



BEnutrition.

A. DADY THIBAudeau - NUTRITIONNISTE

Dossier Nutrition et fertilité

Désir d'enfant: Comment mettre toutes les chances de son côté

L'infertilité selon l'OMS est une absence de grossesse après au moins 12 mois de rapports sexuels non protégés.

1 couple sur 7 fait face à des troubles de la fertilité en Suisse, aussi on identifie certaines causes environnementales associées à ces difficultés :

- l'âge plus tardif des parents
- le poids avec un IMS plus élevé (avec une alimentation moderne et industrielle)
- l'exposition aux toxiques (pollution, tabac...)
- le stress

Une alimentation saine peut grandement influencer la qualité des gamètes et donc aider à la conception du futur bébé, aussi un état des lieux nutritionnel et micro nutritionnel est indispensable pour les futurs parents. C'est tout l'objectif de la consultation péri-conceptionnelle réalisée par un nutritionniste.

Afin de préparer le terrain et d'optimiser les chances de procréation, certains micronutriments contenus dans l'assiette sont indispensables. Au menu on favorisera d'une part des fruits et des légumes verts, ainsi que des épices riches en antioxydants, également des petits poissons gras tels que les sardines, des noix, et des huiles riches en oméga 3 ; d'autre part on choisira des céréales complètes et des légumineuses (lentilles) pour leur richesse en vitamines et minéraux.

Les vitamines du groupe B, telles que la vitamine B9 que l'on retrouvera dans les légumes feuilles tels que les épinards, rampon, saupoudrés de levure de bière apporteront également leur pierre à l'édifice et contribueront à éviter certains malformations.

L'essentiel est d'accorder une grande attention à la qualité des aliments que vous mangerez, en effet privilégiez des fruits et légumes frais, de saison, d'agriculture biologique ou bien raisonnée et locale pour limiter les teneurs en pesticides. Préférez des viandes avec un label de qualité fermier, et optez pour des petits poissons afin de limiter les quantités de mercure ingérées. Enfin, bannissez les produits industriels, les plats préparés et tous les produits transformés qui contiennent de mauvaises graisses et des additifs, colorants...

Voici 5 conseils pour booster votre fertilité en complément de l'alimentation :

- Pratiquer une activité physique mais sans excès, ce qui est favorable pour régulariser les cycles et stimuler l'ovulation chez la femme et augmenter la quantité de spermatozoïdes chez l'homme
- Favoriser un sommeil réparateur
- Surveiller les excès de poids ou la maigreur
- Limiter la consommation d'alcool
- Arrêter la consommation de tabac qui est associée à un risque accru d'infertilité (il faut deux fois plus de temps à un couple fumeur pour obtenir une grossesse).

Aurore Dady Thibaudeau, Nutritionniste-Nutrithérapeute au Centre de Périnatalité de Lausanne et en cabinet privé sur Morges