



**Le petit guide santé  
de la Bio-Fécondité**

## Test : Etes-vous spécialiste en Bio-Fécondité ?

### 1. Savez-vous repérer votre période de fécondité ?

- Oui, grâce à ma courbe de température
- ▲ Il me semble avoir appris que c'était au milieu du cycle
- Non, pas du tout

### 2. Combien de fruits et légumes mangez-vous par jour ?

- Moins de deux
- Cinq et plus
- ▲ Entre deux et quatre

### 3. Avez-vous l'habitude de fumer ou de boire ?

- Non, pas du tout
- Jamais sans ma cigarette ou mon verre
- ▲ De temps en temps, pour être dans l'ambiance !

### 4. Pratiquez-vous une activité physique ?

- De manière régulière pour entretenir ma forme
- ▲ Une fois de temps en temps
- Le sport ? Non merci !

### 5. Est-ce que l'idée d'être infertile vous angoisse ?

- Non, je sais qu'il faut au moins un an de rapports réguliers
- ▲ J'ai un peu peur du temps qui passe, mais j'essaie de rester zen
- Oui, je n'arrête pas d'y penser

## Résultats

Vous avez un maximum de ●  
**Médaille d'or de la Bio-Fécondité**  
Bravo ! Vous mettez toutes les chances de votre côté pour concevoir. Vos habitudes au quotidien sont irréprochables et prennent en compte la santé et l'environnement. Ce guide vous permettra tout de même de parfaire vos connaissances et surtout de les diffuser à votre entourage.

Vous avez un maximum de ▲  
**Médaille d'argent de la Bio-Fécondité**  
Vous savez que certaines de vos habitudes ne favorisent pas la venue de bébé. Cependant, vous avez du mal à les changer. Pour savoir quelles pratiques sont à proscrire pour avoir un enfant et pour augmenter vos chances de concevoir, suivez les conseils de notre guide !

Vous avez un maximum de ■  
**Médaille de bronze de la Bio-Fécondité**  
Vous avez de mauvaises habitudes qui mettent en péril vos chances de concevoir un enfant. Ce petit guide vous permettra de prendre conscience des menaces quotidiennes qui pèsent sur votre fertilité. Pour changer ses habitudes, il n'est jamais trop tard !

## SOMMAIRE

Bien connaître le corps des femmes p 4

Le poids de l'alimentation p 5

Des habitudes peu recommandables... p 8

Halte aux polluants du quotidien p 12

Bibliographie p 15

« Lorsqu'on se lance dans un projet d'enfant, on a toujours envie que cela se concrétise très vite. Pourtant, bébé tarde parfois un peu à arriver... Alors comment savoir s'il y a lieu de s'inquiéter ? Et surtout comment faire pour mettre toutes les chances de son côté et concevoir au plus vite ? Voici quelques conseils pour repérer votre période d'ovulation, mais aussi pour adopter les bons comportements et enfin pour déjouer les embuscades des polluants qui pourraient perturber vos hormones. Avec mes confrères de l'Association Santé Environnement France, nous vous souhaitons une bonne lecture et ... de beaux bébés ! »

Dr Brigitte Eyguesier-Pfister  
Endocrinologue, Médecin de la reproduction et membre de l'ASEF

Pour plus d'infos....



Retrouvez-nous sur Twitter: @Dr\_ASEF



et sur Facebook: [www.facebook.com/pages/Association-Santé-Environnement-France](http://www.facebook.com/pages/Association-Santé-Environnement-France)

## Bien connaître le corps des femmes

Pour augmenter ses chances de concevoir, il est important de bien connaître le corps de Madame. Alors, voici quelques petites informations pour réviser un peu... si besoin !

### Combien de temps met-on pour tomber enceinte ?

On considère qu'après l'arrêt de la contraception, un couple met en moyenne douze mois pour concevoir. Au-delà d'un an, il est conseillé de prendre rendez-vous chez votre gynécologue pour en discuter - surtout si vous avez plus de 35 ans.

**ATTENTION : LA FÉCONDITÉ DIMINUE AVEC L'ÂGE. TOUTES LES FEMMES NAISSENT AVEC UN STOCK D'OVOCYTES QUI DIMINUE TRÈS FORTEMENT APRÈS 40 ANS.**

### Quand est-on féconde ?

Pour des femmes avec des cycles réguliers de 28 jours, on considère que la période féconde se situe entre le

douzième et le seizième jour du cycle. Attention, le cycle commence le premier jour des règles. Pour celles qui ont des cycles très irréguliers, mieux vaut consulter un gynécologue.

### Peut-on savoir quand on ovule ?

Pour savoir si on ovule, on peut soit prendre sa température – qui descend aux alentours de 36,7 degrés, soit observer si l'on a des glaires cervicales – pertes translucides qui permettent le passage des spermatozoïdes. Pour plus de fiabilité, vous pouvez aussi vous procurer des tests d'ovulation vendus en pharmacie.

### Combien de rapports sexuels faut-il avoir ?

On recommande des rapports un jour sur deux pendant la période féconde - donc entre le douzième et le seizième jour pour des cycles classiques de 28 jours.



*On parle d'infertilité lorsque la période de tentative de grossesse est supérieure à douze mois, ou s'il y a eu prise d'un traitement. Attention infertilité ne veut pas dire stérilité !*

## Le poids de l'alimentation



*L'adoption du régime méditerranéen est aussi bénéfique pour l'homme que pour la femme.*

L'alimentation peut augmenter vos chances de concevoir. Ce que l'on met dans son assiette n'est donc pas à prendre à la légère aussi bien sur le plan de la nutrition qu'en ce qui concerne les perturbateurs hormonaux qui peuvent s'y cacher.

### Faut-il adopter une alimentation spéciale ?

Pour les futurs parents, une alimentation variée et équilibrée permettra de faire naturellement le plein de vitamines et minéraux – tous indispensables pour assurer la fertilité des deux camps.

### Que faut-il manger pour être fertile ?

Pour des spermatozoïdes et des ovules en pleine forme, il vous faudra consommer quotidiennement :

- de l'huile d'olive
- au moins deux fruits et trois légumes

- trois produits laitiers
- une à deux portions de viande rouge ou blanche, du poisson ou des œufs
- de l'eau à volonté
- deux à trois portions de céréales (pain, riz, pâtes), des pommes de terre ou des légumes secs (haricots blancs, lentilles, flageolets, fèves, pois chiches...).

« POUR UNE MEILLEURE FERTILITÉ, ON RECOMMANDE LE RÉGIME MÉDITERRANÉEN : FRUITS, LÉGUMES, ET HUILE D'OLIVE »

### Que faut-il éviter de mettre dans son assiette ?

Afin de vous donner toutes les chances d'avoir un bébé, il vous faudra limiter :

- les aliments riches en matières grasses (beurre, charcuteries, pâtisseries, etc.)
- les produits sucrés (bonbons, sodas lights ou non, viennoiseries, etc.)
- la consommation de sel
- les plats préparés industriels
- les boissons alcoolisées.



*Pour un premier enfant, les femmes en surpoids et obèses ont respectivement 8% et 18% de chance en moins de tomber enceinte que les femmes n'ayant pas ces problèmes.*

## Optez pour le juste poids

Le surpoids et l'obésité, chez la femme comme chez l'homme, diminuent les chances d'avoir un enfant. Mais attention, être trop mince peut également compromettre la conception. En effet, pour qu'il produise des hormones, le corps féminin doit comporter un pourcentage de graisses minimum. Heureusement, rien n'est définitif ! Le retour à un poids optimal peut augmenter les chances de concevoir.

## Faites la chasse au Bisphénol A !

Il vous faudra également chasser les polluants de votre assiette. C'est le cas du Bisphénol A, plus connu sous le nom de BPA, qui une fois dans notre organisme, mime les œstrogènes et dérègle de cette façon le système hormonal.

Ainsi, il est capable de perturber la fonction de reproduction, mais est aussi suspecté d'être cancérigène. On le trouve dans les boîtes de conserve, les emballages plastique ou encore les canettes. Pour l'éviter, nous vous conseillons de privilégier au maximum les bocaux en verre pour conserver et surtout pour chauffer vos aliments au four à micro-ondes. Le BPA est depuis janvier 2015 proscrit de tous les contenants alimentaires. Mais il risque d'être remplacé par ses cousins les Bisphénols F et S qui sont pourtant eux aussi suspectés de troubler nos hormones. Alors, restons vigilants !

« DE NOMBREUSES ÉTUDES ONT MONTRÉ QUE L'EXPOSITION AU BPA EST À L'ORIGINE D'ANOMALIES DANS LE DÉVELOPPEMENT DU SYSTÈME DE REPRODUCTION DE NOMBREUX ANIMAUX (SINGES, POISSONS) »

## Partez à la pêche aux PCB

Les PCB sont des polluants interdits depuis les années 80. Pourtant, on en trouve toujours dans les poissons que nous mangeons aujourd'hui... Et y être exposé(e)s pourrait aussi augmenter notre temps de conception. Mais comment limiter la contamination ? Pour les femmes en âge de procréer, limitez votre consommation de poissons d'eau douce (anguilles, barbeaux, brèmes, carpes ou silures) à une fois tous les deux mois. Pour tous les autres poissons, il est conseillé d'en consommer deux portions par semaine maximum, dont un poisson gras (à forte teneur en oméga 3) comme le saumon, la sardine, le maquereau ou encore le hareng.

## Éliminez les composés perfluorés !

Considérés comme perturbateurs hormonaux, les composés perfluorés sont utilisés entre autres comme revêtements antiadhésifs pour les ustensiles de cuisine comme les poêles ou les casseroles. Plusieurs études ont suggéré un effet possible de ces substances sur la fertilité des couples. Alors pour limiter son exposition, évitez le téflon, surtout s'il est rayé et optez pour de l'acier inoxydable ou de la fonte naturelle.



Pour en savoir plus, découvrez notre « Petit guide santé de la Bio-Alimentation » sur [www.asef-asso.fr](http://www.asef-asso.fr)

## LES VERTUS DE L'ACIDE FOLIQUE

Un déficit en acide folique, aussi appelé vitamine B9, au cours du premier trimestre de grossesse peut se traduire par des malformations graves. Présent dans de nombreux fruits et légumes, il est tout de même recommandé de demander à votre médecin de vous en prescrire sous forme de complément alimentaire dès que vous projetez d'avoir un bébé. Sachez qu'il existe également le myo-inositol qui peut être intéressant pour améliorer la qualité de votre ovulation. Renseignez-vous auprès de votre médecin.



*L'acide folique est présent en grande quantité dans les épinards, les salades, le melon, les agrumes et les fruits rouges.*

## Des habitudes peu recommandables...

de tomber enceinte. Alors on écrase Mesdames !

« ATTENTION ! LE CANNABIS EST AUSSI TOXIQUE QUE LE TABAC SUR LE PLAN DE LA FERTILITÉ. A ÉVITER ABSOLUMENT ! »

### ...et du côté de ces messieurs !

Chez les hommes, le tabac diminue le nombre et surtout la mobilité des spermatozoïdes. Même après la conception, le tabac et le cannabis peuvent avoir des impacts sur le développement de l'embryon, car ils induisent des anomalies de l'ADN des spermatozoïdes, ce qui peut être à l'origine d'échecs d'implantation et de fausses couches. Mais là aussi, tout est réversible. On sait que trois mois après l'arrêt du tabac, le nombre de spermatozoïdes mobiles augmente, ce qui accroît les chances de grossesses.

Mais l'alimentation ne fait pas tout. Certaines de nos mauvaises habitudes peuvent aussi réduire nos chances d'avoir un enfant. Voici donc un petit tour d'horizon des comportements à éviter.

### Le tabac, tu oublieras !

#### Du côté des dames...

N'attendez pas d'être enceinte pour arrêter de fumer ! D'abord, le tabac diminue la fertilité. Les fumeuses mettent plusieurs mois de plus que les non-fumeuses pour tomber enceinte. En effet, le tabac agit à la fois sur les ovaires (vieillesse prématurée), ainsi que sur la nidation (implantation de l'embryon dans l'utérus). La bonne nouvelle, c'est que la plupart des altérations sont réversibles. L'arrêt du tabac augmente donc considérablement les chances

### ET LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE ?

Si la cigarette électronique semble moins dangereuse que son acolyte « classique », nous vous la déconseillons tout de même, surtout si vous essayez d'avoir un enfant. La première chose à faire si vous souhaitez arrêter de fumer est d'en parler à votre médecin, mais aussi de vous trouver une véritable motivation. Une envie de bébé peut en être une bonne, non ?

### Ta consommation d'alcool, tu limiteras !

Lorsqu'on essaie de concevoir, il est préférable pour le couple de limiter au maximum l'alcool. Tous les types d'alcool peuvent être toxiques et peuvent avoir des conséquences nocives pour le futur bébé. Attention, c'est la quantité d'alcool absorbée contenue dans la boisson qui peut être nocive et non le type d'alcool. En effet, contrairement aux idées reçues, une canette de bière contient plus d'alcool pur qu'un verre de vin ou d'alcool fort (wisky, vodka...). Chez la femme, il peut causer des troubles du cycle menstruel, diminuer de moitié la fertilité et augmenter le risque de fausse couche. Mais, cela peut aussi avoir des effets négatifs sur la qualité du sperme. Cependant celle-ci peut redevenir « normale » trois mois après l'arrêt de la consommation d'alcool - qu'elle ait été chronique ou modérée.

### LES MÉDICAMENTS : À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

Certains traitements peuvent avoir des effets négatifs sur la fertilité et le développement de l'embryon comme les antihypertenseurs, les anabolisants, les antidépresseurs, les antiulcéreux, les anti-inflammatoires et les produits antichute des cheveux. Le principe actif de ces derniers a pour effet de bloquer l'action de l'hormone mâle, la testostérone, qui favorise la calvitie chez les hommes. Certains de ces produits peuvent ainsi avoir des effets secondaires : baisse de la libido, troubles de l'érection, voire une infertilité. Cependant, l'Agence française du médicament a affirmé que ces effets sont réversibles à l'arrêt du traitement.

### 1 verre standard équivalant à 10 g d'alcool environ



Il est recommandé de consommer moins d'une boisson alcoolisée par jour dans le mois et surtout dans la semaine qui précède la tentative de fécondation.



Pour mettre toutes les chances de votre côté, il est recommandé d'avoir une activité d'au moins 30 minutes par jour : jardinage, bricolage, ménage, marche, vélo...

## De ton canapé, tu te lèveras !

### Du côté des dames...

Jardinage, bricolage, ménage, marche, vélo, yoga, zumba ou autres : vous n'avez que l'embarras du choix pour donner à votre corps l'occasion de bouger ! En effet, s'activer régulièrement prépare efficacement l'organisme à la grossesse et vous permet de déstresser. L'objectif est d'atteindre au moins l'équivalent

de trente minutes d'activité physique quotidienne. Mais attention à ne pas verser dans l'excès non plus. Trop de sport peut également augmenter l'infertilité. La plupart des femmes sportives de haut niveau ont des retards de puberté et des troubles du cycle. Il semblerait que trop de dépenses associées à un faible apport calorique ne favorisent pas suffisamment la masse grasse. Or, elle est indispensable pour que le corps autorise une grossesse...

« ATTENTION ! LES PRODUITS HYPER PROTÉINÉS, ANABOLISANTS ET DOPANTS SONT POTENTIELLEMENT NOCIFS POUR LA FERTILITÉ »

### ...et du côté de ces messieurs !

Certaines études montrent que l'activité physique augmente la concentration des spermatozoïdes. Une étude a montré que les différences de concentration peuvent atteindre jusqu'à 48 % entre les hommes les plus actifs et les plus sédentaires ! Les activités de plein air comme le jardinage (à condition qu'il soit « Bio »), ou certains sports paraissent particulièrement bénéfiques. Mais attention tous les sports ne le sont pas. Certains cyclistes par exemple, présenteraient une moins bonne qualité de sperme. Ce qui pourrait s'expliquer par la pression exercée par la selle du vélo sur le scrotum et par la chaleur... Alors, on met la pédale douce Messieurs !



Pour en savoir plus, découvrez notre « Petit guide santé du Bio-Sportif » sur [www.asef-asso.fr](http://www.asef-asso.fr)

## De l'empire du stress, tu te libéreras !

Le stress pourrait réduire les chances de concevoir un enfant. Un état d'anxiété provoque une diminution, voire une absence d'ovulation notamment lors des périodes de très grandes tensions et d'angoisse. L'ovaire est en effet commandé par le cerveau qui est le récepteur de vos émotions.

## De la chaleur, tu te méfieras !

Messieurs, vos spermatozoïdes n'aiment pas beaucoup la chaleur... Attention donc, aux bains chauds et aux saunas ! Des études scientifiques ont d'ailleurs montré que chez certains professionnels exposés quotidiennement à la chaleur les risques d'infertilité, voire de stérilité, étaient plus élevés. Les cuisiniers, les taxis ou encore les chauffeurs de bus doivent être particulièrement vigilants sur ce plan.



Messieurs, si vous essayez de concevoir, hammam et jacuzzi sont aussi à éviter.

## ELLES ET ILS TÉMOIGNENT...

ALEXANDRA, 26 ANS

### « J'étais trop stressée... »

« Quand j'ai arrêté la pilule, je pensais tomber rapidement enceinte. Mais, non... Chaque mois, j'étais un peu plus angoissée. A cette époque, je me posais beaucoup de questions et j'ai décidé de faire une psychothérapie. Après quelques séances, je suis tombée enceinte ! »

STÉPHANE, 35 ANS

### « Je buvais trop ! »

« Avec ma femme, nous n'arrivions pas à concevoir et nous étions sur le point de faire une Fécondation In Vitro. Notre médecin m'a tout de même conseillé avant de recourir à ce procédé de limiter fortement ma consommation d'alcool. Ce que j'ai fait. Le mois suivant, mon épouse était enceinte ! »

CATHERINE, 36 ANS

### « Je fumais beaucoup »

« Je fumais plus d'un paquet par jour. Quand j'ai décidé de concevoir, j'ai commencé à essayer d'arrêter. Ma gynécologue m'a dit que c'était une très bonne idée pour moi, mais aussi pour augmenter mes chances de concevoir. »

## Halte aux polluants du quotidien

Pour finir, faisons le tour des substances qui peuvent nous polluer malgré nous ! Et surtout, envisageons les solutions les plus efficaces pour limiter les dégâts.

### Jardinage : sous l'herbe, les poisons...

Jardiner, c'est bien, mais si on peut le faire avec des produits « Bio », c'est mieux. Et oui, les pesticides que l'on peut trouver dans le commerce sont souvent des perturbateurs hormonaux... Ils peuvent ainsi entraîner des troubles de la reproduction, et notamment des problèmes de stérilité aussi bien chez l'homme que la femme. Alors, on opte pour le « Bio-Jardinage » et si on doit vraiment manipuler des pesticides, on le fait avec les plus grandes précautions et protections.



Pour en savoir plus, découvrez notre « Petit guide santé du Bio-Jardinage » sur [www.asef-asso.fr](http://www.asef-asso.fr)

### Oui au « Bio-Ménage » pour tous !

En plus de ne pas être l'activité la plus glamour du monde, faire le ménage pourrait être dangereux pour la santé et notamment pour notre système de reproduction. Pour les hommes d'abord, chez qui les produits ménagers à base

d'éthers de glycol (essentiellement les produits à vitres) pourraient endommager la qualité du sperme et les hormones reproductives. C'est d'ailleurs certainement pour cette raison que beaucoup d'entre eux préfèrent ne pas prendre de risque ! Pourtant, les femmes aussi peuvent souffrir de l'exposition aux produits d'entretien contenant des éthers de glycol ou du formaldéhyde et ainsi avoir des difficultés à concevoir. Alors que faire ? On privilégie les solutions « Bio » bien sûr !



Pour en savoir plus, découvrez notre « Petit guide santé du Bio-Ménage » sur [www.asef-asso.fr](http://www.asef-asso.fr)



De nombreuses études ont mis en évidence un lien entre l'exposition des agriculteurs aux pesticides et les troubles de la reproduction.



Une étude a montré que les femmes utilisant des sprays pour cheveux contenant des phtalates durant leur grossesse ont trois fois plus de risque de donner naissance à un petit garçon souffrant d'hypospadias, une malformation de l'urètre.

### Plastiques : vous avez dit «Phtalates» ?

Les phtalates sont très pratiques pour les industriels, mais aussi très toxiques pour nos hormones ! On fait donc attention aux plastiques en tout genre mais aussi à ses jouets pour adultes...

bien vilaines substances qui n'hésitent pas à s'en prendre à nos hormones : parabènes, filtres chimiques, triclosan, phtalates... Alors, n'hésitez pas à faire un peu de ménage dans votre trousse de toilette et optez pour des cosmétiques écolabellisés.

### Cosmétiques : attention aux toxiques !

Sous leurs packagings glamours et leurs noms sexys se cachent souvent de



Pour en savoir plus, découvrez, notre « Petit guide santé du Bio-Cosmétique » sur [www.asef-asso.fr](http://www.asef-asso.fr)

### LES PARABÈNES : QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les parabènes sont des conservateurs présents dans 80% des produits cosmétiques non éco-labellisés : shampoings, gels douche, crèmes hydratantes, mousses à raser... Considérés comme perturbateurs endocriniens, ils sont susceptibles de jouer un rôle dans la stérilité masculine. Alors, on évite au maximum !

## Bricolage ? Gare aux dégâts !

Et oui ! Une activité aussi simple que le bricolage peut endommager les spermatozoïdes de ces Messieurs... Plusieurs études mettent notamment en cause l'utilisation de solvants – substances que l'on trouve fréquemment dans les diluants pour peinture. Pour bricoler sans prendre le moindre risque pour votre descendance, optez pour certaines gammes de produits moins toxiques que d'autres en vous fiant notamment aux écolabels. De plus, n'oubliez pas qu'il est important d'utiliser des équipements de protection adaptés et de bien aérer !

## Ondes électromagnétiques : du mal aux mâles !

Messieurs, hauts les mains, sortez tout de suite votre portable de votre poche.

Et cela pour le bien de vos cellules reproductrices... En effet, le simple fait de garder son téléphone en veille dans la poche diminuerait la concentration en spermatozoïdes. Mais les mobiles ne sont pas les seuls accusés : les ordinateurs portables équipés d'une connexion Wi-Fi sont également mis en cause. Les effets seraient encore pires, si vous avez l'habitude de garder l'ordinateur sur vos genoux. En effet, la chaleur dégagée par l'appareil ne plairait pas beaucoup aux spermatozoïdes...

## Pollution de l'air : attention !

La pollution de l'air est surtout connue pour ses effets importants sur l'appareil respiratoire et cardiaque. Mais certaines études la mettent aussi en cause dans l'augmentation des cas d'infertilité. Evitez donc les longues balades le long du périph les jours de pics de pollution !



Une étude américaine a montré qu'une exposition au dioxyde de soufre diminue la probabilité de tomber enceinte.

## Bibliographie

Tous les conseils de ce petit guide sont élaborés par nos médecins en fonction des études scientifiques et médicales publiées sur le sujet. En voici quelques unes. Vous pouvez retrouver l'intégralité de nos références sur notre site [www.asef-asso.fr](http://www.asef-asso.fr)

### ALIMENTATION

\*Zareba P., et al., Semen quality in relation to antioxidant intake in a healthy male population, Fertil Steril. 2013 Dec;100(6):1572-9.

### BPA

\*Fenichel P, et al., Bisphenol A: an endocrine and metabolic disruptor. Ann Endocrinol (Paris). 2013 Jul;74(3):211-20.

### PHTALATES

\*Desdoits-Lethimonier C., et al., Human testis steroidogenesis is inhibited by phthalates, Hum Reprod. 2012 Mar.

### SPORT

\*Wise LA1, Rothman KJ. et al., A prospective cohort study of physical activity and time to pregnancy. 2012 May;97(5):1136-42.e1-4.

### STRESS

\*C.D. Lynch., et al., Preconception stress increases the risk of infertility, March 23, 2014.

### PESTICIDES

\*Sultan, et al., High prevalence of micropenis in 2710 male newborns from an intensive-use pesticide area of Brazil, Int J Androl. 2012 Feb 28.

### MENAGE

\*Cherry N., et al., Occupation and male infertility: glycol ethers and other exposures. Occup Environ Med. 2008 Oct;65(10):708-14.

### ONDES ELECTROMAGNETIQUES

\*Conrado Avendaño., et al., Use of laptop computers connected to internet through Wi-Fi, Fertility and Sterility, 2011.

### COSMETIQUES

\*Schlumpf M., et al., Endocrine activity and developmental toxicity of cosmetic UV filters—an update. Toxicology. 2004 Dec 1;205(1-2).

### POLLUTION DE L'AIR

\*De Rosa M1., et al., Traffic pollutants affect fertility in men. Hum Reprod. 2003 May;18(5)

DIRECTION DE LA PUBLICATION  
Dr Pierre Souvet et Dr Patrice Halimi

REDACTION ET MISE EN PAGE  
Ludivine Ferrer et Aurélie Godin

DOCUMENTATION SCIENTIFIQUE  
Jennifer Maherou

Avec le soutien du  
Dr Eyguesier-Pfister,  
Endocrinologue à  
la Maternité de l'Etoile

@Fotolia

© ASEF -Tous droits  
réservés - 2015



# INOFOLIC<sup>®</sup> CAPS

*le myo-inositol en +*

PRÉPARE ET ACCOMPAGNE LA GROSSESSE



L'ALLIANCE DE LA SCIENCE ET DE LA NATURE

INOFOLIC<sup>®</sup> CAPS est un complément alimentaire à base de myo-inositol et d'acide folique. Les folates (acide folique) contribuent à la croissance des tissus maternels durant la grossesse et jouent un rôle dans le processus de division cellulaire.