STIMULER SA FERTILITÉ, C'EST PARTI !

Isabelle Doumenc

jouvence EDITIONS

Dans la collection « C'est fini ! C'est parti ! »

Les dérèglements de la thyroïde, c'est fini !, Isabelle Doumenc
Le réflexe médicament, c'est fini !, Isabelle Doumenc
J'évacue les perturbateurs endocriniens, c'est parti !, Isabelle Doumenc
Retrouver confiance en soi et estime de soi, c'est parti !, Alain Dikann
Mes huiles essentielles à la maison, c'est parti !, Catherine Bonnafous et Alessandra Moro Buronzo,
Je rumine moins, c'est parti !, Denis Inkei
S'initier à la méditation, c'est parti !, Olivier Raurich
Les pensées négatives, c'est fini !, Slavica Bogdanov
La routine, c'est fini !, Claire Burel
21 jours pour lâcher prise, c'est parti !, Chloé Mason
Domptez votre emploi du temps, c'est parti !, Slavica Bogdanov
Je deviens papa, c'est parti !, Carl de Miranda
Réduire les ondes électro-magnétiques, c'est parti !, Carl de Miranda

Catalogue gratuit sur simple demande.

ÉDITIONS JOUVENCE
France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève
Site Internet : www.editions-jouvence.com
E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2019
ISBN : 978-2-88953-222-3

Composition : Virginie Cauchy
Maquette de couverture : Atelier Didier Thimonier
Illustrations : Adobestock / couverture : © Steinar ; p. 17 : ©oland ; p. 30 ©mrhighsky
Couverture : Éditions Jouvence

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

L'auteure

Isabelle Doumenc, journaliste depuis trente ans, s'est formée en naturopathie pour approfondir ses connaissances en santé naturelle. Elle allie les compétences de ces deux métiers dans l'écriture de livres sur la santé. Ses recherches journalistiques lui permettent de transmettre des informations au plus près des dernières évolutions scientifiques ou cliniques, notamment en matière d'impact des pollutions, comme celle des perturbateurs endocriniens sur la santé hormonale et la fertilité, un de ses domaines d'expertise. À travers le travail de praticienne en naturopathie, exercé en cabinet, elle peut constater concrètement sur le terrain les effets bénéfiques des conseils d'hygiène de vie exposés dans ses livres.

Site de l'auteure : www.isabelledoumenc-naturopathe.fr

De la même auteure aux Éditions Jouvence :
J'évacue les perturbateurs endocriniens, c'est parti !
Mon alimentation santé facile : anticholestérol
Les dérèglements de la thyroïde, c'est fini !
Le réflexe médicament, c'est fini !

L'auteure remercie Julia Simon, praticienne en énergétique chinoise à Paris et Coline Michon, ostéopathe à Paris, pour leurs explications qui ont nourri la rédaction des chapitres sur l'acupuncture et l'ostéopathie.

Je m'appelle...

.....

et je m'engage à...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sommaire

Introduction 9
Autodiagnostic 12

Première partie
Les causes de l'infertilité

Chapitre 1 ■ Du côté des femmes **15**
Le système de reproduction féminin **16**
- Le cycle féminin 16
- Zoom sur l'ovulation et la fécondation 17
- Comment repérer l'ovulation ? 18
- Quels examens lors du bilan de fertilité ? 20

Les pathologies et leurs impacts sur la fertilité **20**
- Dysfonctionnements de la thyroïde 20
- Endométriose 21
- Hyperprolactinémie 22
- Infections 23
- Réserve ovarienne ou ménopause précoce 24
- Syndrome des ovaires polykystiques ou SOPK 25
- Trompes de Fallope obstruées ou pathologies tubaires ou salpingite 26

Chapitre 2 ■ Du côté des hommes **28**
Le système de reproduction masculin **29**
- La spermatogenèse : un renouvellement tous les 72 jours ! 29
- Anatomie d'un spermatozoïde 30
- Les examens du bilan de fertilité 31
- La spermoculture 32
- Le test de migration survie 32

Les principales causes d'infertilité 33
- Infertilité sécrétoire ou de la spermatogenèse 33
- Infertilité excrétoire 34
- Stress oxydant et infertilité 35

Chapitre 3 ■ Causes communes aux 2 sexes et épigénétique 37

Les principales causes communes 38
- Impact du poids 38
- Diabète 39
- Tabac, cannabis, et alcool 39

La responsabilité de l'épigénétique 40
- Le rôle de l'épigénétique 41
- Épigénétique et importance du père 41

Seconde partie
Des solutions pour soutenir sa fertilité

Chapitre 4 ■ Les perturbateurs endocriniens 44

Spécificités toxicologiques et impacts sur la santé 45

Les perturbateurs endocriniens dans votre quotidien 46

Les habitudes à modifier 48
- Alimentation 48
- Contenants alimentaires 49
- L'eau de boisson : robinet ou bouteille ? 50
  - À quand une eau du réseau débarrassée des perturbateurs endocriniens ? 50
  - Quelle eau boire ? 52
- Cosmétiques et produits d'hygiène 54
- L'air intérieur 55

Chapitre 5 ■ L'alimentation 58

Projet de conception et alimentation équilibrée 59
- Une alimentation bio : moins de polluants, plus d'antioxydants 59
  - Plus de micronutriments antioxydants dans les produits labellisés bio 59
- Des protéines indispensables 60
  - Comment augmenter sa consommation de protéines végétales ? 61
  - Poissons, polluants, thyroïde et iode 62
  - Les œufs 64
- Quelle quantité de lipides et lesquels ? 64
  - Le cholestérol, précurseur des hormones sexuelles 65
  - Rétablir l'équilibre oméga-3/oméga-6 66
  - Les principales sources alimentaires 67
  - Comment diminuer les oméga-6 ? 67
  - Comment augmenter sa consommation d'oméga-3 ? 68
  - Une supplémentation est-elle nécessaire ? 69
  - Les acides gras mono-insaturés : la base du régime méditerranéen 70
  - Les acides gras saturés : encore trop ! 71

SOPK, surpoids, diminuez le sucre ! 72
- L'index glycémique bas 73
- Passez aux céréales complètes 74
- Éliminez les aliments sucrés industriels… même bio 75

L'assiette anti-inflammatoire 76
- Pas de sucre au petit-déjeuner 76
- Le sucre au goûter 78
- Les associations alimentaires qui accélèrent la digestion 79

L'assiette épigénétique : aussi importante pour les hommes que pour les femmes 80

L'assiette antioxydante 81
- Les antioxydants dans notre alimentation 82
- Micronutriments complémentaires pour la fertilité 82

Chapitre 6 ■ Plantes et micronutrition 86
Fertilité masculine 87
- Oligoasthénospermie ou oligospermie 87
- Besoin de renforcer l'épigénétique 88
- Améliorer la mobilité des spermatozoïdes 88

Fertilité féminine 88
- Cycles sans ovulation, anovulation 89
- Phase lutéale courte 90
- Dysovulation 91
- Stress, difficultés de conception, fausses couches, sevrage tabagique 92

Se détoxifier 93
- Rétablir une bonne digestion 93
- Alcool, tabac, cannabis : se dépolluer 94
- Après la pilule 95
- En protocole PMA 96

Chapitre 7 ■ Gestion du stress 99
Prenez soin de vous au quotidien 100

Stress et physiologie 101
- Les vitamines et minéraux 101
- Les élixirs floraux 102

Chapitre 8 ■ L'intérêt de l'acupuncture et de l'ostéopathie 105
L'acupuncture 106
L'ostéopathie 107
Quand consulter un ostéopathe ? 108

Conclusion 110
Lexique 111
Notes 123

Introduction

Avoir un enfant quand on le désire est une chance dont nous n'avons pas conscience lorsqu'une grossesse se concrétise rapidement. Les couples pour qui cela tarde en prennent progressivement la mesure. Au bout d'un an de rapports réguliers sans réussir à concevoir un enfant, ils vont entendre le monde médical prononcer le terme « infertilité », qui tombe alors comme un couperet. Cette étape signe le début d'un parcours éprouvant, de consultation en examen dans le but d'identifier la ou les causes de l'infertilité.

Pour définir l'infertilité, l'OMS, l'Organisation mondiale de la santé, parle de « *maladie du système reproductif par l'impossibilité d'obtenir une grossesse clinique à l'issue de douze mois de rapports réguliers non protégés* ». Auparavant, le délai était de deux ans, il a été récemment ramené à une année. Pourquoi l'avoir abaissé ainsi ? Pour prendre en compte une double réalité. D'une part, **la longueur du parcours d'accompagnement de l'infertilité, entre tous les examens à réaliser, puis les différentes étapes de l'AMP* (ou PMA). Un chemin qui peut s'étendre sur plusieurs années**. D'autre part, le recul de l'âge du premier enfant dans nos sociétés occidentales. Il est désormais situé à 30,5 ans[1], alors qu'il était autour de 24 ans, il y a quinze ou vingt ans.

* Les mots suivis d'un astérisque sont définis dans le lexique, page 111.

Cette envie de bébé plus tardive est l'une des causes principales de l'augmentation de l'infertilité, car la fécondité féminine s'amenuise avec l'âge. La période la plus fertile pour une femme se situe entre 16 et 25 à 30 ans. Or, désormais, 21,3 % des femmes ont plus de 35 ans quand elles accouchent[2]. Mais ce recul de l'âge de la procréation n'explique pas à lui tout seul l'augmentation de l'infertilité, qui a presque doublé en vingt ans, et concernait 24 % des couples en 2016[3].

STOP ! Il est temps de réagir.

Nous allons voir dans la première partie de cet ouvrage que les causes de l'infertilité sont aussi bien masculines que féminines. Mais comment expliquer cette infertilité croissante, les deux sexes confondus ? Indépendamment des causes génétiques ou constitutionnelles qui sont assez rares, les différentes recherches scientifiques mettent en avant les facteurs environnementaux, notamment les pollutions par des perturbateurs endocriniens comme les pesticides, les résidus de PCB, de métaux lourds ou de plastiques. Autres facteurs ayant un impact sur la reproduction pour les deux sexes : le surpoids, le tabac et le cannabis. Ces facteurs ont un impact, *via* les mécanismes de l'épigénétique, jusque sur notre descendance et sa fertilité future. L'alimentation ultra-transformée qui n'apporte plus les nutriments indispensables à la fabrication des hormones et des cellules reproductrices est également à blâmer.

Enfin, il ne faut pas oublier le stress inhérent à ces essais incessants, répétitifs et angoissants.

Dans la seconde partie de cet ouvrage, nous verrons comment soutenir sa fertilité en modifiant ses habitudes de vie, par exemple, en préservant son environnement des perturbateurs endocriniens, nocifs pour la fertilité et pour la santé du futur bébé. Nous passerons également en revue :

- **quelle alimentation privilégier** ? Équilibrée, riche en micronutriments pour favoriser le bon fonctionnement des cellules reproductrices et l'équilibre du système hormonal, dépourvue de polluants ;
- les **cures de plantes**, pour soutenir des fonctions spécifiques ou, au contraire, pour aider à **purifier l'organisme avant la conception** ;
- les méthodes conseillées pour garantir **l'équilibre des rythmes de vie et maintenir le stress à un niveau le moins nuisible possible** pour l'organisme ;
- les approches complémentaires pour relancer la circulation de l'énergie, favoriser l'ovulation ou la nidation* avec **l'acupuncture et l'ostéopathie**.

Que votre couple soit au tout début du projet de conception ou suivi en AMP, ce livre vous propose de nombreuses solutions pour stimuler votre fertilité. Le jeu en vaut vraiment la chandelle, alors c'est parti !

Autodiagnostic

Vos habitudes de vie ont-elles un impact sur votre fertilité ? Pour le mesurer, je vous propose de répondre aux questions/affirmations suivantes. Ce test est valable pour les hommes comme pour les femmes.

- Consommez-vous des aliments préparés plus de 1 fois par semaine ? ❑ **Oui** ❑ **Non**
- Mangez-vous à la cantine ou au restaurant à midi ? ❑ **Oui** ❑ **Non**
- La majorité de votre alimentation n'est pas d'origine biologique. ❑ **Oui** ❑ **Non**
- Avez-vous du mal à terminer un repas sans une note sucrée ? ❑ **Oui** ❑ **Non**
- Suivez-vous un régime alimentaire végétarien, végane ou végétalien ? ❑ **Oui** ❑ **Non**
- Fumez-vous des cigarettes, même occasionnellement ? ❑ **Oui** ❑ **Non**
- Fumez-vous du cannabis, même occasionnellement ? ❑ **Oui** ❑ **Non**
- Consommez-vous de l'alcool plus de 2 fois par semaine ? ❑ **Oui** ❑ **Non**
- Mettez-vous votre téléphone portable dans votre poche ? ❑ **Oui** ❑ **Non**
- Vous considérez-vous en surpoids ? ❑ **Oui** ❑ **Non**

Si vous avez répondu « **oui** » à au moins deux de ces questions, vous allez trouver un intérêt à soutenir votre fertilité pour les raisons suivantes :

- la consommation de cigarette, d'alcool ou de cannabis, l'excès de sucre ou le manque de nutriments liés à la consommation de produits préparés augmentent le stress oxydant dans l'organisme. Ses conséquences sont une fragilité des spermatozoïdes*, une ovulation irrégulière et une moins bonne implantation de l'embryon dans l'utérus* ;
- l'alimentation non bio contient des pesticides aux actions de perturbateurs endocriniens sur l'organisme. Ces molécules peuvent altérer la thyroïde, la régularité des cycles, et sont mises en cause dans l'augmentation des pathologies qui peuvent compliquer une conception, comme l'endométriose et le syndrome des ovaires polykystiques ;
- les personnes suivant un régime végane, végétalien, ou même végétarien, peuvent être carencées en protéines et en certains micronutriments avec des impacts sur la régularité des cycles et l'ovulation ;
- le surpoids augmente le délai pour concevoir un bébé ;
- le téléphone portable dans la poche augmente la température des testicules qui ont besoin de fraîcheur pour une bonne fabrication des spermatozoïdes, etc.

Vous le voyez, certaines de nos habitudes quotidiennes, qui jusque-là pouvaient nous paraître inoffensives, ont un impact important sur la fertilité. Nous allons voir dans ce livre comment les faire évoluer positivement.

1

LES CAUSES DE L'INFERTILITÉ

CHAP. 1

DU CÔTÉ DES FEMMES

Le recul de l'âge de la première grossesse est une cause importante d'infertilité, mais c'est loin d'être la seule. L'âge moyen au moment de devenir mère est passé de 26,5 ans en 1977 à 30,4 ans en 2016[4]. La fertilité féminine, c'est-à-dire la capacité biologique à concevoir, diminue incontestablement avec l'âge. La meilleure période est jusqu'à 29 ans, après, ces facultés décroissent rapidement. Quant aux pathologies posant un problème de fertilité, elles sont de plus en plus souvent diagnostiquées. Voici un tour d'horizon du cycle féminin, de la meilleure période pour concevoir un bébé, puis des pathologies qui sont un frein à la fertilité.

Le système de reproduction féminin

Le cycle féminin

Les filles naissent avec un stock d'ovules d'environ 1 million, qui s'est constitué *in utero*, pendant la grossesse de leur mère. Au moment où démarre la puberté, il leur en reste environ 400 000. **Seuls un petit nombre d'ovules parviendront à maturité entre la puberté et la ménopause, entre 300 et 400**. Lors de chaque cycle menstruel, environ 20 à 30 ovocytes* vont entamer un processus de maturation, même si seulement 1 ou 2 iront jusqu'à l'ovulation.

Le cycle féminin est en moyenne de 28 jours, à l'image du cycle lunaire. Le premier jour des règles correspond au premier jour du cycle. Dans la première partie du cycle, appelée phase folliculaire*, les hormones sécrétées par les ovaires* sont principalement les œstrogènes*. Elles vont favoriser un pic* de LH (hormone lutéinisante), qui va provoquer l'ovulation. C'est autour de cette période* que la fertilité sera à son potentiel maximum et qu'une fécondation* sera possible. La période est courte, elle s'étend de deux à trois jours avant l'ovulation, à un jour après, donc entre le 12e et le 15e jour si le cycle est régulier. Dans la deuxième partie du cycle, appelée phase lutéale*, l'hormone principale sécrétée par les ovaires est la progestérone* dont l'un des rôles sera de rendre possible la grossesse. Les œstrogènes restent aussi présents. Si aucune fécondation n'a lieu, les règles arrivent et un nouveau cycle commence.