



9 premiers conseils

pour favoriser votre fertilité

Par Delphine

Dr en pharmacie & Naturopathe
delphine@lescheminsdelafertilite.com

www.lescheminsdelafertilite.com

copyright tout droit réservé

1) PORTEZ UNE ATTENTION PARTICULIÈRE À VOTRE ALIMENTATION

L'alimentation a un rôle central dans la fertilité puisque :

- **une bonne alimentation favorisera la fertilité** en limitant l'inflammation de bas bruit et en luttant contre le stress oxydant
 - réduit de 66% les troubles ovulatoires
 - diminue de 27% des risques d'infertilité
 - améliore la qualité du sperme
- **une mauvaise alimentation ne sera pas neutre** mais
 - est **défavorable** à la fertilité en induisant une inflammation de bas grade que vous ne ressentez pas forcément et qui fait le lit des pathologies de civilisation (obésité, troubles cardiovasculaires, diabète de type 2, maladies neurodégénératives etc...)
 - **Induit des troubles de l'ovulation, entretient l'endométriose et le SOPK**
 - **Entraine une altération de la qualité du sperme**

Mon premier conseil

- Eviter les plats cuisinés, les graisses saturées ou acides gras trans, les aliments ayant une charge glycémique élevée, les additifs, poissons pollués ...
- Favoriser une alimentation contenant des graisses insaturées et mono insaturés, un bon ratio entre oméga 6 et 3, des fruits et légumes frais bio, colorés, de saison, en ayant des apports suffisants en protéines, vitamines, minéraux, anti oxydants ...
- Chouchouter votre microbiote intestinal qui agit sur le cycle des oestrogènes

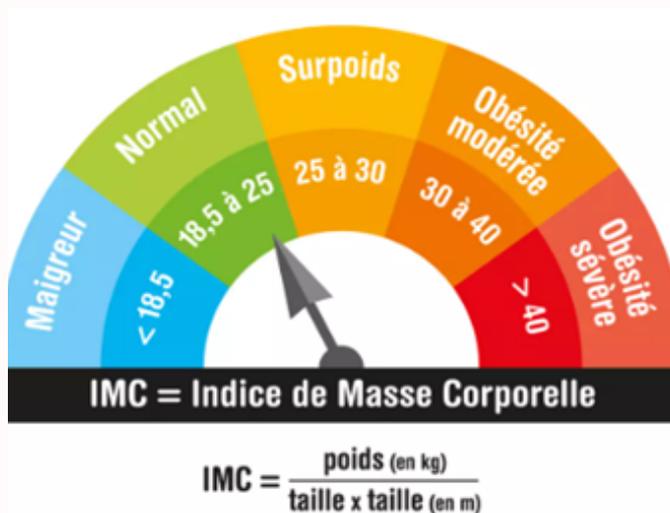
Chaque personne étant différente, avec :

- des habitudes différentes,
- des tolérances différentes
- un état de saturation différent
- et une aptitude à intégrer le changement différente,

Un conseil personnalisé complet lors de la première séance vous **guide facilement dans **l'optimisation de votre alimentation** et la **prise de micronutriments ciblés** selon les **priorités de votre situation personnelle****



2) OPTIMISEZ VOTRE POIDS SI NÉCESSAIRE



Un poids dit normal favorise la fertilité.

Mais qu'est-ce qu'on entend par poids "normal" ?

Pour le caractériser, on s'appuie sur l'indice de masse corporelle: **l'IMC**

Chez la femme

- Un poids insuffisant (**IMC < 18.5**)
 - est défavorable pour devenir enceinte
 - ou peut entraîner un accouchement avant terme.
- Un **IMC > 25**
 - augmente le délai de conception
 - et à une diminution du taux de grossesse.

Les travaux les plus récents dans le domaine de l'épigénétique montrent même que l'obésité peut influencer un phénomène de future obésité de l'embryon qui se transmet dès son développement dans l'utérus de sa mère ayant un IMC > 30.

Chez l'homme

C'est pareil !

Puisque des **IMC faibles (< 19) et élevés (> 30)** ont été associés à une **diminution de la qualité de sperme** suggérant une altération de la spermatogenèse

Ainsi, l'augmentation du poids chez les hommes a été associée à :

- un niveau de testostérone inférieur,
- à une **qualité de sperme inférieure**
- et à une fertilité réduite par rapport aux hommes de poids normal.

Les risques d'infertilité augmenteraient de 10% pour chaque 9 kg de surpoids chez homme.

Que ce soit chez l'homme ou la femme

La littérature scientifique publiée indique que **l'obésité** peut :

- **réduire les chances de succès d'une grossesse** que ce soit dans le cadre d'un traitement de procréation médicalement assistée ou non
- et **augmenter le risque de fausses couches.**

Mon deuxième conseil

Avoir dans l'idéal,

- Pour Madame : un IMC compris entre **18.5 et 25**
- Pour Monsieur : un IMC compris entre **19 et 25**



Dans le cas contraire, que ce soit avec un **IMC trop faible ou trop élevé** : Cela fait partie **des premières choses** que nous **réglons en séance** afin de **favoriser** au mieux **votre fertilité.**

3) BOUGEZ SUFFISAMMENT !

L'activité physique : ni trop, ni pas assez

Nous savons que l'activité physique :

- favorise le développement et la croissance normale,
- améliore l'humeur,
- la fonction et la qualité du sommeil,
- et réduit le risque de maladies chroniques.

Nous ne parlons pas ici des balades du WE avec mamy et papy...qui sont très bien aussi ... mais nous parlons bien d'une activité physique qui augmente la fréquence respiratoire et la fréquence cardiaque de manière raisonnable.

Il est connu et admis à présent que **l'activité physique réduit également l'infertilité**

Chez la femme

Un grand nombre de méta-analyses de ces dernières années ont révélé que l'activité physique **réduisait la douleur et l'infertilité causées par l'endométriose,**

Tandis que d'autres suggèrent qu'elle **améliore les performances de reproduction dans le syndrome des ovaires polykystiques**

Chez l'homme

L'activité physique a montré qu'elle **améliorait les marqueurs de la fonction reproductive** chez les hommes hypofertiles.

En effet, l'activité physique **améliore les paramètres du sperme, l'intégrité de l'ADN** du sperme et le **taux de grossesse**

Les nouvelles directives de l'OMS recommandent de réaliser :

Au moins 2h30 par semaine d'exercices d'intensité vigoureuse augmente les chances de tomber enceinte

Une récente étude de 2022 a d'ailleurs montré que l'**activité physique** était un **facteur de protection contre l'infertilité** puisque

- par rapport à une faible activité physique, des niveaux modérés d'activité physique **réduisaient le risque d'infertilité de 30%**.
- cependant une activité élevée augmente légèrement le risque d'infertilité

Autrement dit l'**activité physique modérée à élevée** est un **facteur favorisant la fertilité**.

Une activité physique très intensive n'est pas recommandée car elle devient alors néfaste pour le corps pouvant aller jusqu'à la perte des cycles chez les femmes.

Mon troisième conseil

Pratiquer une activité physique entraînant une augmentation du rythme cardiaque et faisant un peu transpirer **2h30 par semaine**.

Ne pas dépasser 4h d'activité physique intensive par semaine

Alors à vos basquets ou vos maillots de bain !

Faites une activité physique que vous aimez !

Selon votre situation (votre pratique sportive, votre poids, l'état de vos articulations, en PMA ou non, votre âge, l'état de votre système cardiovasculaire etc ...) **certains sports sont plus conseillés que d'autres.**



En séance, je vous guide pour que vous puissiez trouver ce qui vous correspond le mieux.

4) RÉGULEZ OU TRAITÉZ VOS PATHOLOGIES

Certaines pathologies ont des impacts négatifs sur la fertilité:

- infections sexuellement transmissibles,
- les troubles endocriniens : de la thyroïde, l'hyperprolactinémie
- le syndrome métaboliques (association des facteurs suivants : tour de taille important, hypertension, glycémie à jeun anormale ou une résistance à l'insuline et une dyslipidémie),
- et plus spécifiquement pour la femme : endométrioses, SOPK, Insuffisances ovariennes, fibromes
- et pour l'homme : varicocèle
- etc...

Mon quatrième conseil

Il est nécessaire de traiter ou réguler ces pathologies

Votre médecin sera votre interlocuteur pour effectuer un diagnostic et une prescription. La naturopathie peut également vous aider en complément du traitement médical afin de renforcer votre vitalité.



En séance, nous soutenons le corps, les parties émotionnelle et énergétique en utilisant différentes techniques afin d'améliorer votre terrain. Cette action est complémentaire à votre traitement prescrit par votre médecin suite à son diagnostic médical.

Il est important de signaler ici que le naturopathe ne remplace pas le médecin, ne fait pas de diagnostic et ne prescrit pas de médicaments et n'interfère pas avec le traitement médical.

5) PORTEZ ATTENTION À VOTRE EXPOSITION AUX POLLUANTS

Il est démontré que **les polluants dans l'environnement altèrent la fertilité des mammifères.**

Chez la femme

Les femmes vivant dans des **zones hautement industrialisées** ont :

- **moins d'ovocytes fécondables** en raison d'une **diminution significative du nombre de follicules**
- un taux de **fécondité inférieur**
- un **taux d'échec d'implantation plus élevé** par rapport aux témoins



Chez l'homme

Des études confirment que **l'exposition des hommes aux perturbateurs endocriniens (PE)** (tels que certains pesticides, PCB, dioxines, phtalates, organophosphorés, métaux lourds, œstrogènes exogènes etc...) **affecte la qualité du sperme**, notamment en **diminuant le nombre, la motilité et la morphologie** normale des spermatozoïdes, ainsi que le volume du sperme.

Pour la descendance

L'exposition aux PE a également

un impact sur la fertilité des futurs bébés à venir de deux manières :

- **l'exposition du fœtus aux PE pendant la grossesse** : Le placenta peut concentrer certains produits toxiques et induire des troubles de la fertilité chez l'enfant à venir
- Mais également par **l'exposition des hommes aux PE**, cette exposition s'imprime dans la matériel génétique et se transmet entraînant des troubles de la fertilité sur les générations suivantes.

Toutes les études le montrent :

Nous sommes pleinement liés à notre environnement,

Toute action polluant l'environnement a des conséquences sur l'espèce humaine, entre autres, et notamment sur la fertilité.



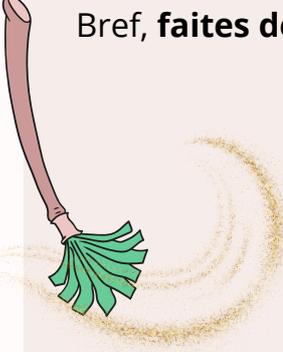
Mon cinquième conseil



Prenez les bonnes habitudes dès à présent !

Evitez au mieux les expositions aux toxiques que ce soit au travers de l'alimentation, l'air respiré (y compris dans les maisons), les produits de consommation courante tels que : voitures neuves, canapés, rideaux, ameublement, peintures, ustensiles de cuisine, cosmétiques, bougies parfumées, les produits ménagers etc etc...

Bref, faites déjà un premier trié dans ce que vous utilisez au quotidien.



Vous pouvez utiliser des **applications** qui peuvent vous orienter. Aucune application n'est parfaite mais elles permettent de faire un premier trié dans les produits de consommation si vous n'y connaissez rien à ces noms barbares sur les étiquetages ... Cela vous encourage aussi à trouver les premières alternatives. Ainsi vous pouvez regarder Yuka, QuelCosmetic, INci Beauty etc... et faire vos choix

Des **livres** existent pour remplacer les produits ménagers chimiques et les faire vous même si vous le souhaitez, vous pouvez aussi vous les procurer.



Dans le **programme qui vous accompagne** sur le chemin de votre fertilité , je vous transmets **un guide complet** pour vous permettre de vous **orienter vers les bonnes pratiques au quotidien**

Dès les premières séances, nous faisons le trié ensemble en faisant le tour de vos expositions.

Je veille également à vos **apports en micronutriments qui permettent de réduire au mieux les effets des polluants**



6) EVITEZ LA CONSOMMATION D'ALCOOL, TABAC, DROGUES

ALCOOL

Chez la femme :

Plusieurs cas sont à distinguer selon la quantité et la fréquence de consommation, votre âge et si vous êtes en parcours de PMA.

La consommation excessive d'alcool impacte négativement la fertilité en :

- diminuant **la réserve ovarienne** et la **fécondité** chez les femmes
- induisant des **ménopauses à un âge plus précoce** que leurs homologues non alcooliques.

1 à 6 verres par semaine chez les **femmes de plus de 30 ans** a montré une incidence accrue d'infertilité par rapport aux femmes du même âge qui consomment moins d'un verre par semaine

Enfin en cas de PMA et de traitement pour l'infertilité, les femmes devraient être encouragées à minimiser leur consommation d'alcool, car **même des niveaux modérés pourraient avoir un impact négatif sur la réussite des FIV** avec une diminution du nombre d'ovocytes récupérés, et des risques augmentés de fausses couches et d'échec de FIV.

Le conseil

La réduction des habitudes de **consommation d'alcool est à commencer dès le projet de conception**, d'autant plus **si vous êtes engagés dans un parcours de PMA**, si vous avez **plus de 30 ans** ou bien si vous comptez avoir **plusieurs enfants** afin de **protéger votre réserve ovarienne**.

Chez l'homme

La consommation d'alcool chez les hommes a également des impacts négatifs sur la fertilité.

Certaines études sur la **consommation excessive d'alcool à long terme** ont rapporté :

- une **réduction des hormones** permettant la formation des spermatozoïdes,
- une **diminution de la taille des testicules**
- une **diminution de la production de spermatozoïdes** pouvant aller jusqu'à une azoospermie occasionnelle
- une **diminution** du nombre de **spermatozoïdes de morphologie normale**

L'alcool et ses composés de dégradation modifient l'expression de gènes impliqués dans la régulation des hormones responsables de la formation des spermatozoïdes, et augmentent la fragmentation de l'ADN des spermatozoïdes, avec potentiellement un **effet transgénérationnel sur la descendance**.

Des consommations occasionnelles et modérées d'alcool ne semblent cependant pas avoir d'impact cliniquement significatif. Les résultats des études étant assez contradictoires sur les conséquences d'une telle consommation sur la qualité du sperme.

En ce qui concerne les hommes étant dans un parcours de PMA, une étude a révélé un **risque plus élevé de ne pas obtenir de naissance vivante** lorsque les **hommes** ont bu de l'alcool **au cours du mois précédant** le cycle de traitement, en particulier lorsque les hommes ont bu la semaine de la collecte de sperme.

En conclusion, la consommation d'alcool peut avoir un impact significatif sur la reproduction masculine selon la quantité et la fréquence de consommation, pouvant aller jusqu'à la descendance et ce d'autant plus si vous faites appel à la PMA

Les couples en PMA

Les publications indiquent qu'il existe des preuves substantielles que la consommation d'alcool, **même en quantité modérée, affecte négativement les résultats** des technologies de procréation assistée.

Le conseil

Par conséquent, même des **niveaux modérés** de consommation d'alcool chez la **femme ET chez l'homme** peuvent **diminuer le succès de la FIV en diminuant le rendement en ovocytes et les taux de naissances vivantes**,

Réduire votre consommation d'alcool avant de commencer le traitement par FIV est donc conseillé pour favoriser la réussite des interventions.

TABAC

Chez la femme

L'infertilité est plus élevée, les taux de grossesse sont inférieurs et le temps de conception est supérieur chez les fumeuses comparativement aux non fumeuses
Certaines études ont démontré que le tabagisme **double presque le risque d'infertilité**

Les conséquences négatives du tabagisme chronique sur les fonctions reproductives sont :

- **l'épuisement rapide des follicules ovariens,**
- **un retard de conception,**
- **un risque accru de fausse couche spontanée**
- **et de grossesses extra utérines** dans les cycles de conception naturelle et assistée
- **ainsi qu'un risque accru de malformations congénitales**

Les femmes qui fument débutent leur **ménopause de 1 à 4 ans plus tôt** que les non-fumeuses

Chez l'homme

La consommation du tabac chez les hommes est associée à :

- **des altérations morphologiques** des spermatozoïdes,
- **une diminution de la concentration** et de la **motilité** des spermatozoïdes,
- **une réduction du volume** de sperme,
- **et probablement sur la viabilité des embryons**

Couple en PMA

- **Les fumeuses qui suivent un traitement de FIV** ont environ **50 % moins de chances** que les non-fumeuses de devenir enceintes. Elles doivent prendre des doses plus élevées de médicaments, produisent moins d'ovules et ont plus de cycles annulés.
- La probabilité de mener la **grossesse à terme diminue** chez les couples dont **l'homme** est fumeur.

Le conseil

Ainsi arrêter de fumer que ce soit chez la femme MAIS AUSSI chez l'homme a des effets positifs sur la fertilité et la réduction du nombre de fausses couches.

Une grossesse sans tabac, c'est aussi avoir un enfant naissant avec un poids optimum et éviter des risques d'accouchement prématuré.

CANNABIS

Chez la femme

La **consommation chronique** de cannabis peut affecter négativement la santé reproductive avec un **risque d'infertilité plus élevé** pour les femmes ayant consommé du cannabis dans l'année précédant la tentative de conception.

Il a été rapporté que l'**exposition prénatale** est associée à un risque accru de **naissance prématurée** et de **petite taille** pour les nourrissons naissant à terme.

De plus, la grossesse est plus difficile avec un **risque augmenté de fausses-couches et de grossesses extra-utérines**

Chez l'homme

La recherche soutient le rôle du cannabis dans :

- la **réduction du nombre** et de la **concentration** des spermatozoïdes, (Fumer du cannabis plus d'**une fois par semaine** au cours des **3 mois précédents** est associé à une **réduction de 29 % du nombre total** de spermatozoïdes)
- l'**induction d'anomalies dans la morphologie** des spermatozoïdes,
- la **réduction de la motilité** et de la **viabilité** des spermatozoïdes
- et l'**inhibition de la capacité de fécondation**.
- et à une **atrophie testiculaire** sur les modèles animaux lorsque l'usage est de long court

Les couples qui sont en PMA

Les études effectuées sur les couples indiquent que la quantité de consommation intensive de cannabis au cours de la vie **affecte négativement la FIV**

- les **femmes** qui **fumaient du cannabis dans l'année précédant** la FIV avaient **25 % moins d'ovocytes récupérés** et ces couples avaient également **28 % moins d'ovocytes fécondés**.
- les **femmes** qui fumaient du cannabis au **moment de la prise en charge en PMA** avaient **plus du double de probabilité de fausse couche** que les anciennes fumeuses ou les non-fumeuses de cannabis

Il est important également de ne pas oublier que les fumeurs de cannabis consomment en général du tabac qui a lui aussi des répercussions négatives sur la fertilité.

Ces études sont parfois controversées et certaines demandent encore à être confirmées.

Toutefois, **le principe de précaution incite les couples souhaitant d'avoir un enfant à cesser leur consommation de cannabis et de tabac, d'autant plus s'ils sont déjà suivis pour infertilité ou souhaitent avoir recours à la PMA**

Mon sixième conseil

Que vous soyez une femme ou un homme, n'attendez plus pour arrêter votre ou vos consommation(s) d'alcool, de tabac ou de cannabis et de vous faire aider si besoin,

Eviter les consommation de tabac et/ ou de cannabis et/ou la consommation excessive et régulière d'alcool **afin de préserver votre fertilité ET favoriser la bonne santé du fœtus à venir.**

Ceci est d'autant plus vrai si vous êtes **en PMA et dans ce cas même une consommation modérée d'alcool doit être évitée.**

Il n'existe pas d'évaluation sur les effets combinés d'une consommation d'alcool ET de tabac ET de cannabis sur la fertilité et les fausses couches.

Sans oublier l'exposition aux perturbateurs endocriniens qui sont plus difficiles à éviter.

En toxicologie, cela s'appelle l'effet cocktail, cela signifie que 1+1 ne fait pas 2 mais 100 car les molécules ont un effet synergique négatif. Je vous encourage donc à arrêter ce qui peut être évité.

Si vous êtes en situation de dépendance, votre médecin et/ou votre pharmacien peuvent vous aider dès à présent, ils peuvent également vous orienter vers des **consultations plus spécialisées** si nécessaire. La naturopathie pourra vous soutenir dans cette étape.

Il a été montré que si des habitudes de consommation sont présentes avant la grossesse, il y a un risque de continuer ces consommations pendant la grossesse avec toutes les conséquences négatives que cela engendre pour l'enfant à venir.

Pour cette raison, que **ce sujet doit être abordé en toute première intention** et que cela peut nécessiter un accompagnement médical selon votre situation.

Lors des séances, je fais le point avec vous sur toutes ces questions et vous accompagne pour vous aider à initier cette démarche si cela n'a pas été entrepris et les séances permettent de vous soutenir pour vous aider au mieux.



7) FAITES VOS GROS CÂLINS AU BON MOMENT

Je suis toujours assez surprise de constater que beaucoup de couples ne savent pas :



- qu'il ne faut **pas avoir des rapports tous les jours** (car les spermatozoïdes de Mr n'ont pas le temps de se reconstituer)
- que **2 rapports en milieu de cycle n'est pas efficace.**
 - Les spermatozoïdes auront une vitalité douteuse
 - et le milieu du cycle \neq bon moment puisque l'ovulation n'est pas forcément au milieu de cycle ...

En effet, chaque femme a des cycles de durée plus ou moins variable et l'ovulation n'est pas forcément calée pile poil au milieu du cycle, c'est d'ailleurs rarement le cas

Ainsi chacune sa méthode (pas toujours efficace) pour définir son ovulation :

- certaines utilisent des **tests d'ovulation** : ils ne fonctionnent pas pour toutes les femmes malheureusement et ont un coût non négligeable. Ils peuvent être utiles mais pas suffisants
- d'autres utilisent des **applications** : toutes les applications qui calculent la date théorique de votre ovulation en rentrant la durée de vos cycles donnent à coup sûr de mauvaises informations, vous n'êtes pas un robot ...
- d'autres utilisent **les méthodes d'observation du cycle** qui sont très fiables et qui apportent bien plus qu'une date d'ovulation pour celles qui le font.

Savoir observer ses cycles permet de savoir si :

- votre ovulation a lieu ou non
- vos cycles sont fertiles ou non
- quelles sont des dysfonctionnements pour pouvoir apporter la réponse la plus adéquate

Mon septième conseil

J'incite les femmes (et le couple aussi) à comprendre et observer le fonctionnement de leur corps (avec une méthode d'observation du cycle) car toutes les informations nécessaires pour bien connaître la meilleure période (et le meilleur jour) pour avoir une union sexuelle efficace sont là, il suffit juste de savoir les ressentir et les observer.

Pendant nos séances :



- Vous **connaitrez comment votre corps fonctionne et pourrez reconnaître votre jour d'ovulation avec beaucoup de fiabilité.** Vous pourrez ainsi vous lancer en toute **confiance** dans l'observation de vos cycles et vous serez **complètement autonome**
- Nous faisons aussi **le point en cas de difficultés** que certains d'entre vous rencontrent : **les câlins programmés ...** pour qu'ils puissent redevenir ou rester un moment agréable et pas un devoir.

Et le petit +

Pour ceux qui seraient concernés : **Faites attention à certains lubrifiants vaginaux !**

Ceux qui contiennent des ingrédients provenant du pétrole (glycérine, vaseline par exemple) doivent être évités car ils sont toxiques pour les spermatozoïdes et en diminuent le nombre disponible pour la fécondation de façon drastique.

Il en est de même avec la **salive**.

8) EVITER DE SUBIR LE STRESS



Selon l'INSERM,

Les **chances de fécondation** seraient **diminuées** de près de **40%** chez les **femmes présentant un niveau de stress élevé** au moment de la fécondation.

Le stress prolongé envoie un message de danger qui déclenche physiologiquement une augmentation du **cortisol** nécessaire pour que nous puissions réagir à la situation identifiée de façon inconsciente comme dangereuse.

Sachez que le cortisol sera toujours celui qui prendra le dessus sur les hormones qui assurent le bon fonctionnement de votre fertilité.

Votre fertilité ne sera jamais prioritaire sur un danger perçu même inconsciemment.

Plusieurs études indiquent que les personnes en cours de PMA ou en situation d'infertilité sont plus stressées et sont plus sujettes à l'anxiété et la dépression.

Un cercle vicieux se met alors en place : le stress peut être un des facteurs diminuant la fertilité et les échecs répétés entraînent une anxiété et des émotions négatives augmentent le stress qui devient chronique.

Mon huitième conseil

NE SUBISSEZ PLUS le stress mais **LIBEREZ VOUS** de votre stress



Et là je vous entends dire (ou penser c'est pareil !! ...) : elle bien gentille !

Des solutions existent pour gérer le stress.. oui ... mais il revient tout le temps et on s'épuise à force de « gérer » encore un sujet

Et si se **LIBERER** du stress était possible grâce aux progrès des neurosciences ?

Par ailleurs, sachez que ce qui est stressant c'est de **subir une situation et de ne pas savoir y répondre.**

Alors être pleinement acteur et vous donner toutes les chances de vivre votre rêve de devenir maman ou papa en mettant en place les changements nécessaires va diminuer automatiquement le stress que vous vivez.



Pendant les séances, je vous accompagne pour

- **comprendre la façon dont fonctionne votre système nerveux**, que vous puissiez prendre conscience de votre fonctionnement et de celui des autres (et ça aide ... même pour le boulot...je vous promets !!)
- **que vous puissiez respecter ce fonctionnement** dans un premier temps, **qui est là pour vous protéger**
- pour ensuite **récréer un autre lien aux situations vécues au lieu de subir un stress qui prend le dessus** en utilisant vos propres ressources

Savoir ne plus subir le stress est important pour la fertilité mais le sera également lors de la grossesse et des premières années de la vie de votre enfant afin qu'il puisse se construire en confiance.

Je vous explique tout en séance.



9) TOUS LES DEUX CONCERNES

La fertilité se définit entre les deux partenaires.

Si vous avez tous les deux une fertilité "limite", alors cela sera forcément plus difficile que si un seul d'entre vous a cette fertilité "limite"

La fertilité des deux partenaires est très souvent optimisable et je constate, souvent, qu'il n'y a que la femme dans le couple qui se fait accompagner pour améliorer sa fertilité

Or une mauvaise qualité des spermatozoïdes peut aussi être responsable des fausses couches observées. Certains spermogrammes d'aujourd'hui considérés comme "normaux" auraient été étiquetés de "problématiques" il y a 10 ans car les normes ont changées et ont été revues à la baisse.

Un spermogramme au top avec des spermatozoïdes de compétition est toujours mieux qu'un spermogramme passable...



Mon neuvième conseil

S'occuper de l'amélioration de la fertilité des deux partenaires permet bien souvent :

- d'obtenir des **résultats** bien **plus rapidement**
- d'**améliorer le relation** et **la communication dans le couple**
- d'**améliorer vos santés** et celle de **l'enfant à venir**

C'est pour cela que **je préconise toujours un accompagnement du couple.**

J'espère du plus profond de mon cœur que ces quelques conseils vous auront permis de vous donner les premières pistes à explorer pour avancer sur le chemin de votre fertilité.

Et je serais plus que ravie de pouvoir échanger avec vous de votre parcours et de vos attentes lors de l'appel co-naissance que je vous propose.

Delphine - Tel : 06 37 06 67 59

