



OPTIMISER SA FERTILITE

Comment optimiser sa fertilité ?

Dans notre société industrialisée et de surconsommation, plus d'un couple sur 5 connaît des problèmes de fertilité. Mais à quoi est-ce dû ?

Les causes d'infertilité sont multifactorielles, mais la baisse qualitative et quantitative de nos gamètes reste une des raisons principales.

Cette baisse est la conséquence d'une alimentation riche en produits ultra transformés, gras, salés, sucrés mais surtout dépourvue de fibres, de vitamines et de minéraux. Cette alimentation moderne est accompagnée d'une exposition quotidienne à plus de 900 substances chimiques dont de très nombreux perturbateurs endocriniens. Ceux-ci ont la capacité de mimer ou d'empêcher l'action des hormones physiologiques humaines et notamment des hormones sexuelles, propices à toute future procréation.

L'âge de conception est aussi un facteur déterminant dans les problèmes d'infertilité de nos jours car plus celui-ci est élevé, plus les toxiques ingérées liés à notre environnement encombrant notre organisme et favorisent, avec le vieillissement naturel cellulaire, la dégradation de nos gamètes.

Dès que naît un désir et un projet de grossesse, il est préférable de préparer son terrain pour favoriser une future gestation. Comment procéder ?

Prévoir une gestation, c'est être très vigilant sur le microbiote, sur l'absence de substances toxiques, sur le bon fonctionnement hormonal des organes reproducteurs, lié au bon fonctionnement hépatique, organe producteur du cholestérol, lui même précurseur des hormones stéroïdiennes dont les oestrogènes, la progestérone et la testostérone (indispensables à la reproduction).



OPTIMISER SA FERTILITE

Comment optimiser sa fertilité ?

Dans l'idéal, une préparation à une grossesse devrait se faire 9 mois avant une éventuelle conception. C'est la durée conseillée pour détoxifier l'organisme, relancer le métabolisme physiologique hormonal de la reproduction féminine, si la femme était sous pilule contraceptive, et de combler les carences. Durant cette période, il est préconisé aux deux futurs parents d'arrêter tous polluants tels que le tabac, l'alcool, le café, les métaux lourds (présents dans les gros poissons gras, les boissons sous forme de canettes, dans les cosmétiques etc.) et de refaire leurs réserves vitaminiques (le tabac et l'alcool altèrent les membranes, la motilité des spermatozoïdes et puisent dans les réserves de vitamines C et B9 par ex.)

Les acides gras

La qualité des gamètes dépend indéniablement de la qualité et de l'équilibre des graisses consommées. Les membranes cellulaires des gamètes sont composées d'acides gras qui doivent être au maximum insaturés. Ces graisses souples et fluides permettent une meilleure résistance à la membrane, facilitent la pénétration du spermatozoïde dans l'ovule et par conséquent améliore la fécondabilité. Préférer les graisses poly insaturées (venant principalement du monde végétal) aux graisses saturées (venant principalement du monde animal).

Dans notre modèle alimentaire d'aujourd'hui, nous ingérons beaucoup plus d'omégas 6 que d'omégas 3. Or les oméga 6 sont des acides gras poly insaturés dits pro-inflammatoires contrairement aux omégas 3 qui sont eux anti-inflammatoires. Ce déséquilibre a un impact sur l'équilibre des substances inflammatoires (les prostaglandines) ce qui favorise également un déséquilibre hormonal (notamment entre les oestrogènes et la progestérone).



OPTIMISER SA FERTILITE

Comment optimiser sa fertilité ?

Les omégas 3, à favoriser donc, se retrouvent notamment dans les petits poissons gras (en fin de chaîne afin d'éviter les métaux lourds) (harengs, maquereaux, sardines...), les huiles premières pression à froid de lin, de colza, de cameline, dans les graines de chia, les oeufs du label bleu blanc coeurs (poules nourries aux graines de lin).

Les antioxydants

Pour limiter le vieillissement prématuré des gamètes et dynamiser leur qualité, consommer des aliments riches en antioxydants est le meilleur procédé. En effet le vieillissement cellulaire a lieu à cause de l'oxydation cellulaire et de la présence de radicaux libres qui seront limités par les antioxydants. Ces substances moléculaires comme les polyphénols, sont présentes dans les aliments colorés (fruits rouges, légumes à feuilles vertes, herbes aromatiques...) et ne sont absorbées et assimilées qu'à l'aide de bonnes graisses. D'où l'importance encore, de consommer des bons acides gras poly insaturés.

L'iode

L'iode est indispensable au bon fonctionnement de la thyroïde. Celle-ci est la glande qui gère tous les mécanismes de l'organisme. Une partie de son énergie est consacrée à la régulation permanente de la calcémie dans le sang et intracellulaire. Une autre partie est liée au bon fonctionnement de notre microbiote intestinal et la dernière partie est utilisée pour synthétiser les hormones thyroïdiennes. Celles-ci (T4 et T3) sont interdépendantes des oestrogènes et de la progestérone. Les ovaires sont garnis de récepteurs aux hormones thyroïdiennes.

L'iode se retrouve principalement dans les poissons, fruits de mer, algues...



Comment optimiser sa fertilité ?

OPTIMISER SA FERTILITE

Gérer son stress

Une étude menée à l'université de Californie démontre qu'un stress élevé augmente de 20% les probabilités d'une infertilité. Le stress est une réaction physiologique naturelle du corps qui pousse l'organisme à lutter ou à fuir. Les ressources énergétiques sont alors utilisées en priorité dans les muscles pour cette fuite ou cette lutte, au détriment des autres fonctionnalités du corps, et donc de la conception.

L'hormone du stress, le cortisol, accentue l'acidité du terrain et donc de la glaire cervicale. Plus la glaire cervicale est acide, moins celle-ci permet le passage des spermatozoïdes, en vie.

Lorsqu'il devient chronique, le stress conduit à une inflammation générale et par ricochet, accroît l'oxydation du terrain et, comme vu plus haut, amène à un déséquilibre hormonal.

Favoriser l'élimination

Durant cette période de préconception, l'amélioration du terrain demande une attention particulière concernant l'élimination de nos déchets (endogènes et exogènes). Un terrain assaini se traduit par une circulation fluide qui permet de débarrasser nos cellules de leurs déchets mais aussi et surtout de les nourrir comme il se doit afin qu'elles fonctionnent comme il se doit. Cette circulation fluide, comme une rivière et non comme un marécage avec de l'eau stagnante remplie de mauvaises choses, s'obtient par l'activité optimale des organes "émonctoires", ceux qui permettent l'évacuation de nos déchets, à savoir le foie/intestins, les reins, les poumons et la peau et par l'activation de cette circulation (notamment grâce à l'activité physique).

N'hésitez pas à vous faire accompagner durant cette période importante de votre vie.

Mathilde PHILEMON,
Naturopathe