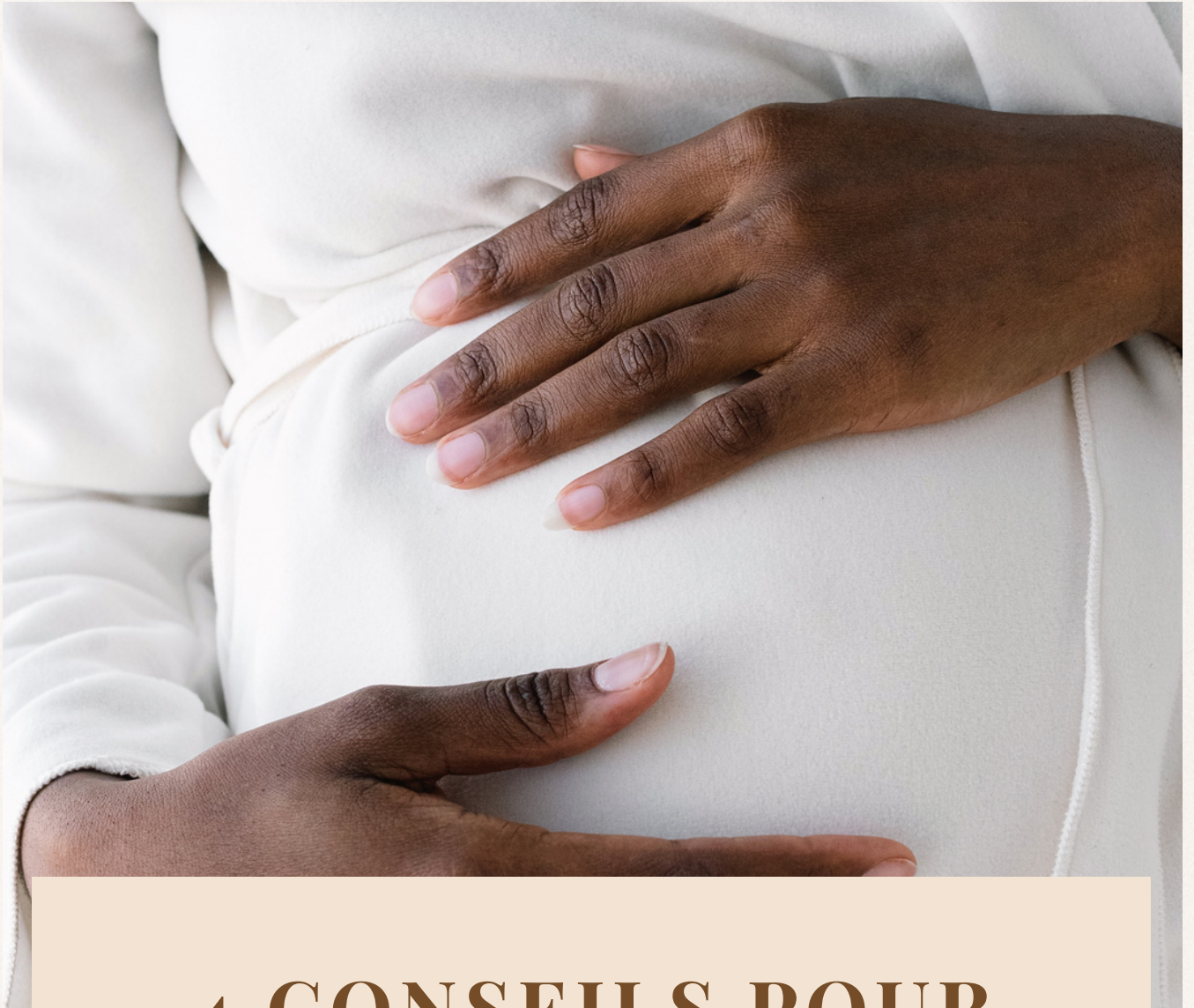




4 CONSEILS POUR BOOSTER TA FERTILITÉ

Si tu es en essai bébé

Bienvenue



Tu es en essai bébé et tu recherches des moyens pour prendre les choses en main et optimiser ta fertilité ?

Ce plan d'action est fait pour toi ! Il te sera d'une grande aide dans ton projet.

À l'intérieur tu trouveras de précieux conseils avec des stratégies approuvées qui te permettront de faire le tri dans tes habitudes de vie pour limiter toutes ces pratiques qui peuvent **réduire ta fertilité** au quotidien et mettre toutes les chances de ton côté.

1

Soigne ton alimentation



La nutrition joue un rôle capital dans la fertilité.

De manière générale, elle permet à l'organisme **de se fournir en nutriments et énergie**, ces éléments étant nécessaires pour maintenir une bonne santé et permettre le fonctionnement des organes.

C'est en quelque sorte *l'essence du corps humain* car ce dernier en a besoin pour remplir ses fonctions vitales.

Dans le cadre de la fertilité, l'alimentation est tout aussi importante. Elle apporte aux organes reproducteurs les **vitamines** et **nutriments** nécessaires pour favoriser la fécondité. Une carence d'un de ces derniers peut donc avoir une influence sur les chances de conception, également sur le bon développement du fœtus pendant la grossesse.

Plusieurs études ont montrés que les femmes ayant une alimentation riche en **bons nutriments** ont une meilleure santé reproductive et une plus grande chance de concevoir. Les aliments de qualités consommés vont ainsi aider à réduire l'inflammation dans le corps.

À l'inverse, une alimentation trop riche en aliments de faible qualité nutritive (*aliments transformés, acides gras saturés et sucres ajoutés*) peut causer une inflammation chronique dans le corps. Cette inflammation peut affecter la santé reproductive et ainsi limiter les chances de conception.

Tu l'auras compris, il est donc important de maintenir une alimentation saine et équilibrée si tu te lances dans un projet bébé.

Comment soigner ton alimentation ?

En adoptant de bonnes habitudes pour apporter à ton organisme les nutriments dont il a besoin et en limitant toutes les éléments qui pourraient être un **frein** à ta fertilité.

Dans ce tableau tu trouveras une liste d'aliments à favoriser VS une liste d'aliments à limiter le plus possible (ces listes ne sont pas exhaustives, il en existe pleins d'autres).

À limiter	À favoriser
Les aliments riches en graisses, sucres	Les bonnes huiles (colza, olive...)
Les plats cuisinés	Les petits poissons gras (sardines, maquereaux)
Les aliments transformés	Les fruits & légumes sans pesticides
La viande rouge en excès	Les oléagineux (noix, amandes, noix de cajou...)
Les pâtisseries / viennoiserie	Les légumes secs (lentilles, haricots, pois chiche ...)
Les charcuteries	Les oeufs de bonne qualité (BIO)
Les glucides raffinés (farine blanche, sucre blanc, pain blanc...)	Les céréales / pâtes / pain complètes

2

*Limite les freins à la fertilité
autour de toi :
les perturbateurs endocriniens*



Les perturbateurs endocriniens sont des **substances chimiques présentes dans l'environnement** qui, lorsqu'elles s'infiltrant dans l'organisme, vont s'accumuler et interférer avec le fonctionnement hormonal, cela pouvant impacter la santé et notamment la reproduction.

Dans le cas de la fertilité, les perturbateurs endocriniens vont causer ou aggraver un **dérèglement hormonal**, cela pouvant altérer les chances pour la femme d'être enceinte.

Des études ont d'ailleurs montrés une corrélation entre les niveaux élevés de perturbateurs endocriniens et :

- Moins d'ovocytes, moins de blastocystes (embryon à J5) et des échecs d'implantation d'embryon pour les femmes
- Une diminution du nombre et de la motilité des spermatozoïdes et augmentation des morphologies anormales des spermatozoïdes chez les hommes.

Pendant la grossesse, ils peuvent également perturber le développement du fœtus & causer des malformations.

On retrouve ces perturbateurs endocriniens dans :

- Les produits ménagers (surtout s'ils sont parfumés),
- Le plastique (BPA),
- Les insecticides,
- Les peintures,
- Les cosmétiques et produits de beauté,
- Les pesticides présents sur les fruits et les légumes...

De nos jours il peut paraître compliqué d'éradiquer l'ensemble de ces perturbateurs endocriniens, cependant, de simples gestes peuvent te permettre de les limiter en grande partie, augmentant ainsi tes chances de concevoir.

Et si tu souhaites agir en mettre quelques petites actions en place pour réduire les perturbateurs endocriniens autour de toi, voici quelques alternatives qui pourront t'aider dans cette démarche.

Je remplace ça		Par ça
Les produits ménagers classiques	←→	Du vinaigre, du bicarbonate, du savon noir
Les ustensiles de cuisine en plastique	←→	Des ustensiles en bois, inox, des boîtes en verre
Les cosmétiques du commerce : savons, shampoings, crèmes ...	←→	Des produits naturels ou certifiés, des huiles, des produits bruts (beurre de karité...)
Les aliments industriels riches en additifs, les fruits & légumes classiques	←→	Des plats fait-maison, des fruits & légumes BIO
Les serviettes et tampons hygiéniques du commerce	←→	Des serviettes BIO, culottes ou coupes menstruelles, des serviettes réutilisables

3

Réduis ton stress



“Le stress réduit la fertilité de 45 %”.

Ce taux résulte d'une étude qui a été publiée en 2016 dans la revue américaine *Annals of Epidemiology*.

Il constitue un réel frein à la fertilité des femmes **ET** des hommes.

Le stress est une réaction émotionnelle qui va se produire lorsque le corps est soumis à une situation de danger, de tension, une situation de la vie stressante.

Le stress peut concerner tous le monde, généralement sur une courte durée. Et c'est lorsqu'il est vécu de manière chronique et perdure dans le temps qu'il va causer des troubles physiologiques.

Lors des moments de stress, le corps se met à produire une hormone : le cortisol. Cette hormone a pour rôle **d'alerter l'organisme** sur un potentiel danger pour sa survie. La production de cortisol va donc primer sur toutes les autres productions d'hormones dont les hormones reproductrices.

De ce fait le stress va influer sur le système reproducteur en perturbant le système hormonal.

Chez la femme, ces perturbations vont donner lieu à un **trouble hormonal** qui peut :

- Bloquer l'ovulation,
- Causer une irrégularité du cycle,
- Provoquer une absence de règles.

Chez l'homme, le stress peut impacter la production et la qualité des spermatozoïdes.

Agir pour limiter le stress

Comment diminuer mon stress ?

Limiter autant que possible les situations de stress

Pratiquer du sport

Veiller à avoir une bonne qualité de sommeil

Apprendre à bien respirer

Pratiquer de l'écriture pour se libérer de ses émotions

Essayer les méthodes de méditation

4

Apprends à repérer ta fenêtre fertile



C'EST DÉJÀ FINI !

Tu souhaites aller plus loin ? On se retrouve de l'autre côté !

PRENDS RENDEZ-VOUS AVEC MOI POUR UN
COACHING PERSONNALISÉ EN FERTILITÉ

Un accompagnement qui te permettra de :

- Comprendre le fonctionnement de ton cycle menstruel et ses particularités,
- Maîtriser ta période d'ovulation et repérer les éventuelles anomalies le cas échéant,
- Apprendre à te servir des différentes alternatives naturelles qui permettent de favoriser la fécondité et augmenter les chances de conception,
- Être soutenue et guidée dans ton projet bébé

JE PRENDS RENDEZ-VOUS



QUI SUIS-JE ?

M a h a w a

Infirmière Puéricultrice, Doula & Conseillère
en allaitement maternel

J'accompagne les femmes pour faire en
sorte qu'elles puissent vivre une
maternité le plus sereinement possible
grâce à des programmes personnalisés
allant du projet bébé jusqu'aux premiers
mois après l'accouchement.



VOUS