

# Troubles de la fertilité : le mode de vie en cause

Ajouté le 26 mars 2012

©<http://www.echobio.fr/art-de-vivre/troubles-de-la-fertilite-le-mode-de-vie-en-cause/>

**Rencontrer des difficultés pour concevoir un enfant concerne un nombre grandissant de couples. Pour expliquer ces troubles de la fertilité, plus en plus de liens sont établis avec le mode de vie : alimentation, stress, pollutions, sédentarité sont au banc des accusés. À partir de quand parle-t-on d'infertilité ?**

D'après l'OMS, l'infertilité est l'incapacité de concevoir un enfant après un an d'essai. Selon cette définition, elle concerne un couple sur huit aujourd'hui. Le constat d'infertilité qui amène à consulter est suivi d'une série de tests et d'une prise en charge médicalisée : traitements médicaux, chirurgicaux, techniques d'assistance à la procréation. Lorsqu'aucune anomalie n'est constatée chez l'homme et la femme, une attention pourrait être portée sur le mode de vie et les conditions psychologiques avant d'envisager un parcours médical.

## **Quelles sont les causes d'infertilité ?**

Parmi les causes les plus courantes d'infertilité chez les femmes, il y a les troubles de l'ovulation, les séquelles d'infection de l'appareil génital, la présence de fibromes utérins ou de polypes, ou encore une endométriose. Et puis bien sûr, l'avancée en âge, qui diminue naturellement la fertilité, particulièrement après 35 ans.

Du côté des hommes, des anomalies testiculaires et certaines maladies, comme les oreillons ou des infections des voies génitales, peuvent aussi entraîner un trouble de la fertilité. Mais le plus souvent, l'infertilité masculine est liée à un problème de production des spermatozoïdes, ceux-ci pouvant être en quantité insuffisante, ou pire, produits en nombre suffisant mais présentant des formes anormales.

À l'origine des causes organiques les plus fréquentes, chez les hommes comme chez les femmes, il y a des troubles hormonaux, eux-mêmes favorisés par la vie moderne.

La fécondité est aussi sous la dépendance de multiples facteurs psychiques et parfois le bébé se fait attendre sans causes organiques constatées.

L'exercice physique contribue tout autant que l'alimentation à l'équilibre de notre corps.

## **En quoi la vie moderne perturbe-t-elle nos hormones ?**

Le système hormonal est mis à rude épreuve par le stress et certaines pollutions. Les contraintes, la surcharge de tâches à accomplir, les conflits relationnels, constituent des facteurs de stress fréquents aussi bien dans les sphères de vie privée que professionnelle. Si ces stress se prolongent, cela peut conduire à un dérèglement physiologique, notamment hormonal. Les hommes et femmes stressés sont donc plus à même de vivre des périodes d'infertilité.

À ceci s'ajoutent certains traitements médicamenteux, diverses pollutions alimentaires et environnementales pouvant également perturber le bon fonctionnement hormonal.

## **Quelles substances en particulier peuvent diminuer la fertilité ?**

De nombreuses substances chimiques sont aujourd'hui suspectées ou accusées d'être des perturbateurs endocriniens, c'est-à-dire capables de dérégler notre équilibre hormonal. Certaines ont déjà beaucoup fait parler d'elles, notamment les phtalates et le bisphénol A, omniprésents dans notre quotidien (emballages alimentaires, cosmétiques, meubles, PVC,...). Les pesticides sont également sur le banc des accusés. Leurs résidus sont présents dans les aliments issus de l'agriculture intensive mais aussi dans l'eau du robinet. L'eau du robinet, certes potable d'un point de vue bactériologique, est chargée de polluants, parmi lesquels des métaux lourds, des pesticides, des résidus de médicaments issus des urines et selles humaines, des rejets de l'industrie chimique, de l'industrie pharmaceutique et des hôpitaux,... On y retrouve notamment des oestrogènes venant des pilules contraceptives et des traitements hormonaux...

Le problème c'est que ces perturbateurs endocriniens (bisphénol A, phtalates, médicaments, pesticides, rejets industriels) sont actifs à faible dose et agissent en synergie, d'où un effet significatif sur la santé humaine.

Concernant les métaux lourds, certaines études ont mis en évidence que les hommes exposés à des hauts niveaux, en particulier de mercure, pouvaient avoir davantage de troubles de la fertilité.

## **Quel rôle joue l'alimentation ?**

Apporter à l'organisme, par l'alimentation, les substances dont il a besoin et ne pas le surcharger de substances toxiques, prévient de nombreux dysfonctionnements. Si on s'éloigne d'un mode alimentaire sain à moyen ou long terme, des carences et des surcharges aux effets préjudiciables, peuvent s'installer. De 20 à 30 % des femmes en âge de procréer présentent des déficits en vitamines (D et B9) et en oligo-éléments (zinc, magnésium), en acides gras, déficits dus à une alimentation industrielle, raffinée, trop cuite, et aggravés par les régimes végétariens et amaigrissants déséquilibrés. La relation entre alimentation, micronutriments et fertilité a fait l'objet de plusieurs études, parmi lesquelles l'étude de Harvard (1) qui montre que le risque d'infertilité ovulatoire chez les femmes diminue proportionnellement au nombre de comprimés de multivitamines/multiminéraux consommés. L'alimentation joue aussi un rôle prédominant dans le maintien du poids de santé. Or, le surpoids et l'obésité, tout comme la maigreur excessive, affectent la fertilité féminine et masculine. Les régimes amaigrissants sont bien souvent un désastre sur la fertilité. Soit parce qu'ils sont entrepris sans nécessité (30 % des femmes ayant un indice de masse corporelle normal et 15 % des femmes déjà minces se soumettraient à un régime alors qu'elles n'en ont pas besoin !), soit parce qu'ils sont déséquilibrés : trop de protéines animales et exclusion des graisses. Le pire étant lorsque les graisses sont remplacées par des glucides raffinés !

## **Comment booster la fertilité par l'alimentation ?**

En théorie, en adoptant une alimentation équilibrée, riche en micronutriments (vitamines, minéraux, oligo-éléments), excluant au maximum les substances toxiques, ce qui demande de miser avant tout sur la qualité. La consommation de glucides à index glycémique élevé (pain blanc, riz blanc, céréales du petit-déjeuner, pommes de terre, sodas, sucreries,) contrairement à celle de produits céréaliers complets, fait s'élever de manière importante le sucre sanguin et donc la sécrétion d'insuline, ce qui perturbe l'équilibre des hormones impliquées dans la

reproduction. À l'inverse, les graisses insaturées (huiles végétales de première pression à froid, oléagineux, poissons) contribuent à une meilleure fertilité en améliorant la sensibilité à l'insuline. L'apport d'acide docosahexaénoïque (DHA), un acide gras de la famille des oméga-3, serait nécessaire afin que les spermatozoïdes aient la forme optimale pour se déplacer jusqu'à l'ovule ! Les graisses trans d'origine industrielle (huiles végétales raffinées, margarines hydrogénées, aliments frits, viennoiseries, biscuits et pâtisserie industrielle, chips, etc.) nuisent à la fertilité féminine dès lors que la consommation dépasse 4 grammes par jour, selon les résultats de l'étude de Harvard (2). La même étude indique que les femmes diminuent les risques d'infertilité en consommant globalement plus de protéines végétales (légumineuses, soja, oléagineux, algues) et moins de protéines animales.

En pratique, les menus doivent se composer de fruits et légumes frais crus et cuits selon des méthodes douces, de céréales complètes ou semi-complètes, de légumineuses, de graines et fruits oléagineux, d'œufs, de poissons gras et maigres, de volaille, d'huiles vierges de première pression à froid... Le tout de qualité biologique et complétée régulièrement par du germe de blé, de la levure de bière, des graines germées, de la spiruline, pour augmenter la densité nutritionnelle. Sans négliger la qualité des eaux de boisson !

### **Faut-il bannir l'eau du robinet ?**

L'eau représente en moyenne 70 % du corps humain et elle joue un rôle très important sur le métabolisme. De la même façon que nous sommes ce que nous mangeons, à long terme, nous sommes aussi ce que nous buvons.

L'importance de la quantité d'eau consommée quotidiennement et de sa qualité est trop souvent sous-estimée, de même pour la qualité de l'eau de cuisson en cuisine. Au minimum, l'eau du robinet doit être filtrée à l'aide d'un filtre à charbon actif, au mieux à l'aide d'un système d'osmose inverse pour éliminer les résidus de pesticides et les métaux lourds.

### **Faut-il prendre des compléments nutritionnels ?**

Lorsque l'organisme présente des déficits en micronutriments, l'alimentation seule ne peut suffire à les combler. Encore moins lorsque les besoins en micronutriments sont augmentés par la consommation de tabac, d'alcool, la prise de pilule contraceptive, par des périodes de stress...

Il est préférable dans bien des cas d'avoir recours à des compléments alimentaires, le temps de combler les déficits et de mettre en place des habitudes de vie plus saines.

### **Y a-t-il d'autres facteurs du mode de vie influant sur la fertilité ?**

Le tabac et l'utilisation de téléphone portable diminuent la fertilité masculine. "*Fumer peut nuire aux spermatozoïdes et réduit la fertilité*" : c'est écrit noir sur blanc sur les paquets de cigarettes et de nombreuses études le prouvent. En revanche, ce n'est pas écrit sur les téléphones portables et pourtant le danger semble bien réel pour les hommes ! Déjà en 2004, une équipe de chercheurs hongrois avait mis en évidence des corrélations significatives entre la durée des communications effectuées avec un téléphone portable et la diminution de la mobilité des spermatozoïdes, c'est-à-dire leur capacité à se mouvoir. À la Cleveland Clinic aux États-Unis, un hôpital de référence au monde, il a été observé une proportion plus élevée de stérilité chez les hommes qui communiquaient avec le téléphone portable pendant plus de

2 heures par jour par rapport à ceux qui l'utilisaient moins de deux heures quotidiennement. Le simple fait de garder le téléphone portable en veille sur soi toute la journée a pour effet de diminuer la concentration du sperme en spermatozoïdes.

Rappelons aussi que le corps humain a besoin de mouvement, et que l'exercice physique contribue tout autant que l'alimentation à son équilibre. Pour la plupart des femmes, au moins 30 minutes d'exercice chaque jour augmentent les chances de conception. Dans l'idéal, plusieurs types d'activité devaient s'alterner : exercice aérobic, musculation et étirements.

(1) Chavarro JE, Rich-Edwards JW, Rosner BA, Willett WC. Use of multivitamins, intake of B vitamins, and risk of ovulatory infertility. *Fertil Steril*. 2008 Mar ; 89(3):668-76.

(2) Chavarro JE, Rich-Edwards JW, Rosner BA, Willett WC. Diet and lifestyle in the prevention of ovulatory disorder infertility. *ObstetGynecol*. 2007 Nov ; 110(5):1050-8.