



1 couple sur 7 a du mal à concevoir. Dans un quart des cas il n'y a pas d'explication. Une alimentation et un mode de vie sains peuvent contribuer à optimiser la fertilité.



Fertilité masculine

Il faut environ 3 mois pour que le sperme se développe. Les **nutriments** clés pendant cette période sont le **zinc** et le **folate ou acide folique**.

Parmi les sources de zinc

avoine, légumineuses, céréales, graines, tofu ferme, avocat

Parmi les sources de folate

légumes à feuilles vertes foncées, pois, pois chiches, oranges, aliments enrichis

Une fois le sperme formé, il peut être facilement endommagé. Les **antioxydants** sont nécessaires pour le protéger de ces dommages. Il s'agit entre autres des vitamines C et E, folate, zinc, sélénium et lycopène. Mangez une variété de fruits, de légumes, de céréales complètes, de noix et de graines. Consommez 1 à 2 noix du Brésil quotidiennement pour satisfaire les besoins en sélénium. Du zinc est perdu à chaque éjaculation, les besoins sont donc plus élevés que ceux des femmes (9,5 mg contre 7 mg). Un moyen facile d'augmenter l'apport en zinc est de grignoter chaque jour une poignée de graines mélangées ou de les ajouter à du porridge.

La germination ou le trempage des céréales et légumineuses augmente la biodisponibilité du zinc.

Vitamine D

Ce n'est pas une recommandation spécifique à la période préconceptionnelle, mais un complément de 10 µg par jour de vitamine D3 est recommandé pendant les mois d'hiver pour tous les adultes au Royaume-Uni et pendant l'été si vous passez une grande partie de la journée à l'intérieur, si vous avez la peau foncée et si une grande partie de votre peau est couverte.

Conseil : laissez les champignons sur un rebord de fenêtre avant de les cuisiner, la fenêtre ouverte, et ils commenceront à produire leur propre vitamine D.

Acide Folique:

La complémentation des femmes est vitale pendant la période de préconception et le premier trimestre. Un complément quotidien de 400 µg doit être pris, en plus des sources alimentaires de folate. Il peut être conseillé à certaines femmes de prendre des doses plus élevées, consultez votre médecin.

Fer:

Il est important d'augmenter les sources alimentaires, notamment les céréales, les abricots secs/les dattes, les noix, les haricots. Les femmes ont besoin de 14,8 mg/jour, les hommes de 8,4 mg/jour. Pour améliorer l'absorption, inclure une source de vitamine C à chaque repas et collation (c'est-à-dire un fruit et/ou un légume). Évitez de boire du thé, du café ou du vin pendant les repas et, si vous prenez des compléments de calcium, prenez-les entre les repas et non pendant. La carence en fer chez les hommes est associée à un développement défectueux des spermatozoïdes, à une perte de libido, à une détérioration du sperme et à une diminution de la fertilité.

Poids:

Les femmes devraient viser un IMC compris entre 20 et 24. Le sous-poids et le surpoids peuvent réduire la fertilité des femmes et entraîner des risques pour le bébé. Pour les hommes et les femmes qui ont un IMC élevé, une perte de poids de 5 à 10 % peut améliorer la fertilité.

Iode:

Un minéral essentiel impliqué dans la fonction thyroïdienne et un nutriment clé pour les 1000 premiers jours de la vie (de la conception jusqu'à peu avant le deuxième anniversaire). L'iode est tout aussi important que l'acide folique pendant la période précédant la conception. La majorité des laits non issus des animaux sont désormais enrichis (à l'exception des laits biologiques). L'Organisation Mondiale de la Santé recommande un complément de 150 µg (pas de varech/kelp) pendant la période précédant la conception jusqu'à l'allaitement inclus.

Acides gras essentiels:

Avant la période de conception, les femmes devraient avoir une alimentation riche en acides gras oméga-3 et 6. Les oméga 6 sont abondants dans l'alimentation, mais il est important de consommer suffisamment d'oméga 3. Manger quotidiennement une portion (30 g) de noix et une portion de graines de lin ou de chia, ainsi qu'une grande quantité de légumes à feuilles vertes foncées. Il est également possible de prendre un complément quotidien d'oméga-3 à base d'algues, en veillant à ce qu'il contienne 400 à 500 mg d'EPA/DHA.



Reduire les A.G.E. (produits finaux de glycation avancée) contenus dans la nourriture.



Les AGE provoquent une inflammation générale mais aussi localisée dans l'utérus et peuvent diminuer la probabilité d'implantation de l'embryon.

La cuisson à sec de certains aliments à des températures élevées augmente la formation des AGE. Les aliments d'origine animale riches en protéines et en graisses sont particulièrement susceptibles de former des AGE. Les aliments riches en AGE sont entre autres la viande, le fromage, les œufs, les aliments transformés, les boissons sucrées, la croûte du pain et les toasts.

Graisses alimentaires

Chez les femmes, une alimentation riche en graisses mono-insaturées (avocats, olives, noix) est associée à des taux de fertilité plus élevés.



Chez les hommes, une alimentation riche en graisses polyinsaturées (noix, graines de tournesol, soja, tofu) est importante pour la qualité et la quantité des spermatozoïdes.



Gérer le stress:



Par la méditation, le yoga, les techniques de respiration, l'exercice physique doux, les thérapies complémentaires telles que la réflexologie et l'acupuncture.

Facteurs liés au mode de vie

Le tabagisme, l'alcool, les polluants environnementaux et les infections peuvent tous affecter la fertilité. Arrêtez de fumer. Buvez en respectant les directives gouvernementales et évitez les excès de boissons alcoolisées.



Faites de l'exercice régulièrement en visant 150 minutes d'activité d'intensité modérée par semaine.



Alcool

Directives gouvernementales pour les deux sexes = 14 unités d'alcool maximum par semaine, réparties sur plusieurs jours, avec au moins 2 jours sans alcool par semaine.
1 unité = 285 ml de bière à 4 %, 25 ml de spiritueux à 40 %, 125 ml de vin.

Les femmes qui essaient de tomber enceinte devraient idéalement ne pas boire en cas de grossesse.

Caféine

Il est préférable de commencer à réduire, en vue de l'éliminer, la consommation de caféine avant de tomber enceinte.

Teneur approximative en caféine de quelques boissons courantes:

Boissons	Teneur En Caféine mg
1 tasse de café instantané (200mls)	30-90
1 tasse de café filtre (200mls)	80
1 tasse d'espresso (60mls)	80
1 Americano ordinaire	120-185
1 grand Americano	225-370
1 tasse de thé noir (200mls)	47 (la quantité augmentera avec la durée d'infusion)
1 tasse de thé vert (200mls)	33
1 boîte de boisson énergisante Red Bull	80
1 canette de boisson énergisante Monster	160
1 grand chocolat chaud	25

Essayer de tomber enceinte est stressant et peu sembler trop strict et donner l'impression d'être très réglementé.

Veillez à prendre le temps de vous détendre ensemble en dehors de la maison, essayez d'avoir régulièrement une soirée où vous faites quelque chose que vous aimez en tant que couple. Encouragez la communication ; rappelez-vous que vous aurez tous les deux des luttes internes et qu'il est important de ne pas les laisser vous submerger. Faites preuve

d'empathie l'un envers l'autre et rappelez-vous que vous êtes dans le même bateau. Évitez les propos incendiaires, surtout s'il y a une raison à l'infertilité. Les gestes simples sont très importants pendant cette période : préparer une tasse de thé pour votre partenaire, lui faire couler un bain, cuisiner son plat préféré et respecter le besoin de chacun de prendre un peu de temps pour soi de temps en temps.



Si vous souhaitez obtenir de l'aide et du soutien pour modifier votre alimentation et votre mode de vie afin d'optimiser votre fertilité, contactez toujours un diététicien spécialisé.

Si vous suivez un régime 100% végétal, vous devez vous assurer d'une source régulière et fiable de B12.