



La consultation préconceptionnelle à visée nutritionnelle : mettre toutes les chances de son côté !

La fertilité est en baisse. Les études et statistiques mettent en évidence une progression des troubles de la fertilité dans le monde ces dernières décennies. Selon une communication de l'Inserm¹ de 2012, près d'un quart des couples français échouent à concevoir un enfant après un an de tentatives sans contraception et plus de 10% n'y parviennent pas endéans 2 ans.

Selon les rapports médicaux et scientifiques de l'Agence de la Biomédecine², le nombre de tentatives de procréation médicalement assistée a augmenté de plus de 9% en France entre 2009 et 2014. L'infécondité s'explique par des causes organiques chez le papa dans +/- 30% des cas (déséquilibre hormonal, anomalie génitale etc.), chez la maman dans +/- 30% des cas (dysfonctionnement des ovaires, obstruction des trompes de Fallope, endométriose, syndrome des ovaires polykystiques etc.) et chez les deux parents dans +/- 30% des cas. Par ailleurs, 10 à 15% des cas de stérilité n'ont pas de cause clairement identifiée.

Et si notre environnement et le contenu de nos assiettes étaient déterminants dans la qualité de nos cellules reproductrices et donc dans la fertilité ?

Si le constat d'infertilité croissante s'explique en partie par l'âge plus tardif des parents au moment de la première conception (autour de 30 ans actuellement pour les mamans), des facteurs liés à l'environnement et à nos comportements et habitudes alimentaires sont de plus en plus suspectés d'affecter la fertilité.

Les facteurs environnementaux

De lourds soupçons pèsent sur l'exposition chronique à des polluants tels que les métaux



lourds, les polluants organiques persistants (pesticides), les perturbateurs endocriniens (xéno-hormones issues de certains plastiques), les PFC (produits antiadhésifs, anti-taches et hydrofuges présents dans de nombreux objets de la vie courante), la pollution atmosphérique (fumée de diesel, particules fines etc.), les champs électromagnétiques omniprésents...

Bien que l'on puisse difficilement se soustraire totalement à ces influences externes, on peut favoriser les processus de détoxification et de protection contre ces polluants.

Les facteurs liés à nos comportements, modes de vie et habitudes alimentaires

Tabac, alcool, drogue...

Que ce soit chez la future mère ou le futur papa, il est bien établi que le tabagisme, l'excès

d'alcool, la consommation de cannabis ou d'autres drogues sont susceptibles d'affecter la fertilité. Des aménagements alimentaires et la mise en place d'une complémentarité adaptée peuvent, le cas échéant, soutenir le sevrage de ces substances.

Prise de médicaments

Certains médicaments ont des effets antinutritionnels sévères qu'il est important de compenser dans la perspective d'une grossesse. Pour ne citer qu'un exemple, la prise de la pilule contraceptive (avant un désir d'enfant) interférera notamment avec le métabolisme de la vitamine B9 (acide folique) dont elle peut favoriser la carence. Or, la disponibilité de cette vitamine a une importance primordiale en cas de grossesse, en particulier dans les premières semaines, pour prévenir les malformations du tube neural (spina bifida). Outre la consommation d'ali-

« Une consultation préconceptionnelle est vivement conseillée 4 à 6 mois avant la conception »

ments riches en vitamine B9 (légumineuses, légumes verts à feuilles, avocats, noix et amandes etc.), une complémentarité adaptée réduit considérablement les risques. Cependant, pour être pleinement efficace, elle doit être mise en place minimum 3 mois avant la conception, ce qui n'est possible que si la grossesse est planifiée suffisamment longtemps à l'avance.

Habitudes alimentaires et « terrain »

Des troubles métaboliques tels que l'obésité ou la maigreur sont bien connus pour perturber la fertilité. Plus généralement, des déficits



micronutritionnels et/ou un terrain inflammatoire dus à une alimentation déséquilibrée constituent également des facteurs de risque non négligeables. L'alimentation est en effet reconnue comme l'un des facteurs majeurs influençant tant la fertilité que la conception et le développement embryonnaire et fœtal. En conséquence, les conseils nutritionnels délivrés le plus tôt possible augmentent les chances de fertilité, de bon déroulement de la grossesse, de croissance harmonieuse du fœtus et d'accouchement sans complication. Une alimentation équilibrée et riche en nutriments et micronutriments favorise également la bonne santé du futur enfant et des futurs parents !

La consultation préconceptionnelle : minimum 4 à 6 mois avant la préconception

Dès lors qu'un couple envisage de fonder une famille, une consultation préconceptionnelle à visée nutritionnelle et micronutritionnelle, en complément d'un bilan médical complet, est vivement conseillée pour favoriser un terrain propice à la conception chez les deux parents. Celle-ci devrait idéalement prendre place minimum 4 à 6 mois avant la conception, car plusieurs mois sont nécessaires pour mettre en place certaines adaptations alimentaires, pour que le corps élimine l'excès de toxines accumulées au cours du temps, pour résorber certaines carences nutritionnelles et faire le plein de micronutriments, sachant que la plupart des besoins sont nettement accrus pendant la grossesse !

En résumé

La consultation préconceptionnelle à visée nutritionnelle et micro-nutritionnelle a pour objectifs :

- De détecter les facteurs de risques du mode de vie et de l'environnement des futurs

parents (exposition à des polluants, tabac, surpoids, sédentarité, stress, troubles du sommeil...).

- D'identifier et prévenir les risques de déficits nutritionnels et micro-nutritionnels pouvant impacter la fertilité, la grossesse et la santé des parents et du futur nouveau-né.
- De prendre en charge de manière spécifique les personnes présentant un risque particulièrement élevé de déficits micro-nutritionnels (sportifs, végétariens ou végétaliens, adeptes de régimes hypocaloriques à répétition, personnes atteintes de troubles du système digestif, d'intolérances alimentaires, d'hyperperméabilité intestinale, de maladies auto-immunes etc.).
- De mettre en place une stratégie « détox », une assiette à haute densité nutritionnelle et, si nécessaire, une complémentation adaptée en fonction de chaque personne et de chaque situation.



Hélène Wacquier
Nutrithérapeute à Liège

Diplômée Cerdan & CFNA
(Docteur JP Curtay)
Co-fondatrice de l'UDNF
(Union des Nutrithérapeutes Francophones)
www.living-nutrition.be
helene@living-nutrition.be

1. Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale - <http://www.inserm.fr/actualites/rubriques/actualites-recherche/apres-un-an-d-essais-pres-d-un-quart-des-couples-infertiles>

2. www.agence-biomedecine.fr

GESTION DE LA Pensée

Belgique
Printemps 2017



Daniel Sévigny (Québec), conférencier, formateur, auteur du best-seller « Les clés du secret – Pensez, Gérez, Gagnez ! » vous invite à une conférence gratuite sur la Gestion de la Pensée. Il vous dédicacera également son nouveau livre « Osons le Pardon ».

SÉANCES D'INFORMATION gratuite à 19h30

- **Bruxelles lundi 20/03**
Auberge jeunesse J. Brel
- **Verviers mardi 21/03**
Hôtel Verviers Van der Valk
- **Nivelles mercredi 22/03**
Hôtel Nivelles sud
- **Libramont jeudi 23/03**
Hôtel L' Amandier
- **Marche vendredi 24/03**
Salle La Source
- **Namur lundi 27/03**
Auberge Jeunesse La Plante
- **Liège mardi 28/03**
Palais des Congrès
- **Bastogne mercredi 29/03**
Ecode INDSE
- **Monceau s/S jeudi 30/03**
Salle Les Cayats

FORMATION GP : Gestion de la Pensée = 2j De 9h30 à 17h30

- **Bruxelles sam 25 & dim 26/03**
Auberge Jeunesse J. Brel
- **Namur sam 1 & dim 2/04**
Auberge Jeunesse La Plante
- **Liège lun 3 & mar 4/04**
Palais des Congrès
- **Monceau s/S mer 5 & 6/04**
Salle Les Cayats
- **Marche lun 10 & mar 11/04**
Salle La Source

STAGE AP : Amour au Pluriel (places limitées) 2j + 1soir

- **Liège** Palais des Congrès Salon Grétry
sam 8/04 : 9h30 à 23h50 ET dim 9/04 : 10h00 à 17h00
- **Namur** Auberge de Jeunesse La Plante
mer 12/04 : 9h30 à 23h50 ET jeu 13/04 : 10h00 à 17h00
- **Bruxelles** Auberge Jeunesse J. Brel
sam 15/04 : 9h30 à 23h50 ET dim 16/04 : 10h00 à 17h00

PROGRAMME COMPLET :

www.lesclesdusecret.com

INFOS : chantal.godefroid@espacecom.be