



Choisir le sexe de son bébé : MyBuBelly devient la référence du coaching en période de désir d'enfant



Une méthode qui a fait ses preuves

En juin 2017, les premières abonnées à la méthode MyBuBelly se lançaient dans l'aventure qui consiste à mettre toutes les chances de son côté dans l'objectif de concevoir un petit garçon, de concevoir une petite fille ou tout simplement d'être accompagnée pour booster sa fertilité et faire un bébé plus facilement.

Ces futures mamans découvraient ainsi cette méthode naturelle et universelle, encadrée par des médecins, devenue la référence mondiale en la matière.

A l'origine de MyBuBelly, Sandra IFRAH. Une jeune maman parisienne qui avait eu son fils, puis sa fille en suivant et surtout en améliorant des techniques existantes depuis toujours.

« En faisant mes recherches, lorsque mon mari et moi voulions concevoir un petit garçon en premier, j'ai trouvé sur le web un peu de tout et n'importe quoi. Puis j'ai découvert ces deux techniques pratiquées depuis longtemps, mais assez contraignantes.

Du coup, je me suis entourée de mon gynécologue et de mon nutritionniste pour élaborer une méthode plus moderne, plus facile à suivre et qui s'est avérée en plus d'une meilleure efficacité, pour moi, puis par la suite pour mon entourage » explique Sandra IFRAH.

La méthode MyBuBelly était née !

AVANT LA MÉTHODE MYBUBELLY

Dès les années 1960, deux méthodes naturelles permettant de choisir le sexe de son bébé sont pratiquées :

La 1ère technique

consiste à cibler son ovulation pour déterminer les bonnes dates de conception. Elle a été pratiquée par des scientifiques de renom comme le Docteur Shettles ou le Docteur Seguy, qui affichaient des taux de réussite de 80% en moyenne.

La 2ème technique

consiste à adapter son alimentation pour orienter son pH urinaire et favoriser le passage des spermatozoïdes Y (garçons) ou X (filles). Cette technique est pratiquée depuis les années 1970, notamment en France à l'hôpital Cochin (plus de 5000 femmes) ainsi que dans les cabinets de gynécologie comme celui du Docteur Papa. Avec des taux de réussite allant de 85% à 90% en moyenne.



Comment fonctionne cette méthode MyBuBelly ?

La méthode MyBuBelly est un véritable coaching personnalisé que l'on retrouve dans son appli, ou sur son ordinateur.

Grâce à des tableaux et des fiches conseils et astuces, on peut y suivre chaque mois l'évolution de son pH, l'évolution de son cycle et un programme diététique complet et efficace.

« L'objectif est d'apprendre à bien connaître son corps, notamment pour le ciblage de l'ovulation. C'est utile pour toutes les femmes, à commencer par celles qui n'ont pas forcément des cycles réguliers ».

Dans son espace personnel, la future maman trouve tout ce qui rend cette méthode facile :

1 Les bases essentielles du programme diététique

2 Un moteur de recherche des aliments autorisés ou interdits (très pratique pour faire ses courses ou sortir chez des amis). Les principaux aliments étant répertoriés dans une liste.

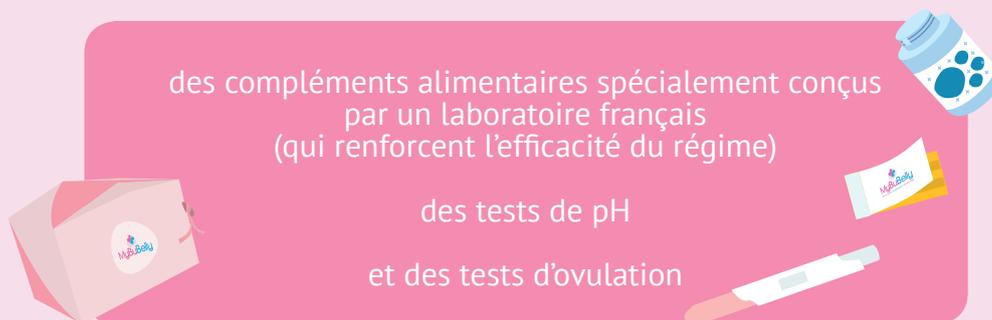
3 Un espace recettes qui s'adaptent à toutes les femmes (qu'elles veuillent préparer des plats gourmands, des plats simples, des plats de fêtes ou ne pas cuisiner du tout).

4 Des dizaines de fiches conseils pour la diététique, le cycle, la psychologie, la sexologie ou même la naturopathie.

5 Un coaching par mail et par sms tout le long de la méthode pour rappeler les bases et les points importants. Ainsi la future maman pourra maîtriser au quotidien toutes les astuces lui permettant de suivre au plus près son pH, son cycle et son régime. Afin d'augmenter encore plus ses chances de réussite.

6 Un forum privé, réservé aux membres de la communauté MyBuBelly. Une communauté de plus en plus importante qui peut ainsi s'échanger des conseils, se soutenir et partager leur expérience. Faisant de MyBuBelly une belle aventure collective.

En plus de l'espace personnel dans l'appli, la future maman reçoit chaque mois chez elle les éléments qui lui permettent de suivre la méthode :



Le tout livré dans une très belle box qui symbolise l'aspect qualitatif de la méthode MyBuBelly.



**IL S'AGIT D'UN ABONNEMENT MENSUEL, SANS AUCUN ENGAGEMENT,
QUI DÉMARRE AVANT LA CONCEPTION ET QUI
DURE EN MOYENNE DE 3 À 6 MOIS**

L'abonnée décide d'elle-même de continuer chaque mois, « *il faut qu'elle se sente libre, c'est important. La philosophie de la méthode est basée sur le zéro contrainte* » précise Sandra IFRAH.

Pourquoi la méthode MyBuBelly est-elle plus efficace ?

Parce que la méthode MyBuBelly est la première au monde à combiner les 2 techniques, celle du ciblage de l'ovulation et celle du programme diététique.

C'est la gynécologue Véronique BIED DAMON, membre du comité d'experts de MyBuBelly qui l'explique :

« Dans l'éjaculat, on trouve des spermatozoïdes X (fille) et des spermatozoïdes Y (garçon) à quantité égale.

Mais grâce à la différence de constitution entre les X (plus résistants) et les Y (plus rapides), il est effectivement possible de permettre une « sélection naturelle » à l'intérieur du vagin, en favorisant l'un ou l'autre. Soit grâce à l'orientation du pH de la glaire, par l'alimentation, soit grâce au choix des dates de conception... soit évidemment encore mieux grâce aux 2 ! ».

À cette explication, Sandra IFRAH rajoute une précision importante *« En combinant les deux techniques et en les modernisant pour les adapter à la vie d'aujourd'hui, la méthode MyBuBelly est forcément encore plus efficace que les anciennes méthodes. Et en plus elle est facile et ludique ».*

Pour le moment, en attendant une étude plus complète sur le long terme, la fondatrice de MyBuBelly évoque « un taux de réussite impressionnant », bien au-dessus des méthodes réalisées ces dernières décennies.



Véronique BIED DAMON
Gynécologue

CETTE MÉTHODE BOOSTE AUSSI LA FERTILITÉ.
IL ARRIVE MÊME QUE DES FUTURES MAMANS LA SUIVENT
UNIQUEMENT POUR ÊTRE ACCOMPAGNÉES SUR
LE TERRAIN DE LA FERTILITÉ, AFIN DE CONCEVOIR
MIEUX ET PLUS RAPIDEMENT LEUR BÉBÉ

Et ce qui renforce encore plus l'efficacité de la méthode MyBuBelly, c'est bien sûr le coaching.

1/ EVE, VOTRE COACH

Un coaching personnalisé proposé par Eve, la guide virtuelle de MyBuBelly. L'abonnée a la possibilité de lui poser autant de questions qu'elle le souhaite, pour répondre à ses besoins, à ses doutes, à ses envies ou tout simplement à des cas pratiques du quotidien.

Par exemple :

Trouver des solutions à une intolérance alimentaire

Prendre des conseils avant une sortie, un voyage

Tout savoir sur son cycle

Se rassurer sur l'évolution de son pH

Apprendre à cibler son ovulation...

Et lorsque c'est le bon moment, **Eve donne ses recommandations pour les dates de conception, en fonction du cycle de chacune.**

2/ LES EXPERTS

Ce coaching a été élaboré avec de nombreux experts dans tous les domaines. Cela se traduit par la présence dans l'appli de **nombreuses fiches conseils complètes et pédagogiques sur chaque point de la méthode.**

Des experts toujours disponibles pour répondre aux différentes questions et qui permettent d'adapter la méthode à chaque femme.



Le nutritionniste Raphaël GRUMAN

Raphaël GRUMAN a élaboré le programme diététique en collaboration avec Gwen RASSEMUSSE. Dans son espace au sein de l'appli, il encadre la méthode en donnant ses recommandations sur de nombreuses questions que l'on peut rencontrer. Il a pris soin à ce que les menus types et les recettes soient parfaitement équilibrés.



L'experte culinaire Gwen RASSEMUSSE, de l'agence S'cuiz in

Gwen RASSEMUSSE a pour rôle de faciliter et de renforcer le programme diététique. Ses fiches conseils donnent des astuces pour que l'abonnée puisse adapter la méthode à son quotidien, à ses contraintes, à ses goûts, à ses envies... (par exemple une intolérance alimentaire, une envie de grignotage ou se faire plaisir avec un aliment en particulier...)



La gynécologue Véronique BIED DAMON

Spécialiste de la médecine de la reproduction, Véronique BIED DAMON a élaboré pour la méthode des fiches conseils sur la fertilité, l'ovulation, la glaire, le cycle, la fertilité de Monsieur... Parce qu'il est important de bien connaître le fonctionnement de son corps.



La psychologue Valérie GRUMELIN

L'aspect psychologique a toute sa place en période de préconception. Et Valérie GRUMELIN est une spécialiste des questions sur la fertilité. Elle a préparé pour la méthode des fiches conseils autour de la question du blocage psychologique, sur le fait de déculpabiliser de vouloir choisir le sexe de son bébé... Et la psychologue se tient même à disposition des abonnées qui souhaiteraient se faire suivre si besoin après la méthode.



Le sexologue Sylvain MIMOUN

Sylvain MIMOUN apporte ses précieux conseils dans cette méthode, avec notamment une règle de base : concevoir un bébé reste avant tout un plaisir. Il défait également toutes les idées reçues que l'on peut lire sur la sexualité et la fertilité.



La naturopathe Isabelle LUQUET

Isabelle LUQUET permet d'aborder dans ce coaching les sujets du bien-être et de l'hygiène de vie, très utiles pour concevoir un bébé.



L'endocrinologue Joëlle TUBIANA

Joëlle TUBIANA est une spécialiste des liens entre l'alimentation et la fertilité. Elle a élaboré toute une liste de conseils afin de booster sa fertilité par l'alimentation.

On trouve également dans l'espace coaching de la méthode des conseils du gynécologue **Alain AKNIN**, du fameux pédiatre **Richard SION** et de la radiologue **Emmanuelle BARRALI**.

3/ UN SOUTIEN DE PERSONNALITÉS LIÉS À LA BIOÉTHIQUE

A ces experts consultatifs se rajoutent les témoignages et opinions de personnalités reconnues de la médecine de la reproduction, de la bioéthique et du monde religieux.

À l'image du généticien **Axel KAHN** (ancien membre du comité national d'éthique), du neurologue **Hervé CHNEIWEISS** (président du comité d'éthique de l'INSERM), de la biologiste **Nelly ACHOÛR-FRYDMAN** (membre du groupe de travail sur la révision de la loi de bioéthique pour le Conseil d'État), de l'Archevêque auxiliaire de Paris Monseigneur **Denis JACHET**, du Grand Rabbin de Paris **Michel GUGENHEIM**, du Recteur de la Grande Mosquée de Paris **DALIL BOUBAKER** ou du Pasteur de l'Union des Églises Évangéliques Libres **Luc OLEKHNOVITCH**.

Un besoin universel et naturel

Ces personnalités démontrent que cette méthode répond avant tout à un besoin pour de nombreuses familles, qu'elle a toujours existé et qu'elle ne présente pas de problème d'éthique ou de morale.

Le sexe du bébé n'est pas une chose anodine pour une famille.

Même si le schéma classique reste le papa qui veut son fiston pour lui transmettre son nom, ses traditions, ses passions et la maman qui souhaite avoir une petite fille qui soit le prolongement d'elle-même et qui la rassure en tant que maman, il existe autant de cas que de familles sur ce sujet. « *Parfois il s'agit de répondre à un traumatisme de l'enfance* » selon la psychologue Valérie GRUMELIN.

Par exemple après une mauvaise relation avec son père ou sa mère, on ne souhaite pas prendre le risque de reproduire cette mauvaise relation et on préfère avoir un bébé du sexe inverse. Et les conséquences peuvent être parfois non négligeables.

Autre cas, « *si des parents souhaitent absolument avoir un garçon et qu'ils ont finalement une fille. Et bien il y a de fortes chances que cette fille ne soit pas au clair avec son identité, jusqu'à ressentir être une « fille loupée* » explique Valérie GRUMELIN.



Valérie GRUMELIN
Psychologue

Un livre pour retrouver les fondamentaux de la méthode

Toute la méthode MyBuBelly se trouve aussi dans un livre qui permet de découvrir la méthode, pourquoi et comment elle a été conçue, d'en connaître les fondamentaux et même de se lancer pour 1 mois de programme (fille ou garçon).

Le livre permet aussi de découvrir les premiers témoignages de mamans qui partagent leurs émotions et leur bonheur au sein d'une vraie communauté qui est en train de se former, la communauté MyBuBelly.



« **AVOIR UN GARÇON / AVOIR UNE FILLE, LA LIBERTÉ DE CHOISIR** »
écrit par Sandra IFRAH et Raphaël GRUMAN (aux éditions Leducs)

Une communauté qui n'a pas fini de s'agrandir puisque le site est traduit en plusieurs langues et qu'il est prévu d'accompagner les futures mamans au-delà de cette période de préconception.

« **ON A ENVIE DE CONTINUER À SUIVRE NOS ABONNÉES, DE NE PAS LES
LAISSER TOMBER. MYBUBELLY EST COMME UNE GRANDE FAMILLE** »
DÉCLARE SANDRA IFRAH.



En savoir plus sur MybuBelly
www.mybubelly.com

Découvrir le livre qui raconte tout
de cette méthode

.....

CONTACT PRESSE



SYLVIE AMOUYAL COMMUNICATION

01 42 72 05 72 - rp@bpsa.fr
Sylvie AMOUYAL - 06 61 00 40 32
Emilie RINGOT - 06 87 70 45 83

.....