

Préconception – Troubles de la Fertilité

Usage Nutrithérapeute

Récapitulatif des axes à envisager en préconception

- **Optimiser l'énergie**
 - Conseils alimentaires: importance et compositions des 3 ou 4 repas /jour
 - Optimiser le sommeil: quantité, qualité
 - Complémenter en magnésium
- **Diminuer la charge toxique**
 - Médicaments, Tabac, alcool, excès de café, excès de viande, Toxiques alimentaires : cuissons agressives, aliments industriels,..., Toxiques ménagères : produits d'entretien, parfums, teintures, déo, laque, blanchisserie,..., Toxiques professionnels : embouteillages, photocopieuse, métiers exposés
 - Voir documents complémentaires:
 - Fiche sur les perturbateurs endocriniens de l'IEW (www.iew.be)
 - Dossier "Pour un environnement sain" de le l'IEW (www.iew.be)
 - Envisager une cure Détox pour l'homme et la femme.
- **Optimiser le poids et le profil lipidique** (ni trop ni trop peu de graisse)
- Apprendre à **gérer sa glycémie** en vue de la grossesse
 - Éviter le sucré avant le goûter
 - Choisir les féculents à IG bas
 - Composer les repas dans les bonnes proportions et associations
- Mettre en place les **bonnes habitudes alimentaires** et **optimiser les apports en nutriments essentiels** pour la conception : B9, B12, Zinc, Mg. Envisager, selon les besoins, une **supplémentation** en magnésium, vitamine B9, vitamine B12, vitamine D, fer, complexe généraliste sans fer ni cuivre,...
Idéalement commencer la supplémentation 3 à 6 mois avant la conception.

Voir fiche Nutrithérapeute sur les compléments alimentaires autour de la grossesse

Notes préliminaires :

On parle de stérilité quand un couple n'arrive pas à mettre en route une grossesse après une année d'essais sans contraception, avec des rapports sexuels complets et ciblés autour de la période d'ovulation. Il ne peut y avoir de grossesse car il n'y a pas de fécondation entre le spermatozoïde et l'ovule. Les causes des troubles de la fertilité sont également réparties entre homme et femme. En cas de stérilité chez un couple, il vaut donc mieux immédiatement explorer les causes possibles tant chez l'homme que chez la femme.

Dans l'infertilité, il y a bien fécondation entre un spermatozoïde et un ovule, mais l'embryon ne parvient pas à s'implanter dans l'utérus, ou à se développer jusqu'au terme. L'infertilité provoque une fausse couche.

○ Les causes des troubles de la fertilité féminine

- **Le stress et le manque de magnésium**

- **Mauvais équilibre des acides gras :**
 - Améliorer le rapport oméga 6/ oméga 3 en diminuant les apports d'oméga 6 (huile de maïs, tournesol, pas industriels....) et en augmentant les apports d'oméga 3 (petits poissons gras, huile de colza, lin, chia,... compléments en oméga 3)
 - Si insuffisance de cholestérol (précurseur des hormones sexuelles), explorer les causes
 - Consommation de graisses trop faible
 - Médicaments, statines ?

- **Insulino-résistance** = facteur d'infertilité qui expliquerait 50% des causes d'infertilité chez les femmes.
 - Souvent liée au surpoids => cf conseils pour perte de poids à combiner avec les conseils alimentaires et complémentaires en préconception
 - Conseils alimentaires : gestion de la glycémie (cf fiche sur le surpoids et diabète / résistance à l'insuline)
 - Conseils en compléments alimentaires spécifiques
 - Berbérine (cf les fiches sur le surpoids et diabète / résistance à l'insuline)
 - Reglucid (cf les fiches sur le surpoids et diabète / résistance à l'insuline)

- **Dysbiose**

- **Troubles de la méthylation**
 - Manque d'apports en vitamines B9, B12, B6 (! végétariennes/vegan)
 - Mauvaise activation des vitamines B9, B12, B6
 - Hyper-homocystéinémie : L'homocystéine est le marqueur de la méthylation. Son taux sanguin doit être inférieur à 7 pour une méthylation optimale. La méthylation de l'ADN a des rôles majeurs sur la fertilité. L'hypo-méthylation est associée à des perturbations des spermatozoïdes, à un taux de fécondation bas. Des hauts niveaux d'homocystéine peuvent provoquer une fausse couche et des complications lors de la grossesse, comme la pré-éclampsie et le décollement placentaire. Une hypo-méthylation est corrélée à un taux bas de magnésium et des vitamines B6, B9, B12.
- **Déficits en antioxydants dus à**
 - Exposition importante au stress oxydatif notamment tabac
 - Diminuer l'exposition au stress oxydatif selon la cause (arrêt tabac,...)
 - Protéger les cellules par les antioxydants (cf ci-dessous conseils alimentaires et compléments)
 - Manque d'apports :
 - Conseils alimentaires : surtout fruits, légumes (aussi crus), polyphénols (épices, cacao,)
 - Conseils en compléments alimentaires
 - Antioxydants classiques : Aodyn (2 mesures/jour), Antiox 200,...
 - Polyphénols : Flavodyn, Compléments en curcuma (CurcumActiv, Curcumax,....), ...
 - Envisager une cure détox (pour l'homme aussi, cf. + bas)
 - Contre-indications : si prise de médicaments vitaux
 - Indications alimentaires : éviter alcool, excès de sucres et mauvaises graisses, gros repas.
 - Indications de compléments (en cure de 10 à 21 jours)
 - Détox Complete (NR&D) : 2 ou 3 Hepat + à jeun et 2 ou 3 Renal + vers 17h30
 - Physiomance Détox (Therascience) : 1 sachet /jour
 - Hepactiv (Inovance) : 2 au dîner

Troubles de la fertilité – Protocole

- **Déficits en micro-nutriments essentiels en préconception :**
 - **Zinc :**
 - Meilleure absorption du zinc de provenance animale : viande, poissons, crustacés,...
 - Compléments :
 - toujours préférer donner le zinc en association avec les autres nutriments nécessaires à ses fonctions c'est-à-dire, toujours privilégier les compléments généralistes (sans fer ni cuivre)
 - Multidyn Femina (ou Sénior)
 - Physiomance Multi
 - Ne pas dépasser 2x les AJR / jour. (trop de zinc a l'effet inverse => malabsorption)
 - **Sélénium :**
 - Typiquement noix du Brésil
 - Compléments : préférer un généraliste (cf. plus haut)
 - **Vitamine D :** objectiver le statut via analyse biologique pour adapter la supplémentation
 - **Vitamine E :** essentiellement via complément généraliste (attention vitamine E doit être d'origine naturelle)
 - **Fer :**
 - Objectiver statut via analyse biologique (ferritine – attention inflammation)
 - Réguler les apports : viande rouge + vitamine C et sans thé vert
 - Complémenter si besoin : complément (environ 14mg/jour) à distance des autres compléments
 - **Magnésium :** cf. plus haut
 - **Insuffisance thyroïdienne**

Troubles de la fertilité – Protocole

- **Syndrome des ovaires polykystiques (cf aussi fiche séparée)**

Il associe une perturbation du fonctionnement normal des ovaires à des anomalies métaboliques. Aucune cause exacte n'a encore été déterminée mais certains chercheurs pensent que le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK) peut être dû à une résistance à l'insuline.

Protocole nutritionnel	Compléments alimentaires
Activité physique quotidienne ; Alimentation anti-inflammatoire : ✓ beaucoup de végétaux qui sont riches en Mg et fibres ; ✓ oméga 3 : sardines, graines de lin, bonnes huiles etc... ✓ polyphénols : thé vert, thé vert matcha, curcuma, chocolat noir, amandes entières, fruits et baies rouges et noires, betteraves. ✓ Épices : curcuma, gingembre, ail, clous de girofle.	✓ Cure de vitamines B d'un mois : Bcomplex (Solgar) 1gelule/j ✓ Multigenics senior ou fémina : 2 sticks /j ; ✓ Magdyn 3 sachets/j OU Metarelay 3 à chaque repas ; ✓ DT2 et Berbérine ; ✓ Dose correctrice de vitamine D après dosage (Dmulsion Energetica natura, comprimés 2000UI Metagenics)

Troubles de la fertilité – Protocole

- **Endométriose (cf fiche séparée)**

C'est une maladie chronique inflammatoire dans laquelle interviennent de nombreux gènes et qui se manifeste par des poussées aiguës. Les cellules prolifèrent et ne peuvent pas être supprimées. Il existe un lien entre stress oxydant, inflammation chronique et prolifération cellulaire.

Protocole nutritionnel	Compléments alimentaires
<p>Alimentation anti-inflammatoire :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ beaucoup de végétaux qui sont riches en Mg et fibres ; ✓ oméga 3 : sardines, graines de lin, bonnes huiles etc... ✓ polyphénols : thé vert, thé vert matcha, curcuma, chocolat noir, amandes entières, fruits et baies rouges et noires, betteraves. ✓ Épices : curcuma, gingembre, ail, clous de girofle. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cure de vitamines B d'un mois : Bcomplex (Solgar) 1 gélule/j ✓ Multigenics senior ou fémina : 2 sticks /j ✓ Magdyn 3 sachets/j ou Metarelay 3 à chaque repas ✓ Dose correctrice de vitamine D après dosage ; <p>Si insuffisant :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Physiomance DNAir /1stick/j ✓ Curcuma liposomal ✓ Physiomance CRP Modul (Thérascience) 1 à 2 comprimés/j

Troubles de la fertilité – Protocole

o Les causes des troubles de la fertilité chez l'homme.

- **Tabac** : cf plus haut => antioxydants, polyphénols, détox
- **Pollution** (sur lieu de travail ou autre) :
 - exposition importante au stress oxydatif (cf plus haut)
 - exposition aux perturbateurs endocriniens (altèrent la qualité du sperme et antagonisent la testostérone)
 - Envisager une cure détox
 - Contre-indications : si prise de médicaments vitaux
 - Indications alimentaires : éviter alcool, excès de sucres et mauvaises graisses, gros repas.
 - Indications de compléments (en cure de 10 à 21 jours)
 - Détox Complete (NR&D) : 2 ou 3 Hepat + à jeun et 2 ou 3 Renal + vers 17h30
 - Physiomance Détox (Therascience) : 1 sachet /jour
 - Hepactiv (Inovance) : 2 au dîner
- **Déficits en zinc** : cf. plus haut
- **Déficits en antioxydants** : cf plus haut
- **Insuffisance de cholestérol** : cf plus haut
- **Troubles de la méthylation** : cf plus haut
- **Autres éléments de soutien à la fertilité masculine et la spermatogénèse** :
 - Arginine vasodilatateur pour la circulation pénienne (azoospermie), notamment dans D-stress Booster (400mg de L-Arginine + Mg + cofacteurs)
 - Température inférieure à 37° (pas de pantalons, trop serrants)
 - Sport