COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Kiffe ton Cycle
L'allié de ta réussite

# VERS L'AUTONOMIE GYNÉCOLOGIQUE

*Le Mouvement Kiffe ton Cycle milite pour le respect des femmes, de leur corps et de leurs choix*

Combien de femmes ont déjà entendu parler de symptothermie ? Ou peuvent comprendre le résultat de leurs analyses gynécologiques ?

La compréhension de son propre corps est indispensable pour prendre des décisions éclairées, en plein accord avec ses propres besoins. Alors que 95% des Français estiment que la prévention est le moyen le plus efficace pour limiter les risques de maladies (**source**), curieusement les sujets liés à la sphère gynécologique, à l'intime, sont rarement abordés ou alimentent de nombreuses idées reçues.

Ils concernent pourtant 34,7 millions de femmes dans notre pays.

**C'est pour cela que le mouvement Kiffe ton Cycle fondé par Gaëlle Baldassari s'engage pour le respect des femmes, de leur corps et leur choix en leur donnant un meilleur accès à l'information.**

Une information au sens large : sur le fonctionnement de leurs corps, sur les différents moyens de contraception… et sur la place du cycle menstruel, déterminante dans la découverte de son autonomie gynécologique.

# L'Autonomie Gynécologique, un tremplin vers la libération des femmes

Kiffe ton Cycle s'est fixé un objectif : informer les femmes sur l'ensemble des sujets liés au cycle menstruel.

Lors du dernier événement dédié à la contraception, les discussions ont souvent évolué vers l'autonomie gynécologique (notamment avec les méthodes de contraception naturelles et la symptothermie).

*« Beaucoup de questionnements ont été soulevés, car il y a encore trop d'informations qui sont encore méconnues des femmes. Alors que c'est le fonctionnement même de leur corps qui est en jeu... C'est pour cela que nous voulons leur redonner l'autonomie gynécologique, cette capacité à écouter et à comprendre leur corps. »*

GAËLLE BALDASSARI

« *Mieux se connaître pour mieux se soigner* » ne s'oppose pas et ne remplace pas les consultations nécessaires chez un professionnel de santé. En revanche, il est important d'aider les femmes à savoir analyser ce qui est normal et ce qui ne l'est pas.

Il s'agit aussi de pouvoir s'auto-accompagner dans cette "zone grise" de "l'inconfortable non pathologique" dans laquelle les médecins sont impuissants et les femmes livrées à elles-mêmes.

L'Autonomie Gynécologique se positionne comme **un accompagnement quotidien**, pour répondre aux besoins du corps et donc **éviter ou solutionner, de manière autonome, beaucoup de petits désagréments.**

*« De plus en plus de mouvements voient le jour pour libérer la parole des femmes. A travers Kiffe ton Cycle je veux également libérer leurs actes ! »*

GAËLLE BALDASSARI

# Un sommet pour explorer l'Autonomie Gynécologique à 360°

Il y a bientôt 1 an, Kiffe Ton Cycle a organisé un sommet sur l'Autonomie Gynécologique.

Son succès a prouvé qu'il existe un énorme besoin d'informations sur ce sujet : **plus de 19 000 femmes y ont participé** et ont pu obtenir des réponses concrètes aux questions qu'elles se posaient.

Voici quelques exemples de sujets liés à l'Autonomie Gynécologique qui ont pu être abordés :

- Gynécologie Naturopathique à l'usage des femmes – Rina Nissim – Infirmière, naturopathe et militante ;
- Comprendre mes analyses et mes examens gynécologiques – Odile Bagot – Gynécologue-obstétricienne ;
- La symptothermie – Melissa Carlier – Créatrice de Cycl'O Intima et Kinésithérapeute ;
- Comment arrêter la contraception hormonale en toute sérénité ? – Ma vie après – Maëlle Kaddah & Florette Le-brech ;
- Découverte de son bassin et son périnée – Margaux Frizon – Créatrice de Cœur & Corps de Femmes ;
- Auto-stimulations et gestion des douleurs – Marie Gautier – Réflexologue certifiée ;
- Self-help : s'auto-observer – Emilie Wartel – Naturopathe et coach ;
- L'auto-palpation des seins – Eugénie Tabi – Formatrice en symptothermie ;
- Nutrithérapie et syndrome des ovaires polykystiques – Fabien Piasco – Diététicien nutritionniste et auteur.

Kiffe ton Cycle
L'allié de ta réussite

## Et bientôt...

Pour aller plus loin, un nouveau Sommet sera organisé courant juin pour offrir de nouveaux entretiens, des rencontres passionnantes et des témoignages enrichissants.

Une journée sera d'ailleurs consacrée à un thème souvent passé sous silence : la lutte contre les violences gynécologiques et son accompagnement.

*« Il faut oser parler de ces sujets tabous pour libérer la parole ! C'est ainsi que nous réussirons à faire avancer notre société vers plus de respect envers les femmes et leur corps. »*

GAËLLE BALDASSARI

# À propos de Gaëlle Baldassari, autrice, conférencière et consultante en psychologie du cycle menstruel

Gaëlle Baldassari est la Fondatrice du Mouvement Kiffe ton Cycle.

« Je milite pour une meilleure information auprès des femmes et une prise de conscience autonome de notre corps. »

Gaëlle débute des études en faculté de biologie, une formation qu'elle décide toutefois de laisser de côté pour se consacrer à la finance. Pendant 14 ans, elle travaille ensuite dans la banque à des postes à responsabilité.

En tant que manager, elle se forme à l'Approche Neurocognitive et Comportementale pour accompagner au mieux ses collaborateurs et elle-même, notamment dans la gestion du stress et l'optimisation des performances.

Lorsque Gaëlle décide d'avoir un enfant, elle découvre l'ampleur des difficultés que le cycle menstruel peut causer aux femmes. Le sien ne fonctionne pas, et elle doit suivre un parcours de procréation médicalement assistée.

Pendant ce traitement intensif aux hormones, elle constate que son comportement et ses humeurs varient. Elle fait même un burnout… Face au silence des médecins sur ces brusques changements, Gaëlle entame de longues recherches et approfondit le fonctionnement et l'impact des hormones.

A la naissance de sa fille, en janvier 2014, Gaëlle choisit de quitter l'univers de la finance pour se lancer dans ce qui l'intéresse le plus : la diffusion des connaissances pour que les femmes soient plus libres.

Elle se forme au coaching à l'Ecole Française de Coaching – MHD puis elle coache des femmes à haut potentiel créatrices d'entreprise. Naturellement, elle est amenée à partager avec elles ses connaissances concernant le système hormonal. Avec, à chaque fois, le même résultat : cela produit un grand changement dans leur vie.

En juillet 2017, Gaëlle décide de développer l'activité autour du cycle menstruel car il lui semble fondamental de démocratiser ce savoir auprès de toutes les femmes.

Elle crée alors "Kiffe ton Cycle", un programme en ligne pour aider les femmes à ne plus subir leur cycle et à réaliser qu'il est une ressource qu'elles peuvent utiliser à leur profit.

Face au succès rencontré, Gaëlle écrit également un livre en avril 2019 (Kiffe ton Cycle, éditions Larousse) puis elle lance le programme en ligne "Kiffe tes Premières Règles" destinée aux jeunes filles de 10 à 17 ans pour faciliter la transmission de connaissances durant la période de la puberté.

La même année, elle crée les Sommets Kiffe Ton Cycle pour rassembler des experts avec des approches différentes de la sienne et continuer à diffuser les connaissances. Avec un objectif : permettre aux femmes une meilleure compréhension de ce qu'elles vivent en lien avec le cycle menstruel. Elles peuvent ainsi gagner en autonomie pour être plus à même de faire leurs choix en conscience.

Très dynamique, elle écrit actuellement son deuxième livre qui sera destiné aux jeunes filles.

Kiffe ton Cycle

L'allié de ta réussite

## Pour en savoir plus

Site web : https://kiffetoncycle.fr/

https://www.facebook.com/KiffeTonCycle/

https://www.instagram.com/kiffetoncycle/

https://www.linkedin.com/in/gaelle-baldassari-2a975482/

## Contact presse

Gaëlle BALDASSARI

E-mail : gaelle@kiffetoncycle.fr

Tel : 07 85 40 96 12