrice

Sarah Riche

Responsable
développement et formation
(biologie fonctionnelle)
– Laboratoire MGD
Naturopathe MTE (DF)
Mentore Accréditée OrTra MA

Prix

CHF 590
(support de cours inclus)

Contact

Manuel Fux
École TCMA
6 rue du Clos
1207 Genève

T: +41 79 565 92 48
E: info@ecole-tcma.ch

Jour 2

Cycle menstruel, bilans biologiques de base et approche « cycle-based »

1 – Physiologie du cycle

- * Phases: folliculaire, ovulation, lutéale, menstruations
- * Variabilité individuelle et facteurs modulateurs

2 – Anamnèse orientée cycle

- * Cartographie des symptômes: timing, intensité, évolution, facteurs aggravants/améliorants

3 – Bilans biologiques de base

- * Statut martial, vitamines clés, inflammation, thyroïde de première intention, métabolisme glucidique...
- * Indications, timing et limites

4 – Prise en charge « cycle-based »: alimentation, hygiène de vie, compléments et phytothérapie

- * Ajustements par phase: folliculaire, ovulation, phase lutéale et menstruations