



L'Écolomag

le journal des écolopratiques



Le féminin sans tabou

Apprendre à mieux connaître son corps

pages 16 à 26

Des vacances en mode nomade

Et si on louait un camping-car ?

page 6

Autonomie énergétique

Les fausses bonnes idées

page 8

Le consentement s'apprend dès la naissance

page 28



LES HUMEURS DE LA CHOUETTE

« Jusqu'ici tout va bien » Mathieu Kassowitz

Il paraît que la capacité à la prospective se développe avec l'âge adulte. Eh bien, ami, je ne te félicite pas.

Je résume les derniers épisodes... Le mois de juin a été bon pour le bilan des marchands de glaces et de climatisation. La France est à la bourre avec les accords de Paris. Tes poissons sont farcis au plastique, tu fais des pipis à la sauce Monsanto.

Toi qui te disputes à propos de quelques milliers d'immigrés, tu vas en manger du réfugié climatique, et du sévère, du genre qui ne pourra pas rentrer chez lui sans se battre, et encore plein de trucs encore plus savoureux te dégringoleront sur le coin du museau.

Tu es exactement dans la situation du gars qui s'achète la télé avec un crédit revolving. Les intérêts grimpent en flèche et, comme tu ne pourras plus payer l'électricité, ton écran plasma ne va plus servir à grand-chose dans un peu moins de pas longtemps, et tu vas devoir continuer à payer la banque. Il faut quand même que je te dise que les huissiers sont devant ta porte.

Je sais qu'il paraît qu'il ne faut pas tomber dans le catastrophisme ni culpabiliser le sacro-saint consommateur, mais je dois te dire, ami, qu'on n'en est plus là. Je suis juste en colère ! Et puis je n'apprends rien à personne dans cette affaire. Mais bon, c'est pas foutu. Ce sont tes gamins

qui vont nous sauver la mise et remettre de l'ordre dans ce monde où tu as semé la pagaille. Les mômes sont en route.

Alors, voilà, je te soumets humblement une suggestion. Tu peux les aider à remettre « l'église au milieu du village ». Faire en sorte que ces jeunes qui portent l'espoir puissent y arriver. J'ai bien compris que la plupart d'entre nous n'avons pas fait exprès d'en arriver là. Alors, c'est le moment de baliser le terrain pour rendre les choses moins difficiles. Je sais que c'est ce que tu veux. C'est à toi de voir !

Naturellement vôtre,

La Chouette



www.ecolomag.fr



BOUTIQUE nature

GEL À L'ALOE VERA
Meilleur produit BIO 2017

BIO 2017 Couramment utilisé pour ses propriétés hydratantes, l'aloé vera est une plante riche en acides aminés et sels minéraux. Son accord fleuri aux notes de fleurs blanches rend le gel aloe vera Boutique Nature® très agréable à utiliser.

125 ml

FABRIQUÉ EN FRANCE

RETROUVEZ NOS PRODUITS BOUTIQUE NATURE® DANS LES MAGASINS BIOLOGIQUES ET DIÉTÉTIQUES OU SUR NOTRE SITE WWW.BOUTIQUE-NATURE.FR

ESSENTIAL E² ELEMENTS

E2 Essential Elements
L'excellence de la Nature

www.e2essentialelements.com

Alcool végétal 100% naturel . Actifs 100% végétaux

CAPTEURS SOLAIRES À AIR
fabriqués au Danemark depuis 1981 par **Solarventi**

utilisez de la chaleur gratuite !
ventilez - déshumidifiez

indépendants du 230v autonomes
aucuns coûts de fonctionnement

installation facile sur mur ou toit gte 5 ans

CAPT'AIR SOLAIRE® 06 33 87 77 95
Importateur-Distributeur exclusif **SOLARVENTI**
solarventifrance@captairsolaire.com
www.captairsolaire.com

Le dossier du mois

Libérons la parole sur le cycle féminin

En 2019, aussi étrange que cela puisse paraître, parler du cycle féminin est encore une chose confidentielle qui se pratique dans certains cercles de femmes. Certes, la parole commence peu à peu à se libérer, mais il reste encore de nombreux sujets qui sont comme muselés par un silence aussi étonnant que déconcertant. Audrey Guillemaud, formatrice en méthodes de contraception naturelles et physiologie de la fertilité, répond à toutes nos questions, à l'occasion de la sortie de son livre *Cycle féminin et contraceptions naturelles*, aux éditions Hachette.

À une époque où la communication est omniprésente sur le web et les réseaux sociaux, comment expliquez-vous qu'il y ait autant besoin d'écrire sur l'intimité de la femme ?

Nos règles, notre sexualité, notre contraception, nos grossesses nous confrontent au questionnement répété de la connaissance profonde de notre corps. Sans certaines clés, on passe « à côté ». Vivre une vie de femme en ignorant comment fonctionnent nos hormones et nos cycles peut devenir un parcours du combattant, en étant ballottée de traitement en traitement à chaque étape – pourtant naturelle ! – de notre vie. La pilule prescrite presque automatiquement à chaque jeune fille, à des âges où le consentement contraceptif éclairé est à mon sens très difficilement présent – adolescence, voire préadolescence –, inflige très tôt un détachement « quasi automatique » des questions du corps. Des questions pourtant vitales pour une femme en construction, qui, forcément, sont appelées à revenir par

ailleurs, car elles font partie de nous. Il faudra, à un moment ou à un autre, les investir. Cela explique pour moi ce besoin d'écrire. Des interrogations émergent, qui ne peuvent être tuées.

Si ce n'est pas pour sa propre construction identitaire, c'est parfois pour son couple, pour son bébé que la femme ose cette liberté de penser son intimité autrement, et cherche des solutions, des clés. Ce sont ceux que l'on aime qui, bien souvent, nous ramènent à nous !

Comment expliquez-vous que les femmes se désintéressent de plus en plus de la contraception chimique ?

La contraception chimique est comme tout médicament, et on note un désintérêt croissant pour ce mode de « soin », surtout lorsque l'on n'est pas réellement malade, la fécondité n'étant pas une maladie. Le nombre de plaintes de victimes des hormones de synthèse libère la parole de chacune : sur ses réels inconforts, baisses de libido, hospitalisations... La contraception chimique se dévoile alors comme une forme de mise en danger et d'infantilisation de la femme plus que de libération. Car elle est souvent prise « faute de mieux » et propose l'accessibilité à une sexualité avec pénétration possible tout le temps en échange d'une castration chimique, qui bloque nos œstrogènes et notre testostérone naturelles. C'est-à-dire qu'un homme ne serait sans doute plus du tout en capacité d'avoir une érection correcte en prenant un traitement similaire, ni d'avoir du désir. Pas très « féministe » comme révolution. Ce qui pose la question de la qualité de ce que l'on propose aux femmes, une « qualité » que les

hommes, bien certainement, n'accepteraient pas. N'est-il pas possible d'obtenir mieux et en reconnaissance totale de nos corps ?

Il faut instruire les femmes sur leur corps vivant et sur leurs cycles avant tout, pour les libérer. La vraie libération, c'est la connaissance. Et, ensuite, choisir un contraceptif.

Que répondre à celles et ceux qui pourraient penser que les contraceptions naturelles sont un retour dans le passé ?

Je répondrais que chacune est libre de choisir, et que l'enjeu est simplement de permettre le consentement contraceptif individuel éclairé. Que chacune puisse choisir en connaissance, en pesant le pour et le contre, selon son mode de vie, sa santé et la reconnaissance de son corps, dans toutes ses capacités. Un exemple : pour moi – et c'est personnel, et c'est éclairé –, le retour dans le passé serait de prendre la pilule alors que ma mère en a été victime et que je connais ses effets. Mais, pour certaines, sur leur voie personnelle, la contraception chimique est une avancée. Toute contraception est expérience. Et recourir à une contraception naturelle est un recul pour l'une mais ne sera pas pour une autre. Donc il est très difficile de généraliser sur la notion de « retour dans le passé ». De plus, les méthodes naturelles d'aujourd'hui comprennent de nombreux protocoles d'observation de la fertilité lue au présent : ce ne sont pas les méthodes « de nos ancêtres », ni des calculs, ni des approximations. Ce sont, notam-

ment, les approches symptothermiques du cycle, efficaces à plus de 99 % et reposant sur l'analyse érudite de nos 3 bio-indicateurs de fertilité : température, perte fertile, col, lus au présent, chaque jour.

Cette connaissance possible du cycle, du point de vue de l'histoire des contraceptions naturelles, n'a rien d'une régression. Les femmes se font former et suivre à l'analyse symptothermique. Ce n'est pas une « cuisine » personnelle, mais ce sont des protocoles de double ou triple validation des auto-observations. Ce qui garantit la sécurité. Les protocoles d'auto-observation du cycle n'ont rien à voir avec Ogino-Knaus, ou le retrait, ou tout calcul de calendrier.

La symptothermie, de quoi s'agit-il ?

La symptothermie suit le principe d'auto-observation de votre corps pour savoir si, aujourd'hui, vous êtes fertile ou infertile. Pour cela, il faut combiner 2 à 3 indicateurs physiologiques pour lire un cycle avec un double ou un triple contrôle. On lit donc le déroulé fertile du cycle entre deux périodes de règles, en associant l'analyse de :

- la température corporelle au réveil, combinée à un autre « symptôme » physiologique de présence de la fertilité ;
- la glaire cervicale – ou perte naturelle fertile ;
- le col de l'utérus, par un toucher local : on examinera son humidité, sa hauteur, sa position, son ouverture.

Important : même les cycles irréguliers sont lisibles avec cette méthode natu-



avec Audrey Guillemaud formatrice en méthodes de contraception

relle, puisque l'apparition et le retrait des signes fertiles, entre deux périodes de règles, sont notés au présent. Sans rien anticiper. On ne croira donc que ce que l'on verra. Sans rien pronostiquer !

En quoi cette méthode diffère-t-elle de la méthode Ogino ?

Ogino-Knaus propose non une lecture au présent du cycle, mais de schématiser la durée moyenne de vos cycles, et de la couper en deux, en supposant que l'ovulation se situe pile au milieu du cycle. Ensuite, il s'agit de dégager une fenêtre fertile théorique autour de cette « mi-temps ». C'est une méthode de calcul, et non une méthode d'auto-observation au présent.

[La suite page 18]



Laboratoire
Bio Colloïdal

15 ppm

Flacon en verre

500 ml

www.biocolloidal.fr
Tél : 02 43 70 10 94



100% naturel
0% conservateur
0% adjuvant



Laboratoire
Bio Colloïdal

ARGENT COLLOÏDAL - QUALITÉ OPTIMALE

Née de plusieurs années de recherches et d'analyses, la production de l'argent colloïdal par électrolyse lente, combinée à une technologie de pointe, confère au produit une efficacité maximale.

- ✓ Laboratoire familial, implanté à Château-Gontier, en Mayenne.
- ✓ 100% naturel, uniquement eau ultra pure et ions d'argent à 99,99% pureté
- ✓ Electrolyse lente
- ✓ Sans conservateur, ni adjuvant
- ✓ Flacon en verre ambré
- ✓ Conseils personnalisés

Découvrez également
TEXTILES À LA FIBRE D'ARGENT



Trouvez des informations complémentaires
sur notre nouveau site internet

www.biocolloidal.fr

**UN CONSEIL ?
UNE QUESTION ?**

Contactez-nous au

02 43 70 10 94
contact@biocolloidal.fr






