

# 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

### 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

### 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

### 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 récurrences
- \* Différentiels indispensables
- \* Analyses: ECBU et aromagramme
- \* 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 récurrences vaginales et/ou urinaires, et dans une prévention durable / Cas cliniques

## 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](mailto: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