



Rencontre ta fertilité

Mon
alimentation
impacte
ma
fertilité



Les conseils

pour mieux manger quand on souhaite concevoir

La qualité de vos apports nutritionnels peut influencer votre fertilité. ^(1,2,3)

Adopter un régime alimentaire adéquat et garder le meilleur dans votre assiette pourrait donc améliorer vos chances de concevoir. ^(3,4)

.....

**Vous souhaitez avoir une alimentation saine et équilibrée ?
Voici quelques conseils pour vous aider !**

UN RÉGIME ALIMENTAIRE ÉQUILIBRÉ, AU CŒUR DES RECOMMANDATIONS DU PLAN NUTRITION SANTÉ* : (5)

Vous avez des difficultés à concevoir et pensez pouvoir optimiser votre alimentation ? Pour vous comme pour votre conjoint(e), voici les règles d'or pour une assiette saine et équilibrée :

AUGMENTER



**Les légumes secs
(lentilles, haricots,
pois chiches)
riches en fibres**

Au moins 2 fois/semaine



**Les fruits & légumes frais,
surgelés ou en conserve**
Au moins 2 fois/semaine



**Les fruits à coque
riches en ω -3**
Une petite poignée/jour

RÉDUIRE



La charcuterie
Limiter à 150 g/semaine



**La viande rouge (porc, bœuf,
veau, mouton, agneau, abats)**
Limiter à 500 g/semaine



**Les boissons sucrées,
les aliments gras, sucrés,
salés & ultra-transformés**

& Les produits avec un Nutri-Score D & E



* Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) est un plan de santé publique lancé en 2001 puis prolongé à 3 reprises dont l'objectif est l'amélioration de l'état de santé de l'ensemble de la population française en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la nutrition. (6)

UN RÉGIME ALIMENTAIRE ÉQUILIBRÉ, AU CŒUR DES RECOMMANDATIONS DU PLAN NUTRITION SANTÉ* : (5)

Vous avez des difficultés à concevoir et pensez pouvoir optimiser votre alimentation ? Pour vous comme pour votre conjoint(e), voici les règles d'or pour une assiette saine et équilibrée :

PRIVILÉGIER



Les produits laitiers
2 fois/jour
(lait, yaourt, fromage blanc)



L'huile de colza, de noix & d'olive
Tous les jours
en petite quantité



La volaille aux autres viandes



Le pain complet, les pâtes et riz complets, la semoule complète riche en fibres
Au moins 1 féculent complet/jour



Une consommation de poisson gras et de poisson maigre en alternance
2 fois/semaine dont un poisson gras (sardine, maquereau, hareng, saumon)



VOTRE MÉDECIN PEUT AUSSI VOUS AIDER

Dans le cadre d'une démarche de soin diététique, votre médecin peut **personnaliser vos apports nutritionnels quantitativement et qualitativement**. Il pourra s'assurer que ces derniers **correspondent bien à votre état physiologique**. (4)

AU-DELÀ DU RÉGIME ALIMENTAIRE ⁽³⁾

Dans certaines situations et **en complément d'un mode de vie équilibré**, vous pourrez être amené à consommer des : ⁽³⁾



MINÉRAUX & OLIGO-ÉLÉMENTS

(sélénium, fer, zinc, coenzyme Q10, L-carnitine, acétyl-carnitine et n-acétyl-cystéine)

Une ou plusieurs molécules en association

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ⁽³⁾



VITAMINES

(vitamine A, C, E, B6, B12 et acide folique)

Doses & durées limitées
+
contrôle médical instauré

Cette **supplémentation en micronutriments** pourra aussi vous être proposée par votre médecin ou votre pharmacien.

N'HÉSITEZ PAS À LEUR EN PARLER !

Références :

1. Gaskins AJ. and Chavarro JE. Diet and Fertility: A Review. *Am J Obstet Gynecol.* 2018;218(4):379-89.
2. Chiu YH. *et al.* Diet and female fertility: doctor, what should I eat? *Fertil Steril.* 2018;110(4):560-69.
3. Dupont C. and Lévy R. Nutrition, environnement et fertilité masculine. *Médecine de la Reproduction.* 2018;20(3). DOI : 10.1684/mte.2018.0710.
4. HAS. Recommandations pour la pratique clinique. La consultation diététique réalisée par un diététicien. Janvier 2006.
5. Santé publique France. Manger Bouger. Programme national nutrition santé. Les recommandations. Disponible sur : <https://www.mangerbouger.fr/Les-recommandations>. Consulté le 17/12/2020.
6. Ministère des solidarités et de la santé. Programme national nutrition santé (PNNS) – Professionnels. Disponible sur : <https://solidarites-sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/le-programme-national-nutrition-sante/article/programme-national-nutrition-sante-pnns-professionnels>. Consulté le 17/12/2020.

Ce document est destiné à vous informer sur l'impact de l'alimentation sur la fertilité. Il ne peut en aucun cas se substituer aux conseils de votre médecin ou de votre pharmacien. N'hésitez pas à leur demander des précisions sur les points qui ne vous paraîtraient pas suffisamment clairs et à leur demander des informations supplémentaires sur votre cas particulier. Ce document ne se substitue pas aux recommandations des autorités de santé ou à celles des sociétés savantes.

Mon
sommeil perturbé
impacte
ma
fertilité



Les conseils

pour bien dormir quand on souhaite concevoir

La qualité du sommeil et sa durée influencent votre fertilité. Agir sur les troubles du sommeil peut donc faciliter la reproduction naturelle et améliorer la réponse au traitement de fertilité.

.....

Vous souffrez de troubles du sommeil ?

Voici les règles d'or pour s'en débarrasser !

UN SOMMEIL DE QUALITÉ, C'EST D'ABORD UNE QUESTION D'HYGIÈNE DE VIE :⁽¹⁻⁴⁾

Parlons des 10 règles élémentaires d'hygiène du sommeil

1

Se réveiller à une heure constante

2

Éviter les stimulants après 16h : café, thé, cigarette

3

Faire une activité physique modérée, minimum 4h avant de dormir

4

Diner léger, éviter les aliments protidiques

5

Garder la chambre à coucher fraîche et propice au sommeil





7

Attention au bruit
et à la lumière
des appareils
électroniques

8

En l'absence
d'endormissement dans
les 20 minutes après le
coucher, **pratiquer
une activité
calme**

6

Réserver
la chambre à coucher
pour le sommeil

9

Ne pas
regarder
l'heure

10

Au réveil,
s'exposer
directement
à la lumière



BIEN DORMIR PEUT AUSSI PASSER PAR D'AUTRES MOYENS :⁽²⁻⁵⁾



Rôle positif de certaines plantes
.....
Valériane, passiflore, tilleul



Compléments alimentaires favorisant l'endormissement
.....
Mélatonine, tryptophane, magnésium, vitamine B6



EN CAS DE TROUBLES PERSISTANTS, CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN

Références :

1. SFTG. HAS. Recommandations pour la pratique clinique. Prise en charge du patient adulte se plaignant d'insomnie en médecine générale. Décembre 2006.
2. Ramar K. and Olson E.J. Management of Common Sleep Disorders. *Am Fam Physician*. 2013;88(4):231-8.
3. Nodine P.M. and Matthews E.E. Common Sleep Disorders: Management Strategies and Pregnancy Outcomes. *Journal of Midwifery & Women's Health*. 2013;58: 368-377.
4. Centre du sommeil et de la Vigilance. Hôpitaux universitaires Paris centre. Les troubles du sommeil. <http://www.sommeil-vigilance.fr/les-troubles-du-sommeil>. Consulté le 05/05/2020.
5. Centre du sommeil Cenas. Nos prestations. Thérapies des troubles du sommeil. Nutrition du sommeil. <https://www.cenas.ch/prestations-clinique-du-sommeil/therapies-troubles-du-sommeil/nutrition-et-sommeil>. Consulté le 05/05/2020.

Cette fiche est destinée à vous informer sur l'impact du sommeil sur la fertilité. Elle ne peut en aucun cas se substituer aux conseils de votre médecin ou de votre pharmacien. N'hésitez pas à leur demander des précisions sur les points qui ne vous paraîtraient pas suffisamment clairs et à leur demander des informations supplémentaires sur votre cas particulier. Ce document ne se substitue pas aux recommandations des autorités de santé ou à celles des sociétés savantes.

Mon activité physique impacte ma fertilité



Les conseils

pour optimiser son activité physique quand on souhaite concevoir

Vos niveaux d'inactivité physique et de sédentarité influencent votre fertilité. (1-5)
Agir sur ces aspects peut donc améliorer votre fertilité.

.....
**Vous souhaitez optimiser vos niveaux d'inactivité physique et de sédentarité ?
Voici les règles d'or pour y parvenir !**

PRATIQUEZ AU MOINS 30 MIN D'ACTIVITÉ PHYSIQUE DÉVELOPPANT VOTRE APTITUDE CARDIO-RESPIRATOIRE, D'INTENSITÉ MODÉRÉE À ÉLEVÉE...⁽⁶⁾



... au moins **5 jours/semaine**



... en évitant de rester **2 jours consécutifs sans** activité physique



... en incluant, si possible, de **courtes périodes** d'activité physique d'intensité **élevée**

Chez les individus peu actifs, sédentaires et souhaitant pratiquer régulièrement une activité physique d'intensité élevée : consultation médicale préalable fortement recommandée

Exemples d'activités physiques sollicitant l'aptitude cardio-respiratoire selon le contexte de pratique et l'intensité⁽⁶⁾

Activité physique cardio-respiratoire : 30 min d'intensité modérée à élevée.
Au moins 5 jours par semaine – en évitant de rester 2 jours consécutifs sans pratiquer.



INTENSITÉ	REPÈRES D'INTENSITÉ	ACTIVITÉS DE LA VIE QUOTIDIENNE	ACTIVITÉ PHYSIQUE DE LOISIRS
MODÉRÉE	<ul style="list-style-type: none"> • Essoufflement modéré • Conversation possible • Transpiration modérée • Échelle de pénibilité de l'OMS (5 à 6 sur 10) • 55 à 70 % de FC_{max} 	<ul style="list-style-type: none"> • Marche à 5 - 6,5 km/h • Montée d'escaliers à vitesse lente 	<ul style="list-style-type: none"> • Nage • Vélo à 15 km/h
ÉLEVÉE	<ul style="list-style-type: none"> • Essoufflement marqué • Conversation difficile • Transpiration abondante • Échelle de pénibilité de l'OMS (7 à 8 sur 10) • 70 à 90 % de FC_{max} 	<ul style="list-style-type: none"> • Marche rapide supérieure à 6,5 km/h • Montée d'escaliers à vitesse rapide 	<ul style="list-style-type: none"> • Course à pied 8 - 9 km/h • Vélo à 20 km/h

FC_{max} : la Fréquence Cardiaque maximum est le nombre maximum de battements que votre cœur peut effectuer en 1 minute.

AGISSEZ SUR VOS COMPORTEMENTS SÉDENTAIRES⁽⁷⁾



Diminuez le temps total quotidien passé **assis ou allongé**



Rompez les périodes prolongées passées en position assise par **quelques minutes de marche et d'étirements** *a minima* **toutes les 2 heures**



N'HÉSITEZ PAS À SAISIR TOUTES LES OCCASIONS DE LA VIE QUOTIDIENNE POUR BOUGER

Exemple : au travail



Venir à **pieds**
ou en **vélo**



Privilégier
les **escaliers**
aux ascenseurs



Se lever
régulièrement



Utiliser un bureau
assis/**debout**



S'asseoir sur un
ballon de gym (au
lieu d'une chaise)



**Réaliser des
exercices physiques**
sur sa chaise



Marcher
en téléphonant

EN SYNTHÈSE, POUR OPTIMISER VOS CHANCES DE CONCEVOIR :



Pratiquez
au moins 30 min par jour
d'activité physique



Limitez au maximum
vos **comportements sédentaires**

Références :

1. Santé Publique France. Etude de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition (ESTEBAN 2014-2016). Volet Nutrition. Chapitre activité physique et sédentarité. 2e édition. Février 2020.
2. Wise LA. et al. A prospective cohort study of physical activity and time-to-pregnancy. *Fertil Steril.* 2012;97(5):1136-42.e4.
3. Foucaut AM. et al. Sedentary behavior, physical inactivity and infertility among men and women. *Plos One.* 2019;14(4):e0210770.
4. Gaskins AJ. et al. Physical activity and television watching in relation to semen quality in young men. *Br J Sports Med.* 2015;49:265-70.
5. Safarinejad MR. et al. The effects of intensive, long-term treadmill running on reproductive hormones, hypothalamus-pituitary-testis axis, and semen quality: a randomized controlled study. *Journal of Endocrinology.* 2009(200):259-71.
6. ANSES. 2016. Actualisation des repères du PNNS - Révisions des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité. Avis de l'Anses. Rapport d'expertise collective. Février 2016.
7. Revue Sport et Cityenneté N°48. Dossier Lutte contre la sédentarité. 2020.

Ce document est destiné à vous informer sur l'optimisation des niveaux d'activité physique et de sédentarité en vue d'améliorer votre fertilité. Il ne peut en aucun cas se substituer aux conseils de votre médecin ou de votre pharmacien. N'hésitez pas à leur demander des précisions sur les points qui ne vous paraîtraient pas suffisamment clairs et à leur demander des informations supplémentaires sur votre cas particulier. Les informations contenues dans ce document sont générales ; elles ne sont pas forcément adaptées à votre cas particulier. Pour plus d'informations, veuillez consulter votre médecin ou votre pharmacien. Ce document ne se substitue pas aux recommandations des autorités de santé ou à celles des sociétés savantes.

Les perturbateurs endocriniens impacte ma fertilité



Les conseils

pour éviter ces substances quand on souhaite concevoir

Les perturbateurs endocriniens peuvent avoir une influence négative à différents niveaux de l'organisme et pourraient notamment réduire votre fertilité. La limitation de l'exposition à ces substances peut donc dans certains cas améliorer vos chances de concevoir. ^(1,2)

.....

**Vous souhaitez réduire les perturbateurs endocriniens dans votre quotidien ?
Voici quelques conseils pour vous aider !**

PERTURBATEURS ENDOCRINIENS, LES RÈGLES DE BASE POUR LIMITER VOTRE EXPOSITION ⁽¹⁾

Vous avez des difficultés à concevoir ? Pour vous comme pour votre conjoint(e), voici certaines règles d'hygiène de vie à respecter :



AIR INTÉRIEUR

PRIVILÉGIER

l'aération 10 min/j
minimum matin et soir,
quelle que soit la saison

ÉVITER

les émanations
de produits chimiques
(insecticides, aérosols, tabac,
parfums d'ambiance, ...)



HYGIÈNE DE VIE

les produits « bio »,
les fruits et légumes
lavés et épluchés...

le tabac, l'alcool, les excès de poissons
prédateurs et graisses animales
(poissons et viandes), les aliments
ultra-transformés et les pesticides,
les excès de fruits de mer



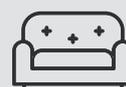
PRODUITS MÉNAGERS

PRIVILÉGIER

le vinaigre blanc, le bicarbonate
de soude et les produits d'entretien
avec écolabel

ÉVITER

les produits contenant
des alkylphénols, du triclosan
et des parabènes



MEUBLES

les meubles en bois
massif et les produits
avec écolabel

le bois aggloméré,
les retardateurs de flamme
polybromés et le formaldéhyde





CONSERVATION & CUISSON DES ALIMENTS

PRIVILÉGIER

le verre, l'inox, le fer,
la fonte et le grès

ÉVITER

de chauffer dans les
contenants en plastique,
et les revêtements antiadhésifs



HYGIÈNE & COSMÉTIQUES

les produits « bio »
avec écolabel

les produits contenant des phtalates,
du triclosan, du formaldéhyde
et des parabènes



VÊTEMENTS

PRIVILÉGIER

un lavage préalable
des vêtements neufs

ÉVITER

les retardateurs
de flamme polybromés



JOUETS DES ENFANTS

les jouets en bois brut
non vernis et les produits
avec écolabel

les jouets contenant
des métaux lourds,
des phtalates

PERTURBATEURS ENDOCRINIENS, D'OÙ VIENNENT-ILS ET COMMENT Y ÊTES-VOUS EXPOSÉS ?

Les perturbateurs endocriniens sont des substances qui **imitent, bloquent ou modifient l'action des hormones** naturelles fabriquées par notre organisme perturbant ainsi son fonctionnement normal. ⁽³⁾

On les retrouve fréquemment autour de nous et ils proviennent de sources multiples : ⁽⁴⁻⁶⁾



à la maison

(nourriture, vêtements, ...)



dans l'environnement

(eau, sol, air)



et même **au travail** pour certains (pesticides, produits d'entretien, ...)

Nous y sommes d'ailleurs exposés selon différents modes : ⁽⁴⁾



• Inhalation



• Toucher



• Ingestion



• Transfert mère-foetus
(via le placenta)



• Transfert mère-enfant
(via l'allaitement)

Les effets des perturbateurs endocriniens sur l'adulte semblent réversibles. Vous pouvez donc agir en limitant votre exposition. ⁽³⁾

Références

1. URPSML PACA Comment protéger mes patients de la contamination chimique & des perturbateurs endocriniens. Guide à l'usage des médecins libéraux. 2018. 2. Henrotin J. B. Perturbateurs endocriniens en milieu de travail : priorité à la surveillance et à la recherche. *Hygiène et sécurité du travail*. 2016;245:66-71. 3. OMS. UNEP. State of the Science of Endocrine Disrupting Chemicals. Summary for Decision-Makers. 2012. 4. Endocrine society. Introduction aux perturbations du système endocrinien par les substances chimiques. Un guide pour les organisations d'intérêt public et les décideurs. Décembre 2019. 5. Observatoire régional de santé. Perturbateurs endocriniens. Effets sur la santé et leviers d'action en région. Focus santé en Ile-de-France. Mars 2019. 6. INCA. Perturbateurs endocriniens. État des lieux et des connaissances. Fiches repères. Juillet 2019.

Ce document est destiné à vous informer sur l'impact des perturbateurs endocriniens sur la fertilité. Il ne peut en aucun cas se substituer aux conseils de votre médecin ou de votre pharmacien. N'hésitez pas à leur demander des précisions sur les points qui ne vous paraîtraient pas suffisamment clairs et à leur demander des informations supplémentaires sur votre cas particulier. Ce document ne se substitue pas aux recommandations des autorités de santé ou à celles des sociétés savantes.