

## PLANIFIER SA FERTILITÉ ?

C'est souvent au détour d'un bilan pour infertilité que l'on découvre une insuffisance ovarienne précoce, une maladie génitale, une anomalie utérine, un sperme déficient. Et si l'on s'en préoccupait avant ? C'est l'objectif des check-up fertilité proposés par certains centres. À Neuilly (Hauts-de-Seine), le programme « My Fert » permet en une journée d'avoir une prise de sang, une échographie, des rendez-vous avec gynécologue et diététicienne. « On évalue la réserve ovarienne et on donne des conseils d'hygiène de vie pour la protéger », indique le Pr Olivernes. Si la réserve ovarienne se révèle anormalement basse, le médecin peut préconiser une cryogénéisation des ovocytes pour préserver la fertilité.



## Un bébé après le cancer !

Les traitements de certains cancers sont pourvoyeurs de stérilité. C'est la raison pour laquelle les patients sont invités à congeler leur sperme au préalable. Pour les femmes, on propose une vitrification ovocytaire (congélation de 10 ou 15 ovocytes suite à une stimulation). Si le cancer doit être traité en urgence – sans que l'on ait le temps de réaliser une stimulation –, il est possible

bonne dose. Il faut également consommer le supplément sous la forme adaptée. Pour la coenzyme Q10 par exemple, on opte pour la forme réduite, l'Ubiquinol.

### On prend garde aux épices

Les piments entraînent des troubles du transit ainsi qu'un engorgement de la sphère génito-urinaire...

### On tente le myo-inositol

Des études ont montré, chez les femmes souffrant de syndrome des ovaires polykystiques (SOPK) que le myo-inositol (ce dérivé du glucose autrefois appelé vitamine B7) améliore de nombreux paramètres : insulino-résistance, surpoids, mais aussi qualité ovocytaire et embryonnaire, nombre de grossesses vivantes...

### On se couche tôt

Les études sur les salariés en horaires inversés ont montré que les perturbations du sommeil ont un effet direct sur la qualité du liquide séminal. Un travail récent présenté au congrès de l'ESHRE (European Society of Human Reproduction and Embryology) rapporte des différences significatives de qualité spermatique entre les couche-tôt et les couche-tard. Chez la femme, le travail nocturne perturbe les sécrétions hormonales (c'est aussi un facteur de risque de cancer du sein).

### On boit suffisamment

Pour avoir une bonne santé urogénitale, il faut boire ! C'est particulièrement vrai chez l'homme. Si l'hydratation est insuffisante, cela altère le pH du sperme, le rend plus visqueux.

de prélever de petits follicules et les faire « mûrir in vitro ». Cette préservation est proposée pour d'autres maladies (drépanocytose, lupus, polyarthrite rhumatoïde, endométriose...) ou certains traitements pouvant altérer la fertilité. Enfin des techniques de prélèvement de « cortex ovarien » (petit morceau d'ovaire) sont en développement. Le tissu sera « greffé » chez la patiente.



### On choisit des vêtements confortables

Les testicules n'aiment pas la chaleur. Lorsqu'ils sont comprimés dans un jean trop étroit, ils ralentissent leur production... Le port d'un slip rafraîchissant peut améliorer la spermatogenèse. Ces « snowball pants » se présentent comme des slips kangourous dans lesquels on glisse une poche refroidissante.

### On fait du sport... en extérieur

Le sport, à la bonne dose, booste la fertilité. Il aide à gérer le stress, favorise le sommeil, améliore l'équilibre hormonal. L'idéal, c'est de le faire en extérieur, au soleil, pour augmenter son taux de vitamine D.

### On pratique le yoga de la fertilité

Le principe consiste à alterner des postures activant la zone génitale et des postures apaisantes en fonction des différentes phases du cycle. Une étude menée en 2010 en partenariat avec l'université de Harvard a conclu à un taux de grossesses augmenté de 32 % grâce ce yoga. En France, la méthode a été développée par Charlotte Muller. Quelques centres comme Bécclère, l'hôpital Américain ou la clinique de la Muette intègrent cette pratique. Certaines postures de yoga peuvent également améliorer la fertilité masculine. ■

# 10 RÈGLES D'OR POUR PROTÉGER SA FERTILITÉ

L'ALIMENTATION, L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, DES SUPPLÉMENTATIONS BIEN CHOISIES PEUVENT AMÉLIORER LA FERTILITÉ ET AUGMENTER LES CHANCES DE CONCEVOIR. REVUE DE DÉTAIL DES PETITS MOYENS QUI PEUVENT AIDER !

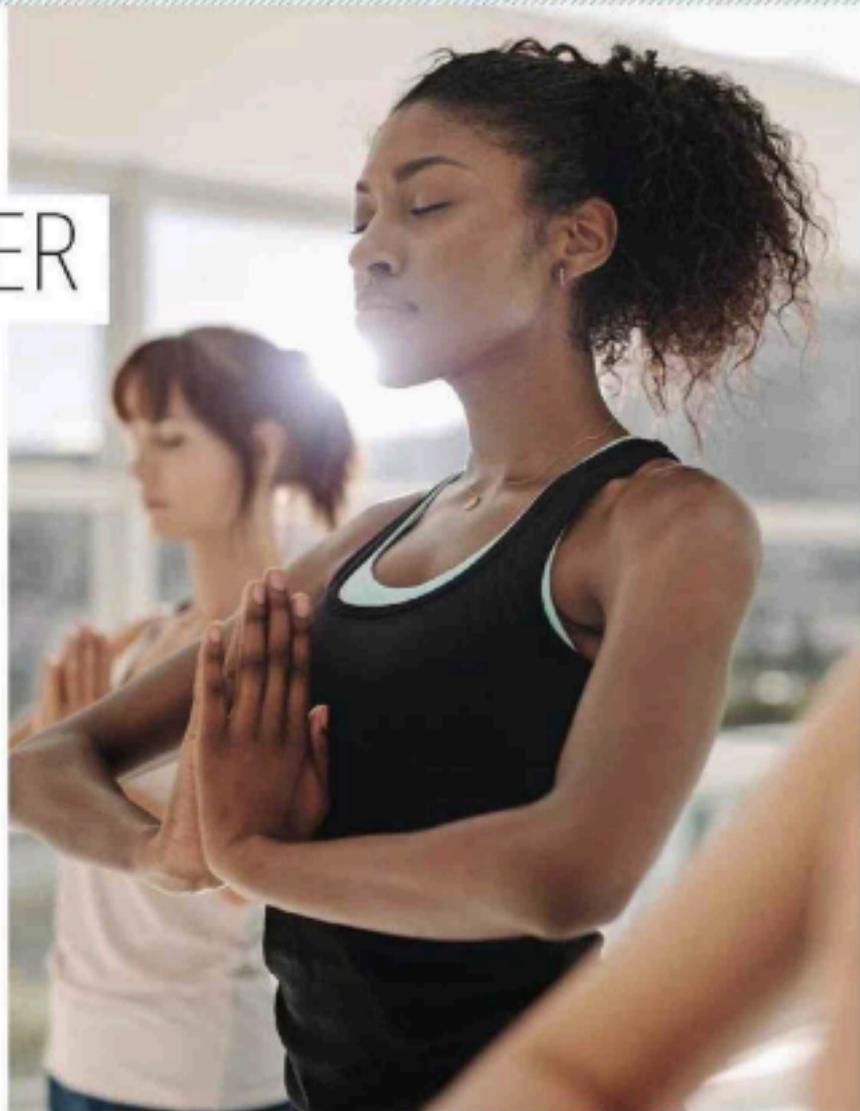
**C**e n'est ni du sexisme ni une injustice, mais les moyens de préserver la fertilité sont beaucoup mieux connus pour l'homme que pour la femme. Et pour cause : le prélèvement de sperme et son analyse sont plus faciles ! En outre, la fertilité d'une femme ne se mesure pas seulement à la qualité de ses ovocytes, mais également par tous les autres paramètres qui entrent en jeu dans la conception, la nidation de l'embryon et le maintien de la gestation. Voici ce que disent les études récentes pour « entretenir » sa fertilité...

## On équilibre son alimentation

Les apports en oméga 3, en vitamines C, D, E, en bêta-carotène, en zinc et sélénium, en lycopène, en astaxanthine, en folates, améliorent les paramètres spermatiques. Où trouver tous ces nutriments ? Dans une alimentation de type méditerranéen, riche en fruits et légumes, en fruits à coque et en légumineuses, en produits issus de la mer, en huiles végétales. Bonne nouvelle : c'est aussi une alimentation qui permet de retrouver son « poids de forme », ce qui est bénéfique pour la fertilité.

## On supplémente si nécessaire...

Les études montrent un lien entre les suppléments de zinc, coenzyme Q10, vitamine E, acides gras polyinsaturés, oméga 3 et le nombre de grossesses cliniques. Les vitamines B (notamment les folates), C et E limiteraient le risque de fragmentation de l'ADN du spermatozoïde. La coenzyme Q10 semble protectrice de la réserve ovarienne. La carnitine a un impact favorable sur la mobilité



**La fertilité naturelle à chaque cycle, en fonction de l'âge :**

**25 %**

à 25 ans  
(c'est-à-dire : une chance sur 4 de tomber enceinte)

**12,5 %**

à 35 ans

**6 %**

à 42 ans.

du spermatozoïde. En outre, elle aide à lutter contre certains troubles féminins (syndrome des ovaires polykystiques...), rend plus efficace la stimulation hormonale en cas d'aménorrhée hypothalamique fonctionnelle (absence de règles due à un problème au niveau de l'horloge du cerveau) et booste les mitochondries de l'ovocyte, ces petites « usines » qui apportent de l'énergie à la cellule...

## ... mais sans excès

Pour autant, il ne s'agit pas d'avalier sans discernement des poignées entières de ces suppléments. « C'est le paradoxe des antioxydants : quand on en prend trop, cela a l'effet inverse », prévient la Dre Methorst. Ainsi, un excès de sélénium diminue la mobilité des spermatozoïdes et augmente le risque de fausse couche. Trop de vitamine C, E et de bêta-carotène entraîne des échecs de FIV. Ce qu'il faut, c'est la