

-FERTILITE-

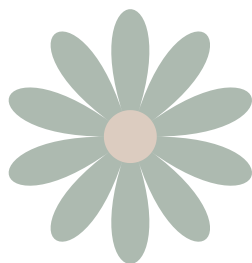
MAXIMISER CES CHANCES DE GROSSESSE

Vous voilà embarqué dans un joli projet, celui de vouloir devenir parent. Les 6 à 9 mois qui précèdent la conception d'un bébé s'appellent la période pré-conceptionnelle. Pendant ce temps, vous pouvez préparer vos corps à l'arrivée de ce beau chamboulement.

Peut-être que bébé se fait désirer ? Si c'est le cas, vous pouvez consulter un.e sage femme, un.e gynécologue ou un.e médecin pour répondre à vos interrogations et faire d'éventuels examens médicaux si nécessaire. Dans ce guide, nous allons passer en revue les principales causes d'hypofertilité des couples, ainsi que certaines solutions naturelles pour tenter d'y remédier.

En attendant, je vous dévoile un plan d'attaque pour préparer vos corps au mieux, et mettre toutes vos chances de votre côté d'être au top de votre fertilité !

Ce document ne remplace pas un accompagnement en naturopathie, et est à visée uniquement informative. Il ne remplace pas non plus un avis ou une consultation médicale.



Les principaux troubles de la fertilité

La thyroïde

De nombreuses femmes présentent une hypothyroïdie, encore très souvent mal diagnostiquée. L'hypothyroïdie est l'une des premières causes d'infertilité et de fausses couches à répétition. Le ralentissement de la thyroïde perturbe le cycle féminin en stimulant la sécrétion de prolactine (qui perturbe l'ovulation) et en déséquilibrant la balance œstrogène / progestérone.

En cas de trouble de la fertilité, des bilans biologiques sont nécessaires pour déterminer une éventuelle hypothyroïdie. Le dosage de la TSH seule n'a pas grand intérêt et doit être mis en corrélation avec un dosage de la T3, T3 reverse et de la T4 (+ éventuellement un dosage des anticorps pour éliminer une maladie l'Hashimoto). Les normes des laboratoires étant éloignées des normes santé, il est conseillé de se rapprocher d'un.e naturopathe formée pour interpréter au mieux les résultats (TSH < 2 mU/l et une T3 libre > 5 pmol/l par exemple).

La DIO2 (enzyme qui permet la transformation de la T4 en T3 active) peut aussi être dosée en cas de besoin : une partie de la population présente un polymorphisme génétique qui entrave cette conversion. (Bilan non pris en charge et possible dans les laboratoires spécialisés dans les biologies d'investigations préventives : Lims, Barbier...)

Causes possibles entraînant une hypothyroïdie:

- Manque de cortisol (épuisement, burn-out...)
- Stress chronique (augmente la T3 reverse -hormone inactive- au détriment de la T3)
- Carences nutritionnelles (L-tyrosine, fer, zinc, iode, sélénium, vitamine D...)
- Dysbiose intestinale et faiblesse hépatobiliaire (mauvaise conversion de la T4 en T3)
- Maladie d'Hashimoto (dysfonctionnement du système immunitaire)
- Perturbateurs endocriniens
- Polymorphisme génétique (DIO2)

→ La naturopathie peut vous accompagner dans le soutien de votre fonction thyroïdienne - en complément éventuel de différentes prises en charges (médecine allopathique, fonctionnelle...)



L'insuffisance ovarienne précoce

L'IOP est un dysfonctionnement ovarien caractérisé par une absence de règles >6mois ou par une diminution prématurée de la quantité des follicules ovariens de façon précoce (avant 40ans). L'IOP peut bien souvent être accompagnée de façon naturelle par un.e naturopathe formée. Mais dans un tiers des cas, elle est de cause mécanique ou lésionnelle et est donc hors champs de la naturopathie.



L'endométriose

L'endométriose peut impacter la fertilité sur plusieurs niveaux. Cette pathologie complexe présente à la fois une dimension inflammatoire et hormonale, pouvant être responsable d'arrêts précoces de grossesse. De plus, les douleurs associées peuvent parfois rendre la pénétration lors des relations sexuelles douloureuses voire impossibles. L'endométriose présenterait également une composante immunitaire.

L'accompagnement naturopathique a une vraie place dans la prise en charge de l'endométriose : travailler sur l'inflammation chronique, rééquilibrer la balance oestro-progestative, soutenir la fonction hépatique et le microbiote intestinale, diminuer l'exposition aux perturbateurs endocriniens, lutter contre le stress oxydatif, et réguler l'immunité, ainsi que travailler sur tous les aspects de la vie quotidienne qui impactent grandement l'hygiène de vie et la douleur...



Le SOPK

Le syndrome des ovaires polykystiques entrave l'ovulation. La femme peut présenter des symptômes d'hirsutisme, une hyperséborrée, de l'acné ou encore une pilosité excessive associées.

Le médecin pose le diagnostic de SOPK si la femme présente au moins 2 des 3 critères de Rotterdam : aspect polykystique des ovaires à l'échographie, signes cliniques ou biologiques d'hyperandrogénie, une ovulation rare ou absente. Pour poser le diagnostic, le médecin doit d'abord exclure toutes les autres causes possibles de dysfonctionnement ovulatoire.

Le SOPK touche environ 10% des femmes en âge de procréer, ce qui en fait la première cause d'infertilité féminine.

Les origines du SOPK ne sont pas encore totalement connues, mais certains facteurs pourraient être déclencheurs / aggravants :

- Un hyperinsulinisme et insulino-résistance
- Un désordre surrénalien (environ 50% des SOPK)
- L'hygiène de vie
- Une diminution de la SHBG
- Un déficit d'œstrogène et/ou de progestérone

Les SOPK peuvent alors être de type insuline-résistant, surrénalien, inflammatoire ou post-pilule contraceptive.

La naturopathie a ici aussi toute sa place puisque la prise en charge du SOPK doit prendre en compte l'aspect multifactoriel du syndrome : alimentation et micronutrition, équilibre glycémique, environnement, équilibre hormonal, équilibre émotionnel, activité physique adaptée, hygiène de vie globale...

Le suivi du cycle grâce à une méthode d'observation des cycles est particulièrement utile en cas de désir de conception avec un SOPK, permettant d'identifier avec précision les périodes fertiles.



L'hyperprolactinémie

La prolactine est l'hormone responsable des montées de lait chez la femme. Elle a pour conséquence, lorsqu'elle est en excès, d'inhiber l'ovulation. En dehors de l'allaitement, son dosage ne doit pas dépasser 20 ng/ml à J3 du cycle menstruel.

L'hyperprolactinémie peut être associée à l'allaitement bien-sûr, mais aussi à l'hypothyroïdie, à la prise de certains médicaments, à la présence d'un adénome hypophysaire, ou à des anomalies endocriniennes (défaut de production de dopamine par exemple).

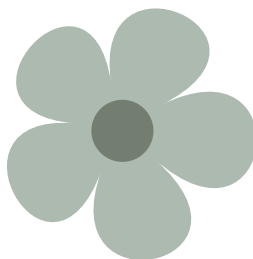
La naturopathie, en fonction des causes, peut être une alliée de taille pour faire baisser la prolactine si nécessaire, avec notamment la phytothérapie.



L'arrêt d'une contraception hormonale

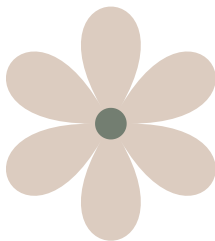
Les hormones de synthèses délivrées par le contraceptif inhibent notre propre production d'hormones. Lorsqu'on arrête la contraception, il faut parfois un petit temps d'adaptation à notre corps pour qu'il "remette la machine en route". Le corps peut mettre parfois quelques mois à retrouver une ovulation. Lorsque celle-ci est revenue, il n'est pas rare que l'équilibre hormonal soit encore précaire avec une phase post-ovulatoire trop courte (manque de progestérone) ne permettant pas une nidation optimale. Les progestatifs de synthèse peuvent aussi altérer le mécanisme de battement ciliaire au niveau des trompes, impactant ici aussi la bonne implantation de l'embryon. Bien que les cycles menstruels semblent revenus, il n'est donc pas rare qu'ils ne soient pas tout de suite fertiles.

L'observation des cycles pourra être d'un grand soutien pour lire les cycles, valider les ovulations, déterminer la durée de la phase post-ovulatoire et déceler un éventuel déséquilibre hormonal !



La fertilité, une affaire de couple !

En effet, quand on parle fertilité on pense bien souvent à madame. Mais monsieur aussi, doit faire quelques petits ajustements pour optimiser les chances de concevoir. Ce documents est pensé pour vous deux !



La détoxification

Tu as peut être un peu trop profité des apéros / barbecues cet été, et des raclettes / vin rouge cet hiver ? Pas de panique !

Cependant, il va falloir laisser un peu de repos à ton foie pour les prochains mois...

On connaît toutes et tous une femme qui est tombée enceinte du premier coup, alors qu'elle avait une hygiène de vie plus que douteuse... Nous avons chacun et chacune une capacité de tolérance différente : ce qui affecte l'organisme de l'un n'affectera pas celui de l'autre de la même façon. Je sais, c'est injuste !

Bienvenue dans la phase de détoxification. L'idée, c'est de retirer tout ce qui encombre, empoisonne, encrasse vos corps au quotidien, et d'éventuellement les aider à éliminer les toxines et toxiques qu'ils ont accumulé ces derniers temps. Ceci est valable pour madame, mais aussi pour monsieur !



Le tabac

A chaque cigarette, vous fumez de la nicotine certes, mais aussi du cyanide, du plomb, de l'ammoniac, des insecticides.....

La consommation de tabac altère la fertilité des hommes et des femmes.

La nicotine favorise les déséquilibres hormonaux, altère la qualité de la glaire cervicale (essentielle pour concevoir un bébé!), baisse la réserve ovarienne, engendre des dysfonctionnement des cils à l'intérieur des trompes (qui permettent aux spermatozoïdes de rejoindre l'ovocyte), réduit la chance d'implantation des embryons et augmente le risque de grossesses extra-utérines. La nicotine altère aussi sérieusement la qualité des spermatozoïdes (nombre, forme, mobilité, capacité à pénétrer dans l'ovule...). La consommation de cigarette augmente aussi le risque de fausse couche !

→ Les effets néfastes sont proportionnels au nombre de cigarettes fumées. Après l'arrêt du tabac (et autres drogues), la toxicité disparaît rapidement (de jolies améliorations sont notables dès 3 mois) !

Si tu as besoin d'être accompagné.e pour arrêter le tabac, tu peux consulter ton médecin ou appeler tabac info service au 39 89. Les médecines douces te seront d'une grande aide (naturopathie, acuponcture, hypnose...)



L'alcool

Si les études ne montrent presque pas d'impact en cas de consommation occasionnelle, il y a une vraie détérioration de la qualité des spermatozoïdes à partir de 6 verres par semaines. Les études montrent qu'il y a un impact significatif à la fois sur le volume de sperme et la morphologie des spermatozoïdes. La qualité de l'ADN spermatiques et des ovocytes pourrait aussi être altérée par différents processus oxydatifs dû à la consommation d'alcool.

Pour t'aider à limiter ta consommation d'alcool, tu peux là aussi en parler à ton médecin, te faire accompagner par les médecines douces ou contacter alcool info service au 0 980 980 930.



La caféine

La caféine est présente dans le thé, le café, le cacao, certaines boissons, certains aliments et certains compléments alimentaires ou médicaments. La caféine a un effet stimulant sur le corps et il est facile d'en abuser quand on est fatigué. Cependant, elle sur-stimule les glandes surrénales et provoque leur épuisement, fait monter la tension artérielle, est inflammatoire et acidifiante pour l'organisme, participe au déséquilibre du système hormonal...

Bref, si tu y arrive, tu peux chercher des alternatives au café en le remplaçant par des tisanes, de la chicorée, du café de lupin, ou encore un bon thé matcha ! Si tu ne peut pas t'en passer, limite ta consommation le plus possible.

Recette de chicorée latte à la vanille :

2 cuillères à soupe de chicorée + 100ml d'eau chaude + 1 cuillère à café de sucre de coco ou sucre de canne vanillé + 100 ml de lait végétal que l'on fait mousser et qu'on vient déposer sur la chicorée.



Attention aux médicaments et compléments alimentaires NON PRESCRITS par votre médecin

Tu prends un traitement médical prescrit ? Certains médicaments ne sont pas compatibles avec une éventuelle grossesse. Pense à prendre rendez-vous chez ton médecin pour l'informer de ton désir de conception et en discuter. il modifiera peut être ton traitement.

Tu prends un traitement non prescrit par un médecin ? Réévalue la nécessité de celui-ci, et la compatibilité avec une grossesse. Discute en avec les professionnels de santé.

Tu prends des vitamines prénatales ? Fais le point sur les composants, sur tes réelles carences et besoins nutritionnels, et réévalue ! Certains complexes vitaminés de mauvaise qualité ne sont pas forcément bénéfiques pour ton organisme. Discute en avec un.e naturopathe.

> Par exemple, le fer ferreux des compléments alimentaires est un fer libre, non emprisonné dans l'hémoglobine. Il devient pro-oxydant en circulant dans le corps (réaction de Fenton). De plus, il est inutile de se supplémenter en fer lorsqu'il n'y a pas de besoin. Le fer est antagoniste du zinc, du calcium et du magnésium... En cas d'anémie avérée par le médecin, le fer bisglycinate est à privilégier, et à consommer en dehors de tout autre complexe vitaminé.



Les surcharges alimentaires

Quand tu manges une grosse raclette (aussi bonne soit-elle...), c'est ton foie qui s'active toute la nuit pour t'aider à digérer ! Il va produire de la bile en grande quantité pour émulsionner les graisses et les rendre digestes. Il permet aussi le métabolisme des protéines, des glucides et des lipides.

Si tu présente :

- un prurit cutané
- les paumes des mains jaunies, une peau en général jaunâtre
- une fatigue chronique
- une mal-digestion des repas gras et produits laitiers
- des nausées fréquentes
- un manque d'appétit le matin au réveil
- de la constipation fréquente et/ou des troubles du transit
- des picotements au niveau du foie

> Il se peut que ton foie soit surchargé. Il est alors plus que temps de le mettre au repos forcé, et de **consulter un.e naturopathe** pour envisager de drainer tes émonctoires, en fonction de ton état de santé et de fatigue.

Comment mettre le foie au repos forcé ?

- Évite les excès de façon générale : l'alimentation doit être variée et équilibrée...
- Évite les préparations industrielles

- Ne consomme pas de miel pendant le repas, ou autre sirupeux
- Évite les fruits aqueux ou les tomates pendant les repas, dont l'acidité influence la digestion
- Limite les produits laitiers, particulièrement difficile à digérer (caséine et lactose)
- Stoppe les grignotages entre les repas



Les perturbateurs endocriniens et l'environnement

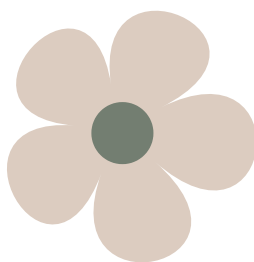
Les hormones peuvent être perçues comme un message. Elles sont transportées à travers le corps, puis reçues et interprétées par un récepteur. La lecture d'un message hormonal va induire une nouvelle action du corps (ex : sécrétion d'une nouvelle hormone, etc...).

Les perturbateurs endocriniens viennent intercepter les hormones durant leur trajet, et modifient leur message. (ils induisent donc le corps en erreur !).

→ Fais le tri dans l'environnement direct. Supprime tout ce qui est cracra et qui n'est pas essentiels (tri dans la salle de bain, dans les cosmétiques, les produits ménagers, les pesticides dans l'alimentation...). Tourne toi vers des produits naturels, aux compositions clean.

Voici quelques petites modifications possibles (il en existe des centaines d'autres) :

- produits ménagers : vinaigre, citron, bicarbonate de sodium...
- cosmétiques et salle de bain : des hydrolats, des huiles végétales... + scanner tes produits avec des applications tel que *Quelcosmetic* ou *Yuka* qui t'informent sur les composants...
- alimentation biologique et locale le plus possible, conservation dans des bocaux en verre...
- aère ton logement tous les jours (encore plus si tu as des meubles neufs)
- évite les poêle anti-adhésives (téflon), les bouilloires en plastiques,



Favorise ton équilibre hormonal

Concernant l'équilibre hormonal, le format PDF présente des limites... L'équilibre hormonal est totalement individuel et les conseils sont difficilement applicables de manière générale. En fonction des situations, le déséquilibre hormonal peut nécessiter un accompagnement en naturopathie de plusieurs mois.

Cependant, je peux quand même te donner quelques conseils :



Un cycle qui roule, ca ressemble à quoi?

- Le jour 1 du cycle démarre par les menstruations.
- La phase folliculaire est la période où les follicules vont grossir jusqu'à arriver à maturation. Les œstrogènes et la FSH vont augmenter et atteindre leur pic juste avant l'ovulation. Les œstrogènes vont notamment épaissir l'endomètre pour le préparer à une grossesse. Cette phase est de durée variable : elle peut parfois être très courte (quelques jours) ou alors très longue (plusieurs mois en cas de trouble de l'ovulation).
- La phase ovulatoire dure quelques jours. Le taux élevé d'œstrogène va induire un pic de LH, déclenchant l'ovulation. Cette période est reconnaissable par la glaire cervicale fertile (voir plus bas). L'ovocyte va survivre 12 à 24h durant cette période. Les spermatozoïdes peuvent survivre environ 5 jours grâce à la glaire cervicale fertile. La période de fertilité est alors d'environ 6 jours : environ 5 jours avant l'ovulation + 12 à 24h après.
- La phase lutéale dure en moyenne 11 à 14 jours (parfois 16). Après l'ovulation, ce qui reste du follicule arrivé à maturation (follicule de Graaf) devient le "corps jaune". Il sécrète de la progestérone, dont le rôle est de rendre l'endomètre nutritif et de le maintenir dans l'utérus en vue d'une éventuelle grossesse. En l'absence de grossesse, le corps jaune se désagrège, stoppant ainsi la production de progestérone et déclenche "les menstruations". Une phase lutéale inférieure à 11 jours témoigne d'un manque de progestérone et peut rendre la nidation difficile.

Comment savoir si j'ai un déséquilibre hormonal ?

Pour fonctionner, notre corps compte à son actif de nombreuses hormones. Les hormones sont de puissants messagers qui régissent de nombreuses fonctions dans l'organisme. Quand leur fonctionnement est optimal, elles collaborent les unes avec les autres et donc ... s'équilibrent entre elles ! Mais alors que ce passe-t-il si l'une d'elle ne va pas fort ? Et bien c'est le déséquilibre ! Et a force de réactions en chaînes, c'est tout le système endocrinien qui se retrouve bouleversé !

Les femmes sont particulièrement sujettes aux déséquilibres hormonaux.

Le déséquilibre peut être au niveau des œstrogènes, de la progestérone, de la testostérone, du cortisol, de la prolactine ou encore des hormones thyroïdiennes... Il impacte la fertilité, mais peut aussi jouer un rôle dans le développement de maladies.

Comment le reconnaître ? - Voici une liste non exhaustive -

Excès d'œstrogène

On parle d'hyperoestrogénie absolue lorsque le taux d'oestrogène circulant dans l'organisme est trop élevé. On parle d'hyperoestrogénie relative lorsque le taux est correct mais paraît élevé en regard d'une progestérone trop basse.

Signes fréquents :

- Epaississement de l'endomètre, fibrome
- Syndrome prémenstruel
- Seins tendus et/ou douloureux
- Règles abondantes / hémorragiques
- Rétention d'eau, troubles circulatoires
- Cycles longs
- etc

Manque d'œstrogène

On retrouve ce déséquilibre chez les femmes ménopausées, mais aussi fréquemment chez les femmes très minces. Manquer d'œstrogène favorise le risque d'ostéoporose.

Signes fréquents :

- Cycles courts
 - Menstruations claires, flux léger
 - Sécheresse cutanée
 - Ongles/cheveux/os fragiles
 - Manque d'entrain
 - Infections urinaires fréquentes
 - Bouffées de chaleur, sueurs nocturnes
 - etc
-

Excès de progestérone

Ce déséquilibre reste relativement rare car notre hygiène de vie a plutôt tendance à réduire notre taux de progestérone. Il peut parfois relever d'un problème médical (tumeur, médicament...)

Signes fréquents :

- Migraines
 - Vertiges, nausées
 - Manque d'énergie, somnolence
 - Constipation
 - Douleurs aux seins
 - etc
-

Excès de testostérone

La testostérone est un androgène. L'excès de testostérone et/ou l'hyperandrogénie peut apparaître à l'arrêt d'une contraception hormonale ou encore dans le syndrome des ovaires polykystiques par exemple.

Signes fréquents :

- Forte pilosité (hirsutisme)
 - Acné sur le bas du visage
 - Perte des cheveux
 - Peau et cheveux gras
 - etc
-

Manque de testostérone

Ce déséquilibre est très fréquent lors de la prise d'une contraception hormonale, et/ou à l'arrêt de celle-ci.

Signes fréquents :

- Peu ou pas de libido
 - Baisse du plaisir sexuel
 - Manque d'entrain, d'énergie
 - Fonte musculaire
 - Troubles de l'humeur
 - etc
-

Excès de cortisol

Le cortisol est l'hormone du stress. Elle est naturellement sécrétée par votre corps (elle vous permet notamment de vous réveiller le matin...). Lors d'un stress aigu, elle est sécrétée en grande quantité. Le déséquilibre arrive lorsque le stress devient chronique et que le cortisol est sécrété en excès en permanence.

Signes fréquents :

- Prise de poids rapide (prise de graisse abdominale)
- Fringales d'aliments gras et salés, parfois sucrés
- Hypoglycémies fréquentes
- Acné

- Système immunitaire affaibli
 - Mauvaise digestion, troubles du transit
 - Difficultés d'endormissement / de sommeil
 - etc
-

Manque de cortisol

Lorsque le cortisol a été sécrété en excès pendant trop longtemps, les glandes surrénales fatiguent et c'est ... l'épuisement ! Le cortisol n'est plus suffisamment sécrété.

Signes fréquents :

- Peu ou pas de libido
 - Cernes foncées sous les yeux
 - Réveil fatiguée le matin, difficultés à sortir du lit, fatigue chronique
 - Hypoglycémies fréquentes
 - Anxiété, déprime, burn-out
 - Nausées, douleurs abdominales
 - Etourdissements
 - etc
-

Hyperthyroïdie

90% des hyperthyroïdies sont liées à la maladie de Basedow, une maladie auto-immune, mais d'autres causes existent (excès d'iode, effet secondaire de médicaments, choc psychologique...) Dans ce cas, le métabolisme est activé.

Signes fréquents :

- Palpitations cardiaques
 - Yeux exorbités, goitre
 - Bouffées de chaleur, transpiration excessive
 - Souvent soif
 - Troubles menstruels, troubles de la fertilité
 - Insomnies, fatigue persistante
 - Hypersensibilité, irritabilité
 - Perte de poids inexpliquée (parfois prise de poids)
 - etc
-

Hypothyroïdie

Peut faire suite à un épuisement ou un stress intense, des carences alimentaires, une hyperoestrogénie, ou encore de la maladie d'Hashimoto (maladie auto-immune). Les signes peuvent arriver comme « alerte » assez tôt. Dans ce cas, le métabolisme est ralenti.

Signes fréquents :

- Frilosité, fatigue dès le réveil
- Perte d'appétit, prise/perde de poids inexpliquée

- Peau orange par endroit, voix enrouée
 - Constipation
 - Visage gonflé, poches sous les yeux
 - Taux de cholestérol qui augmente
 - Syndrome prémenstruel, règles abondantes
 - Troubles menstruels et de la fertilité
 - Irritabilité, dépression post-partum
 - Goitre
 - etc
-

Les hommes ont parfois besoin de venir soutenir leur testostérone.



Si tu penses avoir un déséquilibre hormonal, je t'incite vivement à te faire accompagner de façon individuelle en réservant ta consultation ou en t'inscrivant dans un de mes programmes pour mettre toutes les chances de ton côté !



Stabilise ta glycémie

Ta glycémie, c'est ton taux de sucre dans le sang. La consommation de sucre est nécessaire à ta survie (ton cerveau se nourrit uniquement de glucose), mais il ne faut pas faire n'importe quoi pour autant !

A chaque fois que tu manges du glucose (sucre), celui-ci est transporté dans ton sang qui est à ~37°C. Si tu chauffe du sucre à 37°C, tu obtiens du caramel ! Pour éviter cela (parce que c'est délicieux, mais pas très physiologique...), ton corps délivre de l'insuline en quantité équivalente à la proportion de sucre. L'insuline permet à la fois de faire pénétrer le glucose dans les cellules qui en ont besoin ou qui peuvent le stocker (foie, cellules adipeuses...), et permet aussi de freiner la production de glucose par le foie : elle est hypoglycémiante.

Plus ton taux de sucre dans le sang est élevé, plus tu sécrètes d'insuline, et plus ton taux de sucre va chuter rapidement derrière. Résultat ? Tu as la tête qui tourne, une grande fatigue, la sensation de faim, des fringales sucrées... : tu fais une hypoglycémie réactionnelle qui t'invite à vite remanger du glucose pour faire remonter ta glycémie.

NB : le cortisol (ainsi que l'adrénaline notamment) sont des hormones hyperglycémiantes. Utiles en cas de jeûne prolongé ou de stress intense nécessitant un grand besoin de glucose, cela devient vite problématique en cas de stress chronique, pouvant mener à une résistance à l'insuline.

Stabiliser la glycémie favorise l'équilibre hormonal, la qualité de l'ovulation et donc la fertilité.

→ Pour ce faire : évite les aliments très sucrés (confiture, miel, brioche, chocolat au lait, bonbons...), et évite les farines blanches (pain blanc, pâtes blanches...).

→ Équilibre tes repas, consomme les aliments sucrés en présence de protéines et de lipides, et choisis des aliments le plus complets possibles (pain complet, pâtes complètes ou semi-complètes...).

→ Régule ton cortisol, hormone du stress (dors suffisamment, pratique une activité physique régulière, respire profondément, essaye toi au yoga, expose toi à la lumière du jour dans ta première heure de réveil le matin...). Si cela ne suffit pas, la nature possède de magnifiques plantes pour t'accompagner (par exemple, l'ashwagandha ou la rhodiole - attention en cas de grossesse).



L'inflammation chronique

Tu dois absolument combattre l'inflammation si tu y es sujet.te. Une alimentation variée et équilibrée aide beaucoup, ainsi que la consommation d'oméga 3 en quantité suffisante.

Fais toi accompagner si tu en ressens le besoin (notamment en cas de diarrhée, dysménorrhées, migraine et/ou acné au moment des règles, ou en cas de problématiques inflammatoires connues).

Evite le plus possible les aliments suivants : les préparations industrielles (y compris celles "biologiques" et "sans gluten"), les céréales blanches, les viandes de bœuf, de porc et les charcuteries, les sucres raffinés et cachés, les produits laitiers de vache, les matières grasses hydrogénées et les fritures, ainsi que l'excès de certaines épices (paprika, poivre, piment).

Favorise au maximum : les cuissons douces (vapeur, vitaliseur...), les céréales non mutées (sarrasin, riz basmati, quinoa, épeautre...) complètes ou semi-complètes, les légumineuses, les légumes verts, les graines et oléagineux, les petits poissons gras (maquereaux, hareng, sardines), les fruits rouges et l'ananas, ainsi que quelques épices (cannelle, romarin, thym, curcuma, gingembre, ail, oignon...).



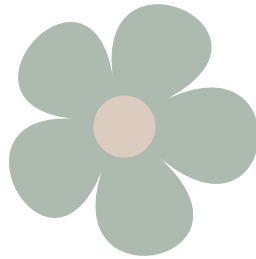
Petit bassin - la circulation sanguine

Il arrive souvent que le sang ne circule pas bien dans le petit bassin. C'est ce qu'on appelle la congestion pelvienne. Ce syndrome est souvent retrouvé lorsqu'il y a de l'endométriose, mais pas que !

Les douleurs pelviennes peut être un bon signal d'alarme (ainsi que les jambes lourdes)

Le mouvement est ton allié ! Il faut relancer la circulation sanguine. Tu peux faire du sport, du yoga, ou même du hula hoop !! Tu peux aussi consulter un.e kinésithérapeute ou un.e ostéopathe !

Si cela ne suffi pas, la naturopathie pourra t'accompagner avec des synergies de plantes circulatoires comme le mélilot, ou l'hamamélis par exemple (attention en cas de grossesse).



Alimentation et micronutrition

L'alimentation et les besoins nutritionnels en période pré-conceptionnelle

Le statut nutritionnel va influencer la qualité de l'ovulation et donc, la fertilité ! Il est important d'enrichir son organisme en bons nutriments en période pré-conceptionnelle.

La vitamine B9 : Aussi appelée *folates* ou *acide folique*, elle est essentielle au processus de méthylation, qui permet notamment d'activer des gènes, de réparer l'ADN, de développer le système nerveux... Une carence en vitamine B9 augmente le risque de mal formation du tube neural chez le fœtus, ainsi que le risque de 'fausse' couche... Il est conseillé de consommer 600µg de vitamine B9 par jour, dont 400µg sous forme de complément alimentaire, au moins 4 semaines avant la conception et jusqu'à la fin du premier trimestre de grossesse. Le médecin prescrit généralement de l'acide folique qui est la forme synthétique de la vitamine B9. L'avantage est qu'elle est remboursée par la sécurité sociale, mais sa forme demande plus de transformation par le corps pour être biodisponible, ce qui rend chez certaines personne l'assimilation moins efficace. De plus, une partie de la population présente une mutation du gène MTHFR (environ 44% de la population) qui ne permet pas d'assimiler l'acide folique synthétique. Pour savoir si c'est votre cas, vous pouvez dans un premier temps faire doser l'homocystéine dans le sang (si elle est trop haute, cela peut nous mettre sur la piste d'un défaut de méthylation) ou directement faire le test MHTFR au laboratoire Lims. L'idéal est de consommer la vitamine B9 sous sa forme directement biodisponible (sous la forme 5MHTF ou Quatrefolic).

La DHA : acide gras essentiel. Les oméga-3 constituent les membranes de toutes les cellules du corps (dont celle des ovocytes). Un apport suffisant en DHA est associé à une meilleure qualité d'ovulation, favorable à une grossesse. Le ratio d'oméga 3 doit être supérieur aux oméga 6 et 9 pour limiter l'inflammation.

→ Deux produits d'excellente qualité : EPA/DHA de chez Copmed et Oméga 3 de chez Nutripure

Le zinc : indispensable au système immunitaire et à la spermatogénèse. Tu en trouveras dans les abats cuits, germe de blé, oléagineux, légumineuses, fruits de mer et crustacés. Pour une supplémentation, on privilégiera le zinc bisglycinate ou granions de zinc en ampoules.

→ Le laboratoire Granions ou Copmed par exemple

Le magnésium : régule notamment le système nerveux. Présent dans les bananes, le cacao cru, le chocolat noir, les oléagineux et les céréales complètes (une supplémentation est souvent nécessaire sous forme bisglycinate, idéalement associée à des vitamines du groupe B et de la taurine).

→ Le Magtorine de chez Copmed est super!

L'iode : indispensable au fonctionnement thyroïdien, elle prévient notamment le risque de "crétinisme". L'iode se trouve dans les produits de la mer, notamment les algues, poissons et crustacés, mais aussi les œufs.

→ Idéalement, faire doser l'iodurie sur les premières urines du matin avant toute supplémentation quotidienne.

L'alimentation:

Tu souhaites perdre du poids ? On oublie tout de suite les régimes privatifs !!! Rééquilibre ton alimentation avec des produits frais, variés et de qualité. Porte une attention particulière à la composition de tes assiettes : des protéines en quantité suffisantes, des glucides complets, une source de lipides, et des légumes colorés !

→ Manger 5 fruits et légumes bio par jour te permet de faire le plein d'anti-oxydants et de bonnes vitamines et minéraux !

→ Consommer des céréales complètes / semi-complètes (pâtes complètes, riz basmati complet, pain complet, quinoa, sarrasin...), ou des légumineuses (lentilles, haricots rouges, pois chiche, fèves...) à chaque repas permet d'assurer un apport énergétique suffisant, tout en maintenant une glycémie stable.

→ Privilégier les cuissons douces permet de conserver le maximum de nutriments. Assaisonnez avec des huiles végétales pour l'apport en bons gras (colza ou noix pour faire le plein d'oméga-3).

→ Les hormones ont besoin de protéines : consommer des protéines animales et/ou végétales en quantité suffisante permet de favoriser un bon équilibre hormonal et une qualité d'ovulation optimale.

→ Bien s'hydrater : bois minimum 1,5 à 2L d'eau par jour.

L'aliment santé en période pré-conceptionnelle :

Les œufs (en gardant le jaune coulant). Ils sont riches en choline qui est un nutriment essentiel pour le développement du fœtus. Ils sont aussi source de protéines, de DHA et d'iode, tous très importants en période pré-conceptionnelle

Quelques tips naturo :

L'ortie est très reminéralisante. Tu peux en consommer en tisane, en jus, en poudre ou même les cuire comme des épinards dans tes recettes. Elle est dynamisante et un peu diurétique alors évite la avant de dormir !

Le plasma de Quinton est riche en minéraux et oligo-éléments. Sous forme de cure, il aide à reminéraliser l'organisme.

Consomme chaque jour des légumes biologiques, locaux, et cultivés en agriculture raisonnée, crus ! La cuisson détruit une partie des vitamines et minéraux. Si tu as des troubles digestifs, favorise les jus de légumes, à jeun, qui seront parfaits pour retrouver de l'énergie !

Consomme régulièrement de la spiruline (ou fait une cure d'une cuillère à café chaque jour pendant un mois). C'est une algue particulièrement reminéralisante.

Tu peux aussi faire une cure de pollen, qui est un trésor de la ruche, en consommant 15g par jour pendant 1 mois.



Comblers les carences nutritionnelles

Soit on cible 2 ou 3 nutriments dont notre carence et/ou besoin est avérée (par exemple fer bityglycinate, vitamine B9 quatrefolic et choline), soit on choisit un complément alimentaire pré-natal aux vitamines et minéraux bio-disponibles qui n'encrasseront pas l'organisme, et favoriseront les processus de conception (notamment la méthylation).

Je vous conseille :

- **Baby Bump de Jolly Mama**

ou leurs gummies, snacks et boissons riches en vitamines B9, B12 et choline

-15 % avec le code ALIZEEMARIENATURO

ou

- **Méthyl'SAMe + EPA/DHA de Copmed**

-ainsi que leur fer bisglycinate en cas de carence avérée-

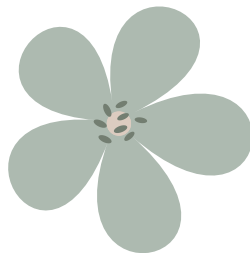
Avantages avec le code praticien A44935 ou par mon lien d'affiliation :

<https://copmed.info/MARIEAlizee>.



Bouger, s'oxygéner

Il n'y a pas de secret...pour avoir un corps oxygéné, il faut bouger et respirer ! Alors sort marcher dehors 1 heure par jour, pratique une activité physique régulière, et introduis des routines de yoga, de méditation ou de cohérence cardiaque dans ton quotidien (souvent déjà bien chargé).



La glaire cervicale

La glaire cervicale, kézaco ?

La glaire cervicale, c'est les sécrétions blanches, jaunâtres, visqueuses ou translucides qui coulent de ton vagin et qui laissent des traces dans ta culotte. Plus exactement, c'est une sécrétion produite par ton col de l'utérus sous l'effet des œstrogènes.

Quel est son rôle exactement ? Ta glaire, c'est un peu l'agent de sécurité de ton utérus. Il choisi qui rentre, et quand !

La glaire est comme un « filet » à l'entrée du col de l'utérus. Hors période de fertilité, le « filet » à des mailles très serrées et fait blocage aux spermatozoïdes. En période fertile, le « filet » présente des mailles larges pour permettre aux spermatozoïdes de traverser le col, tout en les protégeant de l'acidité du vagin. Sa qualité est alors essentielle pour permettre la fécondation.

Comment reconnaître une glaire cervicale fertile ?

La glaire n'est pas constante. Parfois on en a peu (voir pas!), et parfois énormément (on peut mettre se sentir mouillée parfois). Et si on l'observait, cette glaire ?

→ Observe plutôt en deuxième partie de journée. Avec tes doigts propres, tu vas venir recueillir ta glaire à la vulve (parfois, on la voit sur le papier toilette). Observe la avant d'uriner, et ne tiens pas compte des pertes dans tes sous-vêtements qui sont déshydratés.



Juste après tes règles, ta glaire est peu abondante. Elle est épaisse et de couleur blanche. On pourrait la qualifier comme suit : opaque, laiteuse, trouble, crémeuse, collante, cassante et elle ressemble clairement à un yaourt nature brassé.

Cette glaire n'est pas fertile.



Plus tu approche de ton ovulation et plus ta glaire sera abondante (et ta sensation d'humidité!).

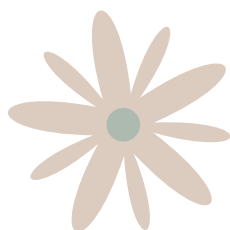
Au moment de ton ovulation, ta glaire est abondante, transparente et élastique. On pourrait la qualifier de translucide, filante, aqueuse, lubrifiante, gélatineuse, étirable et ressemble très nettement à du blanc d'œuf cru. **Cette glaire est fertile et ton ovulation est probablement imminente.** Si tu es en désir de grossesse, c'est le bon moment pour avoir une relation sexuelle.



Quand ton ovulation est terminée, ta glaire change à nouveau d'aspect et n'est plus fertile.

> Les infections vaginales, mycoses, la déshydratation, la carence en acide gras essentiels, l'arrêt récent d'une contraception hormonale ou encore certains médicaments peuvent altérer la

qualité de ta glaire cervicale. Si tu penses que ta glaire n'est pas optimale : consulte ton médecin, ton gynécologue, ou ta sage-femme, et n'oublie pas que la naturopathie a de jolies plantes (notamment l'onagre sous forme d'huile) pour améliorer sa qualité !



La libido

Quand on essaye de faire un bébé depuis de nombreux mois et que ça ne fonctionne pas, on a parfois notre libido qui prend des vacances !

Je te donne quelques petits conseils pour aider à relancer la machine.

- Communiquez ! Echangez en couple sur le sujet, et faites vous accompagner par un.e professionnel.le si besoin.
- Quel est votre degré de stress et d'épuisement actuellement ? La charge mentale, l'anxiété, la fatigue sont de grand ennemis de la libido. Prenez quelques vacances à deux, ou repensez l'organisation du quotidien.
- Mangez correctement. Les carences nutritionnelles peuvent nettement influencer la libido.

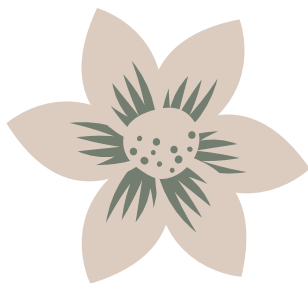
On fait le plein :

- de bons gras (huiles végétales, noix, amandes, avocats, petits poissons gras)
- de vitamines B, vitamine D, magnésium et zinc pour mieux s'adapter au stress et booster nos hormones.
- de vitamine C pour améliorer la circulation sanguine.
- d'aliments aphrodisiaques (oui, oui!) : le chocolat noir, les huîtres, la cannelle, le gingembre, le safran, l'ail, la banane ...

Et surtout on limite les aliments trop sucrés, l'alcool et le mauvais gras qui nous fatigue et sont ennemis de notre libido !

→ certaines plantes peuvent aussi vous aider, mais nécessite une consultation avec un.e naturopathe pour être certain de choisir la bonne (certaines plantes pourraient être abortive). Il en va de même pour les huiles essentielles, pour beaucoup déconseillées au premier trimestre de grossesse.

→ Les fleurs de Bach « libido » pourraient être utiles lorsqu'il y a un blocage émotionnel.



Vous voici la tête remplie d'informations. Prenez le temps de le relire si besoin, d'en discuter en couple et/ou avec un professionnel et surtout, n'oubliez pas que votre bien-être (physique, psychique et émotionnel) passe avant tout !!

Donc oui, on fait attention à avoir une hygiène de vie saine la majorité du temps. Mais oui, on continue d'avoir une vie sociale et d'aller au restaurant ou boire un verre si on en ressent l'envie !

Prenez soin de vous. Je reste disponible pour une consultation pour vous accompagner au mieux dans ce joli projet parfois -souvent- éprouvant !

Si vous avez des questions sur le contenu de ce document, vous pouvez me contacter par mail à alizeemarie.naturo@gmail.com, je serai ravie d'échanger avec vous.

Les codes promo :

COPMED : Avantages avec le code praticien A44935 ou par mon lien d'affiliation : <https://copmed.info/MARIEAlizee>.

JOLLY MAMA : -15% avec le code ALIZEEMARIENATURO

NUTRIPURE : -10% sur votre première commande avec le code ALIZEEMARIENATURO
