



LE PETIT GUIDE SANTÉ DE LA FERTILITÉ

*Rédigé par nos médecins
& sages-femmes*



RENCONTRE AVEC ANTOINE LAGARDE, DIRECTEUR-GÉNÉRAL DU LABORATOIRE NUTERGIA



Depuis 2016, le Laboratoire Nutergia est un des grands partenaires de l'ASEF. De fait, la pédagogie à la santé est l'un des axes majeurs déployé par le laboratoire sur l'ensemble du territoire et auprès des pays distributeurs. Il était donc naturel que son chemin croise celui de l'ASEF. Antoine Lagarde, Directeur Général du laboratoire, nous en parle.

Nutergia s'est fixé une mission de prévention santé environnement ?

Nous faisons le constat quotidiennement que la santé de chacun est fragilisée par un environnement de plus en plus pollué. Nous sommes touchés collectivement par cette détérioration progressive. Il est donc urgent de permettre à chacun d'être informé et de pouvoir se responsabiliser sur ses choix au quotidien.

Quels conseils donneriez-vous pour bien se préparer à une future grossesse ?

Dans cette période fondamentale qu'est la pré-conception, l'alimentation des futurs parents (le papa est également concerné) doit être la plus saine possible car elle va influencer sur le capital santé du bébé à venir ! En synthèse, limiter l'ingestion de produits chimiques et adopter une alimentation saine : choisir des aliments bio, de saison, consommer chaque jour des fruits et légumes (crus ou cuisson douce), bien s'hydrater et choisir des huiles vierges première pression à froid pour l'assaisonnement (olive et colza ou noix pour les oméga-3).

Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.nutergia.com



**NUTERGIA,
UN ACTEUR DE SANTÉ PUBLIQUE
FIDÈLE A L'ESPRIT D'HIPPOCRATE :**

« QUE TON ALIMENTATION SOIT TA PREMIÈRE MÉDECINE ! »



SOMMAIRE ET ÉDITO

CHAPITRE 1 : APPRENDRE A SE CONNAITRE- PAGE 4

CHAPITRE 2 : CHANGER SES HABITUDES- PAGE 5

CHAPITRE 3 : DES HABITUDES PEU RECOMMANDABLES- PAGE 15

« Lorsqu'on se lance dans un projet d'enfant, on a toujours envie que cela se concrétise très vite. Pour autant, il est important de prendre quelques précautions et de se renseigner auprès d'un professionnel de santé compétent. Vous pouvez aujourd'hui demander à bénéficier d'une consultation préconceptionnelle pour faire le point sur votre environnement, votre mode de vie et les polluants qui peuvent perturber l'exécution de votre projet bébé. Ce petit guide vous donnera déjà un avant-goût de cette consultation qui vous permettra de mettre toutes les chances de votre côté pour tomber enceinte ! Bonne lecture et à très vite pour le suivi de grossesse. »

Dr Brigitte Eyguesier-Pfister
Endocrinologue et membre de l'ASEF

Pour plus d'infos....



Retrouvez-nous sur Twitter: [@Dr_ASEF](https://twitter.com/Dr_ASEF)



et sur Facebook: www.facebook.com/pages/Association-Santé-Environnement-France

APPRENDRE À SE CONNAITRE



#CHAPITRE 1



CHANGER SES HABITUDES



#CHAPITRE 2



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 un an 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. En effet, la fécondité diminue avec l'âge. Chaque femme naît 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 d'avoir 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.

Et maintenant, faisons le tour des habitudes que l'on peut modifier pour optimiser ses chances de concevoir !

#1 LE POIDS DE L'ALIMENTATION

Commençons par faire le point sur ce que l'on met dans son assiette. Ce 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 de 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 faudra privilégier le

«BIO» (les pesticides étant souvent néfastes pour la reproduction) et avoir une alimentation équilibrée. Il faut donc consommer des fruits et légumes frais, des légumineuses et des féculents, complets plutôt que raffinés quand ils sont à base de céréales, en suivant les dernières recommandations alimentaires de Santé Publique France. Il est important d'adopter le plus tôt possible ces bonnes habitudes alimentaires, et les conserver tout au long de la grossesse !

QUE FAUT-IL ÉVITER DE CONSOMMER ?

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.)
- les excès de sel mais privilégier le sel iodé.
- 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 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. Le retour à un poids optimal peut augmenter les chances de concevoir. Attention prévoyez un régime amaigrissant à distance de la conception en raison du relargage des polluants dans les graisses.

CHASSEZ LE BISPHÉNOL A ET LES PHTALATES!

Il vous faudra également chasser les polluants de votre assiette. C'est le cas du Bisphénol A, plus connu sous le nom de BPA. C'est un perturbateur endocrinien,

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 cancérogène. 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. 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 peut être remplacé par ses cousins les Bisphénols F et S qui sont pourtant eux aussi suspectés de troubler nos hormones. Alors, restons vigilants !

PARTEZ À LA PÊCHE AUX PCB

Les PCB sont des polluants interdits depuis les années 80. Pourtant, ils sont encore présents dans notre environnement car ils sont persistants et se dégradent très lentement. Résultat, on en retrouve encore aujourd'hui dans les poissons que nous mangeons... Et y être exposé(e)s pourrait aussi augmenter notre temps de conception. Mais comment limiter la contamination ?

Évitez la consommation de poissons d'eau douce (anguilles, barbeaux, brèmes, carpes ou silures). 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 (saumon, sardine, maquereau, hareng) et n'abusez pas des poissons prédateurs (espadon...).

ÉLIMINEZ LES COMPOSÉS PERFLUORÉS !

Suspectés d'être des 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



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

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.

#2 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.

LE 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 JARDINAGE "
SUR 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. Il faut garder à l'esprit que les produits ménagers classiques, même s'ils sont vendus en grande surface de façon banale peuvent contenir des produits qui peuvent potentiellement endommager notre fertilité à tous (femmes et hommes !). Evitez l'ensemble des détergents chimiques, privilégiez les recettes de grands-mères à base de vinaigre blanc, savon noir ou bicarbonate – ou les produits écolabellisés vendus dans le commerce.



POUR EN SAVOIR PLUS, DÉCOUVREZ NOTRE
" PETIT GUIDE SANTÉ DU MÉNAGE "
SUR 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.

PRÉPAREZ-VOUS À LA CONSULTATION PRÉCONCEPTIONNELLE

Vous souhaitez concevoir dans un futur proche ? Ce questionnaire vous aide à vous positionner par rapport à vos habitudes quotidiennes de consommation et d'usage. Nous vous invitons à répondre aux questions suivantes à deux pour ensuite en discuter avec votre médecin.

	Madame !	Monsieur !
Nom et prénom		
Date de naissance		
Etes-vous stressé(e)?		
Poids		
Profession et type d'exercice		
Travaillez-vous?		
Vivez-vous en ville ou à la campagne ?		
Près d'un axe routier? Près d'une exploitation agricole ? Près d'une ZI?		
En maison ou appart ?		
Chauffage ? Ventilation ?		
A quelle fréquence aérez-vous votre domicile ?		



Madame !

Monsieur !

Vous consommez ?

	Jamais	1 fois par jour	1 fois par semaine	1 fois par mois	Jamais	1 fois par jour	1 fois par semaine	1 fois par mois
Aliments sucrés								
Aliments gras								
Café ou soda								
Fruits et légumes								
Aliments frais								
Conserves								
Plats préparés								
Boissons sucrées								
Boissons en canette								
Eau du robinet								
Poissons gras								
Grillades et aliments fumés								
Plaques à induction								
Cuit-vapeur								
Four micro-ondes								
Poêles anti-adhésives								
Contenant en plastiques								
Consommez-vous du bio ?								
Lavez-vous vos fruits et légumes ?								

Pour cuisiner, vous utilisez ?

Plaques à induction
Cuit-vapeur
Four micro-ondes
Poêles anti-adhésives
Contenant en plastiques

Consommez-vous du bio ?
Lavez-vous vos fruits et légumes ?

Madame !

Monsieur !

Vous utilisez ?

	Jamais	1 fois par jour	1 fois par semaine	1 fois par mois	Jamais	1 fois par jour	1 fois par semaine	1 fois par mois
Des cosmétiques bio								
Crème hydratante ou solaire								
Déodorants								
Parfums								
Dentifrices								
Gel douche								
Vernis et maquillage								
Teintures capillaires								

Vous utilisez ?

Produits d'entretien, sprays, aérosols
Huiles essentielles
Eau de javel
Produits détachants
Parfums d'ambiance, bougies, encens

Vous utilisez ?

Peintures et/ou vernis
Insecticides dans la maison (sprays, etc.)
Pesticides pour le jardin
Anti-puces pour animaux
Faites-vous des travaux à l'intérieur ?





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.

	Madame !	Monsieur !
Fumez-vous ?		
Si oui, à quelle fréquence ?		
Buvez-vous de l'alcool ?		
Si oui, à quelle fréquence ?		
Consommez-vous des drogues ?		
Si oui, à quelle fréquence ?		
Si oui, lesquelles ? Cannabis ? Cocaïne ? Autres ?		
Etes-vous exposés à des ondes électromagnétiques (ordinateur, téléphone, etc.?)		
Connaissez-vous les différents écolabels ?		
Utilisez-vous des applications comme Inci Beauty, Yuka ou Clean Beauty ?		

LA CONSULTATION PRÉCONCEPTIONNELLE EN QUELQUES MOTS !

Cette consultation a pour but avant la conception d'informer les couples pour optimiser leur chance de concevoir et pour qu'une fois lancée, la grossesse se passe bien. Elle peut être menée par un médecin généraliste, un gynécologue ou une sage-femme. Vous pouvez

demander spontanément si on ne vous en parle pas. Cette consultation permet de faire le point sur certains examens : groupe sanguin, toxoplasmose, rubéole, sérologie VIH, etc. C'est aussi le moment de faire le point sur votre façon de vivre au quotidien : votre environnement et votre hygiène de vie. Idem pour votre conjoint. La maman n'est pas la seule concernée !

LES 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...

COSMÉTIQUES : ATTENTION AUX TOXIQUES !

Sous leurs packagings glamours et leurs noms sexys se cachent souvent de 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 (voir logos ci-après). Vous pouvez aussi vous fier aux différentes applications disponibles sur le marché comme Inci Beauté ou Clean Beauty.



LES 10 SUBSTANCES À ÉVITER EN PRIORITÉ

- * Les benzophénones (1 et 3)
- * Le BHA (aussi Butylated hydroxyanisole ou Butylhydroxyanisole)
 - * Le BHT
- * Le butylphenyl methylpropional (aussi Liliol ou BMHCA)
- * Les cyclo (cyclopentasiloxane, cyclotetrasiloxane, cyclométhicone)
- * L'ethylhexyl methoxycinnamate
- * Les huiles minérales (parafine, etc.)
 - * Les parabènes (Butylparaben et Propylparaben)
 - * Le phénoxyéthanol
 - * Le triclosan



POUR EN SAVOIR PLUS, DÉCOUVREZ NOTRE " PETIT GUIDE SANTÉ DE LA BEAUTÉ " SUR WWW.ASEF-ASSO.FR



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, optez pour certaines gammes de produits moins toxiques que d'autres en vous fiant aux écolabels. Et n'oubliez pas qu'il est important d'utiliser des équipements de protection adaptés et de bien aérer !



POUR EN SAVOIR PLUS. DÉCOUVREZ NOTRE
" PETIT GUIDE SANTÉ DES BRICOLEURS "
SUR WWW.ASEF-ASSO.FR

ONDES ÉLECTROMAGNÉTIQUES : DU MAL AUX MALES !

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 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...



POUR EN SAVOIR PLUS. DÉCOUVREZ NOTRE
" MINI GUIDE SANTÉ DES ONDES
ÉLECTROMAGNÉTIQUES "
SUR WWW.ASEF-ASSO.FR

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. Contrairement à ce que l'on peut penser, l'air intérieur peut-être plus pollué que l'extérieur: notamment en raison des émissions de formaldéhyde des meubles en aggloméré, parfums d'intérieur, produits ménagers, moisissures, moquettes, poussières, etc. L'air extérieur n'est pas neutre non plus. Evitez donc les longues balades le long du périph les jours de pics de pollution !



POUR EN SAVOIR PLUS. DÉCOUVREZ NOTRE
" PETIT GUIDE SANTÉ DE L'AIR INTÉRIEUR "
SUR WWW.ASEF-ASSO.FR



Selon une étude américaine, le trafic routier et l'exposition aux particules fines sont liés au risque d'infertilité dans les couples qui y sont très exposés.

DES HABITUDES PEU RECOMMANDABLES



#CHAPITRE 3

Mais l'alimentation et la chasse aux polluants ne fait pas tout ! Certaines de nos mauvaises habitudes peuvent aussi réduire vos 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 de tomber enceinte. Alors on écrase Mesdames !



...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

ET LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE ?

Si la cigarette électronique semble moins toxique 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 ?

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 grossesse.

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 (whisky, 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.

DE TON CANAPÉ, TU TE LÈVERAS !

DU CÔTÉ DES DAMES...

Jardinage, marche, vélo, yoga, zumba ou autres : vous n'avez que l'embaras 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

1 VERRE STANDARD ÉQUIVALENT À 10 G D'ALCOOL ENVIRON



IL EST RECOMMANDÉ DE CONSOMMER MOINS D'UNE BOISSON ALCOLISÉE 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...



POUR EN SAVOIR PLUS. DÉCOUVREZ NOTRE " PETIT GUIDE SANTÉ DU SPORT " SUR WWW.ASEF-ASSO.FR

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.

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 pouvait augmenter la concentration des spermatozoïdes. L'une d'entre elles 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" bien sûr), 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 !

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, aux saunas et aux hammams ! 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.

D'UN BON SOMMEIL, TU TE PRÉOCCUPERAS

Les preuves de la qualité de sommeil sur la reproduction ont été peu étudiées. Néanmoins deux études révèlent qu'une mauvaise qualité de sommeil ou un travail de nuit entraîneraient un risque accru d'une baisse de la fertilité en modifiant notamment les rythmes hormonaux.



Le saviez-vous ? 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.

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 sur notre site www.asef-asso.fr

ALIMENTATION

* Chiu YH, et al., Association Between Pesticide Residue Intake From Consumption of Fruits and Vegetables and Pregnancy, JAMA Intern Med. 2018 Jan 1;178(1):1726.

BPA

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

ENVIRONNEMENT

* Palmsten K, et al., Most Frequently Reported Prescription Medications and Supplements in Couples Planning Pregnancy: The LIFE Study, Reprod Sci. 2018 Jan;25(1):94101.

* Haruty B, et al., Reproductive health and the environment: Counseling patients about risks, Cleve Clin J Med. 2016 May;83(5):36772.

STRESS

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

ONDES ÉLECTROMAGNÉTIQUES

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

DIRECTION DE LA PUBLICATION
Dr Souvet et Dr Pfister

REDACTION ET MISE EN PAGE
Nastassja Wielgus
et Zou ! Communication

COMITE DE RELECTURE
Le club des 11 de l'ASEF,

Avec la participation de
Julie Déhy, Sage-Femme

@Fotolia

© ASEF - Tous droits réservés - 2019



PLUS D'INFOS SUR
WWW.ASEF-ASSO.FR

Avec le soutien de :



C'EST DU LIEU-DIT LE SERIGNAGOU QUE NOUS PRENONS SOIN DE VOTRE SANTÉ



Depuis 30 ans, le laboratoire Nutergia conçoit et fabrique des compléments alimentaires en Aveyron.

Nos formules originales font appel à une synergie des ingrédients utilisés dans les produits, dans le souci du respect de leur naturalité.

Nous sélectionnons des matières premières de haute qualité, d'origine naturelle et sans OGM et réalisons des contrôles stricts de contaminants à toutes les étapes de la fabrication.

