



## Doulas Infos DDF N°67 novembre 2025



### Sommaire

- L'édito
- L'asso à la une : SPAMA
- Portrait d'une doula DDF : Naouël Sadaoui
- Le coin lecture : *Maternité : miracles et malédictions* de Noémie Fachan
- Autoconservation des gamètes

### L'édito

Novembre nous enveloppe de ses jours plus courts et de ses premières neiges, rappelant que l'hiver et les fêtes approchent. C'est le moment idéal pour ralentir, se recentrer et cultiver la douceur.

Continuons d'offrir chaleur et présence, même lorsque le froid s'installe dehors. Puisseons-nous faire de cette saison un cocon pour les familles que nous accompagnons et pour nous-mêmes.

Belle fin d'automne à toutes et tous.

## L'asso à la une : SPAMA

### SPAMA : briser le silence et soutenir le deuil périnatal



La Journée mondiale de sensibilisation au deuil périnatal, célébrée le 15 octobre, rappelle l'importance de briser le silence autour de la perte d'un enfant avant ou juste après la naissance. Dans ce contexte, l'association SPAMA (Soins Palliatifs et Accompagnement en Maternité) est une structure essentielle.

Sa mission repose sur deux axes : offrir un accompagnement dans la démarche de soins palliatifs périnataux lorsque le pronostic vital du bébé est engagé, et aider les familles à traverser le deuil après la perte, en reconnaissant leur souffrance.

SPAMA propose un soutien gratuit, confidentiel et dénué de jugement, assuré par un réseau de bénévoles formés. Les services incluent une ligne d'écoute téléphonique, des groupes de parole réguliers (en présentiel et en ligne), ainsi que des accompagnements individuels.

L'association fournit des outils mémoriels précieux, tel que le coffret pour recueillir les traces de vie de l'enfant, aidant les parents à matérialiser et honorer ce souvenir. SPAMA œuvre également auprès des professionnel·les de santé pour améliorer la prise en charge en maternité.

C'est une ressource vitale qui offre écoute, réconfort et outils concrets pour accompagner ces parents.

En savoir plus

## Portrait d'une doula DDF



### Naouël Sadaoui

06 85 46 13 89

[contact@doulananou.fr](mailto:contact@doulananou.fr)

Doula à Evreux et alentours



## Comment suis-je devenue doula ?

Ayant eu mes enfants assez jeune, je suis très vite devenue, dans mon entourage, la référente : celle à qui l'on confiait tout, celle à qui l'on posait des questions, celle auprès de qui on s'autorisait à mettre des mots sur ce qu'on vivait... simplement parce que j'avais déjà traversé la matrescence.

Avec le temps, l'expérience d'être mère de quatre enfants, la gestion du quotidien et l'organisation presque "entrepreneuriale" de la famille ont été ma première formation : j'y ai appris la temporalité, la patience, la fameuse to-do...

Et en 2023, j'ai décidé de me former officiellement pour pouvoir accompagner les femmes au-delà de mon cercle proche, et devenir leur personne ressource.

## À quoi ressemble mon activité de doula ?

Aujourd'hui, mon activité est un doux mélange d'accompagnements individuels, autour de la grossesse, du post-partum, mais aussi de parcours de vie complètement hors maternité. Je suis également praticienne SlowRebozo® : les soins physiques font donc partie intégrante de mon quotidien, en prolongement de ma posture d'écoute.

Et comme j'aime profondément le collectif, j'interviens dans des associations locales de soutien à la parentalité pour des ateliers autour de différentes thématiques.

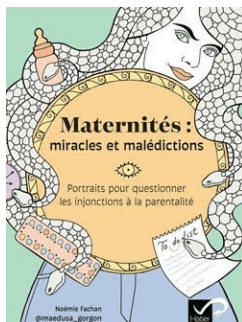
## Quels sont mes projets pour la suite ?

J'aimerais renforcer ce que je propose déjà : accompagner encore plus de femmes et de familles, pour que chacune puisse vivre l'expérience qu'elle souhaite, en restant au centre de sa vie et en bénéficiant du soutien qu'elle mérite.

## Une anecdote, un rêve ?

Je rêve d'un monde où les doulas auraient pleinement leur place en France, où elles travailleraient main dans la main avec les équipes médicales, et où leur savoir-faire serait enfin reconnu. Je suis convaincue que ce temps viendra !

## Le coin lecture



Titre : *Maternité : miracles et malédictions*

Sous-titre : Portraits pour questionner les injonctions à la parentalité

Autrice : Noémie Fachan

Éditeur : Hatier Parents

Paru en : 2023

Nombre de pages : 160

Type : BD

Facilité à lire : ★★★★★

Temps de lecture : ★★★★★

Intérêt pour un parent : ★★★★★☆

Intérêt pour une doula : ★★★★★☆

J'ai aimé : ★★★★★

Si je dois être honnête avec vous, je n'ai jamais été fan du format BD mais là je dois admettre que j'ai vraiment été emballée. Le livre de Noémie Fachan est un manifeste féministe qui s'attaque frontalement au mythe de la "mère parfaite" et aux injonctions sociales qui pèsent sur la parentalité.

On y retrouve 19 portraits, 19 histoires allant du choix ou non d'avoir un enfant aux difficultés de l'allaitement, en passant par le deuil ou les défis de la parentalité. Un des portraits à un lien beaucoup plus personnel avec l'autrice ce qui le rend très émouvant.

En résumé : *Maternité : miracles et malédictions* est un livre qui fait exploser les injonctions à la perfection et qui peut être lu par toutes les personnes qui s'intéressent à la parentalité.



#### Le livre du mois prochain

Nous vous présenterons *Ceci est notre post-partum : défaire les mythes et les tabous pour s'émanciper* d'Illana Weizma. Comme d'habitude, n'hésitez pas à nous partager vos retours ou bien vos souhaits pour le prochain coin lecture.

## Autoconservation des gamètes

En France, depuis la loi de bioéthique de 2021, toute personne peut conserver ses gamètes (ovocytes ou spermatozoïdes) sans motif médical, afin de préserver sa fertilité et, si besoin, recourir plus tard à une Procréation Médicalement Assistée (PMA).

### **Quelles sont les conditions d'éligibilité ?**

#### Pour les ovocytes

Le prélèvement est possible entre le 29<sup>e</sup> et le 37<sup>e</sup> date anniversaire.

Il est toutefois conseillé d'effectuer la démarche avant 35 ans, car la réserve ovarienne et la qualité des ovocytes diminuent avec l'âge.

#### Pour le sperme

Le recueil peut être réalisé entre le 29<sup>e</sup> et le 45<sup>e</sup> date anniversaire.

### **Quel est le coût ?**

Le prélèvement est intégralement pris en charge par l'Assurance Maladie.

La conservation reste à la charge de la personne, à payer et à renouveler chaque année (environ 50€).

### **Jusqu'à quand peut-on utiliser les gamètes conservés ?**

- Pour la personne qui souhaite porter un enfant : jusqu'à 45 ans.
- Pour le membre du couple qui ne portera pas l'enfant : jusqu'à 60 ans.

### **Quelles sont les étapes pour faire congeler ses ovocytes ?**

1. Rendez-vous médicaux préalables : consultations avec le gynécologue, le biologiste de la reproduction, la sage-femme (échographie, planification du traitement) et l'anesthésiste, bilan sanguin (réserve ovarienne et sérologies).
2. Stimulation ovarienne : traitement hormonal visant à augmenter le nombre et la maturation des ovocytes.
3. Prélèvement des ovocytes : ponction réalisée au bloc opératoire sous anesthésie locale ou générale, guidée par échographie.
4. Congélation : les ovocytes sont vitrifiés puis conservés dans de l'azote liquide.

### **Quelles sont les étapes pour conserver son sperme ?**

1. Collecte de l'échantillon : recueil par masturbation dans une coupelle stérile, au sein du centre.
2. Analyse du sperme (spermogramme) : évaluation du nombre, de la mobilité et de la morphologie des spermatozoïdes.
3. Cryoconservation : si l'échantillon est satisfaisant, il est congelé puis stocké.

### **Congélation ou vitrification ?**

Après le prélèvement, les gamètes sont congelés puis conservés dans l'azote à une température de -196 °C :

- les spermatozoïdes prélevés sont conditionnés dans des paillettes (échantillons de petit volume permettant de conserver des petites doses de sperme) qui sont congelées : on parle de congélation.
- les ovocytes subissent une congélation ultra-rapide permettant de conserver la vitalité de chaque ovocyte à sa décongélation : c'est la vitrification.

### **Où réaliser l'autoconservation des gamètes ?**

La congélation des gamètes est réalisée dans les hôpitaux ou CHU habilités. Il en existe plus d'une quarantaine en France. Retrouvez la liste sur le site de l'agence de la biomédecine.

### **Utilisation et délais : que dit l'activité récente ?**

Chiffres clés 2024 (source Assurance Maladie)

5 127 autoconservations ovocytaires non médicales réalisées.

15 550 demandes enregistrées, un volume en hausse.

Le délai moyen de prise en charge est de 13 mois en 2024 (jusqu'à 24 mois selon les régions), contre 10 mois en 2023.



Âge des personnes qui souhaitent faire un don d'ovocyte lors de la première consultation :

- 59 % ont entre 35 et 37 ans.
- 39 % ont entre 30 et 34 ans.
- 3 % ont 29 ans.

À écouter :

Marie et les œufs en neige – Podcast Le cœur sur la table

**"La réussite, ce n'est pas combien d'argent vous gagnez. C'est l'impact que vous avez sur la vie des gens "**

**Michelle Obama, avocate et ancienne Première dame des États-Unis**

### L'équipe bénévole newsletter Doulas de France



Amélie N



Pauline



Alexia



Cette lettre d'information est rédigée pour vous informer de l'actualité de l'association et du monde de la périnatalité en lien avec notre métier. Si vous avez envie d'y contribuer, d'y voir traités certains sujets, contactez-nous ! Nous prendrons en compte vos demandes avec plaisir.

À bientôt !

L'équipe Doulas de France

<https://doulas.info>

Doulas de France soutient Le Hêtre Myriadis

Vous recevez cet email parce que vous avez complété le formulaire pour notre newsletter sur notre site internet.



Pour vous désinscrire, cliquez ici.

