

Quelle alimentation pour optimiser la fertilité ?

sagefemme-pratique.com/journal/article/006282-quelle-alimentation-optimiser-fertilite

February 20, 2023

Comment optimiser la fertilité en agissant sur le contenu de l'assiette ? L'équilibre alimentaire considéré comme facteur modifiable va être l'un des points sur lequel les couples en désir de grossesse, d'ores-et-déjà impliqués dans un parcours d'AMP ou non, vont pouvoir agir.



Protéines végétales, fer, folates

Mais alors comment optimiser la fécondation naturelle et les chances de conception en AMP ? Premier point à retenir, aucun aliment en soi n'est considéré comme miraculeux pour exaucer les souhaits de parentalité. L'effet cocktail des produits sains et consommés en quantité adaptée va en revanche agir sur les chances d'une future conception. « Une étude américaine, la plus grande dont on dispose à ce jour, a été menée auprès de 18 000 femmes », décrit le Dr Nathalie Sermondade, médecin Biologiste de la Reproduction à l'hôpital Tenon (AP-HP). « Ce travail a prouvé que les protéines végétales, les aliments riches en fer et en folates sont bénéfiques pour les chances de conception ». En revanche, « des aliments seraient plutôt associés à des troubles de l'ovulation comme les sucres, les lipides et les protéines animales ».

« Le Programme National Nutrition Santé (PNNS 4) nous donne aussi quelques recommandations ». en la matière, comme le rappelle le Dr Pascale Mirakian, médecin de la reproduction au Centre fertilité - AMP Natecia de Lyon. En substance : diminuer la consommation d'acides gras saturés et de sucres ajoutés présents dans les plats industriels, réduire de 20% la consommation de plats industriels, augmenter la consommation de fibres, d'acides gras insaturés ou encore privilégier autant que possible les aliments issus de l'agriculture biologique.

Endométriose et syndrome des ovaires polykystiques

Le Dr Aurélie Abergel, gynécologue médicale et obstétricale à la polyclinique Jean Villar (Bruges) rappelle à ce sujet les bénéfices du régime méditerranéen basé sur la consommation de fruits, de légumes, de légumineuses, de céréales complètes, d'huile d'olive. « Ce dernier est indiqué dans l'amélioration de l'insulinorésistance, dans la régulation pondérale et dans la régulation du stress oxydatif », autant de points qui « vont améliorer la fertilité féminine ». Ne pas oublier donc les aliments riches en antioxydants comme « le curcuma, le safran, les framboises, les brocolis, les artichauts, les raisins secs, les baies de goji, le thé vert, les noix, les noisettes, les amandes, le cacao... et les omégas

3 que l'on retrouve dans l'huile de colza et l'huile de lin mais aussi dans les poissons gras (sardines, anchois, saumon, maquereau, thon), les graines (lin, chia, chanvre) ». A noter que les omégas sont particulièrement recommandés aux patientes atteintes d'endométriose. Il est par ailleurs conseillé d'éviter la viande rouge, les acides gras trans et l'alcool.

Et dans le cadre du syndrome des ovaires polykystiques (SOPK) ? Mieux vaut « adopter un régime hypocalorique et pauvre en sucres rapides, surtout chez les patientes présentant une insulino-résistance », souligne le Dr Abergel. « Il est conseillé de privilégier les sucres à index glycémique bas comme les céréales complètes dont les sucres sont digérés plus lentement, ce qui va limiter les pics d'insuline, aider à lutter contre l'insulino-résistance et l'intolérance au glucose, sachant que cette insulino-résistance est justement impliquée dans les troubles de l'ovulation rapportés chez les femmes souffrant du SOPK ». L'alimentation doit également être riche en fibres que l'on retrouve dans les fruits, les légumes et les légumineuses. Pour quelles raisons ? « Parce que les fibres ont le pouvoir de limiter l'absorption des sucres et des graisses, l'index glycémique d'un repas va s'en trouver abaissé. » En association, 30 minutes d'activité physique par jour sont conseillées pour lutter contre ce phénomène d'insulino-résistance retrouvé dans le SOPK.

Haro sur les régimes restrictifs

Les régimes restrictifs sont à éviter pour éviter deux phénomènes : « le risque d'effet yoyo et la libération de toxiques liposolubles contenues dans les graisses au moment de l'amaigrissement. Parmi ces toxiques on trouve les perturbateurs endocriniens (PE) », explique le Dr Sermondade. Ces PE dont on connaît l'impact négatif sur la fertilité humaine.

Chez les femmes rapportant une importante baisse de poids, « la réserve ovarienne diminue », décrit le Dr Mirakian. « Et chez les hommes, on observe une baisse des paramètres spermatiques ». Raison pour laquelle « il est conseillé d'attendre un an après une chirurgie bariatrique » dans le cas où la patiente serait atteinte d'obésité morbide.

Comment sensibiliser à l'exposition aux PE ?

« Dioxines, PCB, pesticides, on trouve des PE partout dans l'alimentation, dans les protéines animales surtout, dotés de propriétés lipophiles, d'où l'intérêt de privilégier des protéines maigres. On conseille aussi d'éviter les poissons en bout de chaîne alimentaire comme le thon, le saumon, l'espadon qui sont riches en métaux lourds. Et de privilégier les petits poissons de début de chaîne alimentaire comme les anchois, les sardines et les maquereaux », souligne le Dr Abergel. Autres produits à bannir : « les sodas qui contiennent aussi de l'aluminium et du bisphénol S lorsque ces boissons sont consommées sous forme de canettes ».

Mais quel discours adopter avec les couples pour les sensibiliser sur ces points sans entrer dans l'injonction ? « On peut dire aux couples que nous admettons que les PE se retrouvent partout et nous conseillons d'avoir une alimentation diversifiée pour varier aussi les toxiques et éviter l'effet dose. »

Parler aux hommes

« Même si les données publiées sont moins nombreuses concernant les hommes, il existe des études très sérieuses qui mettent en avant une certaine association des habitudes alimentaires avec les paramètres spermatiques », détaille le Dr Sermondade. « Une étude américaine menée il y a quelques années prouve ainsi l'effet protecteur de la consommation de fruits, de légumes, de céréales complètes, de viandes maigres, d'aliments riches en oméga 3 et en antioxydants sur la qualité du sperme. Et un effet délétère des produits laitiers riches en graisses, la viande rouge transformée, le sucre et les acides gras saturés. » De quoi conclure que « le régime méditerranéen est aussi recommandé pour les hommes ».

Quelle place pour les compléments alimentaires ?

La supplémentation en acide folique reste un incontournable en prévention « d'anomalies de la fermeture du tube neural (Spina bifida) et du risque de fausses-couches », rappelle le Dr Sermondade. Chez l'homme et chez la femme, une alimentation équilibrée apporte en théorie des apports suffisants en minéraux. « Dans la pratique, des compléments riches en oméga 3 et en antioxydants » peuvent être utilisés en prévention ou en rétablissement de carences nutritionnelles. Le myo-inositol peut être indiqué contre la résistance à l'insuline chez les femmes souffrant d'un SOPK. Enfin, « les apports en iode peuvent être suppléés chez la future pour éviter une hyperthyroïdie transitoire délétère pour le fœtus », conclut le Dr Mirakian.

Toutes ces recommandations doivent faire partie des éléments abordés en consultation pré-conceptionnelle pour favoriser la conception, la grossesse, son bon développement et impacter positivement la santé de l'enfant à naître.

Copyright 2010-2023 - Médecine Pratique - Tous droits réservés