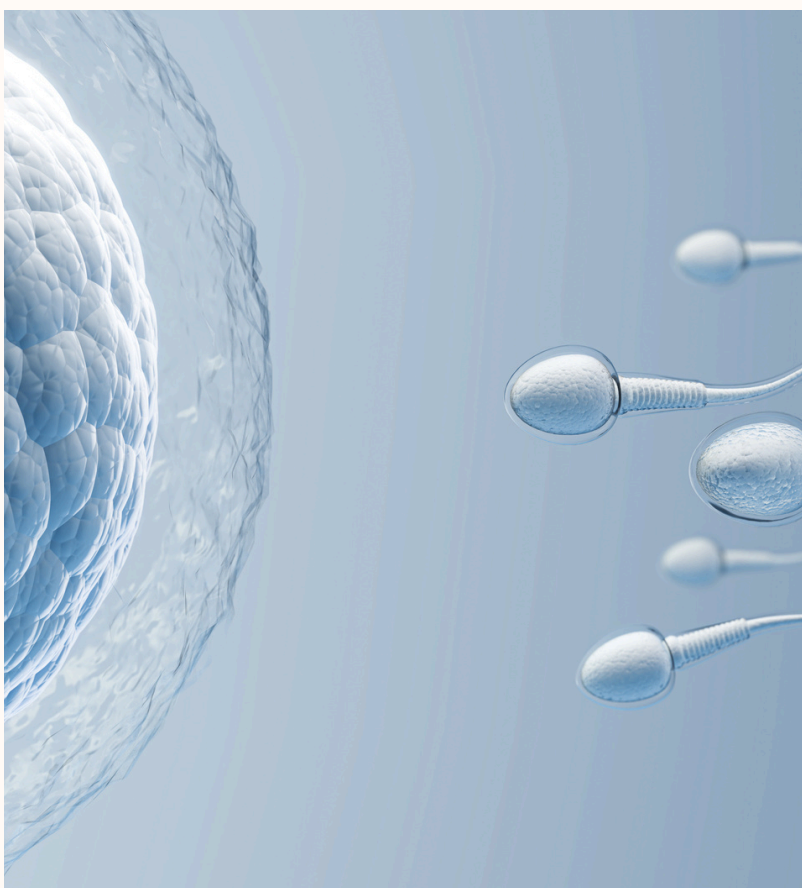


# Booster votre fertilité !

Comment la **Nutrition santé** et une bonne hygiène de vie chez la future maman mais aussi chez le futur papa peut booster la fertilité et augmenter vos chances de concevoir ?

On va voir dans cet article comment remettre le sourire aux lèvres des futurs parents.

*Article également disponible sous forme de podcast.*



Avec le stress, la malbouffe, le rythme de vie soutenu, les perturbateurs endocriniens, les dérèglements hormonaux mais aussi l'âge plus avancé auquel arrive les envies de bébé et la baisse de la qualité du sperme, la fertilité est en baisse.

C'est **25%** des couples, c'est-à-dire **1 couple sur 4** qui sont touchés.

On ne parle même pas forcément d'infertilité mais c'est compliqué et cela demande plus de temps.

Ce chiffre est en permanente **augmentation** et représente quasiment le double d'il y a 20 ans.



## *Projet bébé - PMA - Fausse couche*

Si vous avez un projet bébé, si vous essayez depuis un peu trop longtemps à votre goût, si vous débutez un parcours PMA ou si vous avez fait une fausse couche cet article est pour vous !

Je vais vous donner tous mes conseils pour renforcer naturellement votre fertilité et mettre le maximum de chances pour faire un bébé avec sérénité.

# L'attente

Je vais être franche :

**Je ne suis pas OK** avec le fait d'essayer de concevoir naturellement pendant au moins 1 an. C'est souvent ce que l'on vous dit quand vous osez parler pour la 1ère fois de votre désir d'enfant.

D'abord parce que 1 an **c'est long**. Mais surtout, pendant 1 an vous êtes **très seul** parce que, disons-le franchement, 1 an à ne pas savoir si un jour on va réussir à avoir un bébé, si on a vraiment un problème de fertilité c'est extrêmement long ! Pendant 1 an on vous répète de ne pas vous inquiéter, pendant que votre **horloge biologique** tourne en boucle. Cela va venir... Oui mais quand ?

J'ai travaillé au sein d'un service de PMA, et je dois vous confier que c'est très éprouvant pour les futurs parents. Les femmes sont à **fleur de peau** et les papas en **méga stress**. Les couples **culpabilisent** de ne pas réussir à devenir parents tout seul.

Je ne vous conseille pas non plus de demander un traitement médical après 2 tentatives, **je vous conseille de vous informer** ! Posez des questions, inscrivez-vous dans des groupes, lisez, regardez des reportages mais surtout faites-vous aider. **Parlez-en**, avec des personnes qui sont passés par là, des professionnels, histoire que tout ne vous tombe pas dessus d'un coup. Cela vous aidera à **dédramatiser** la situation, à **relativiser**.

Car lorsqu'on est occupé à essayer des choses, faire des projets, revoir son hygiène de vie, faire une détox : le temps passe plus vite et **on avance**.

## La période de conception



En période de conception, ce n'est pas uniquement notre appareil reproducteur qui est sollicité mais l'ensemble de votre **corps**.

Alors si vous souffrez de **carences**, de **dysfonctionnements**, d'un **déséquilibre** hormonal, votre organisme aura des difficultés à fonctionner correctement, et concevoir un enfant ne sera alors peut-être **pas sa priorité**.

**Booster votre fertilité** a donc un grand intérêt, y compris dans le cadre d'un parcours PMA ou suite à une fausse couche puisque **rééquilibrer l'organisme** et agir sur la **gestion des émotions** augmentera dans tous les cas vos chances de réussite et permettra d'y faire face plus sereinement.

L'idéal est d'entamer ces réformes d'hygiène de vie au plus tôt pour laisser le temps au corps d'éliminer les toxines, se réguler et se réharmoniser.

Pour commencer, assurez-vous d'avoir une bonne hygiène de vie en adoptant ces quelques règles simples, on retombe toujours sur les mêmes choses que je vous répète en consultation.

# Les Essentiels NaturoNat

## DORMIR

C'est important de prendre soin de votre sommeil pour bien récupérer et pour que votre corps se **régénère** pendant la nuit.

Le soir, mangez léger, prenez un livre et couchez-vous dans une chambre à 18/19° maximum.

## EAU

Boire au moins 1.5L d'eau quotidiennement. Buvez une **eau filtrée** (avec du charbon, bambou) ou une eau faiblement minéralisée (cf article sur l'eau). Aide au transport des nutriments vers le placenta et pour le développement dès la fécondation

## ALIMENTATION

Une bonne fertilité nécessite une bonne nutrition. Pour toute **division cellulaire** donc reproduction, notre corps a besoin de glucides pour l'**énergie**, des protéines et des lipides pour la synthèse de nouvelles cellules et tissus et de toutes les vitamines et oligo-éléments, essentiels au bon fonctionnement de l'organisme.

**Supprimez les dévitalisants** comme l'alcool, le tabac, les drogues, si possible les médicaments (en parler avec votre médecin) et les perturbateurs endocriniens présents dans les emballages plastiques, certains cosmétiques, l'eau du robinet...



## BOUGER

Mettez du mouvement dans votre vie car la **sédentarité** a des effets délétères sur la fertilité : elle empêche la production de gamètes de bonne qualité, engendre la féminisation des hormones chez les hommes et augmente la toxémie de l'organisme en favorisant les toxines et en réduisant leur élimination.

## RESPIRER

Pour lâcher prise, pour oxygéner vos cellules, vous libérer des tensions nerveuses et apaiser votre stress.

La **Cohérence Cardiaque** est une méthode de respiration, qui vous permettra de vous apaiser. Les effets positifs sont très rapidement observables. C'est un exercice de 5 min, matin et soir.

Pensez à **aérer** votre chambre, votre espace de travail et de vie, passez du temps dehors et respirez la nature.

**En complément**, selon votre niveau de stress, je vous conseille de tester aussi **l'hypnose**, l'acupuncture, la réflexologie plantaire, l'ostéopathie, ou encore les Fleurs de Bach pour travailler sur vos émotions.



# Alimentation Santé



Tout ne fait pas du jour au lendemain mais faites un peu c'est mieux que rien. Une étude de la Harvard School of Public Health de Boston a conclu qu'une alimentation adaptée accompagnée d'une activité physique quotidienne, **réduirait jusqu'à 80% les risques d'infertilités** liés à des troubles d'ovulation, responsable d'un tiers des problèmes de fertilité.

**VITAMINES & MINÉRAUX** : via les **légumes** que vous consommerez à chaque repas et les **fruits bio** de préférence.

**PROTEINES** : **animales** (œufs, volaille, poisson, fruits de mer, petits poissons) ou **végétales** (légumineuses, graines, oléagineux, céréales complètes ou semi-complètes). *Vous limiterez toutes les viandes transformées tels que la charcuterie, la saucisse et le bacon.*

**GLUCIDES** : plutôt complexes c'est à dire non raffinées ou peu raffinées telles que le **riz complet, le pain complet, le sarrasin, le millet, le quinoa, les légumineuses**. *Vous éviterez au maximum les glucides simples que sont les jus de fruits, le lait, les sucreries, les sucres raffinés.*

**LIPIDES & OMEGA 3** : **l'huile de lin**, de colza, de noix, ainsi que les avocats et les petits poissons gras (sardines et maquereaux). Le bon gras favorise la fertilité.



## Détox

Après et seulement **APRES** avoir régénéré votre corps, on pense à le détoxiner.  
Durée : 1 à 3 mois.

Bien que l'organisme a ses propres fonctions de détoxination par l'action des émonctoires (foie, intestins, reins, poumons, peau et j'ajouterais utérus), il peut être nécessaire de lui donner **un coup de pouce** d'autant plus pour les femmes qui ont pris la pilule pendant des années. Le **but** de cette phase est d'**éliminer toutes les toxines** de votre corps **pour augmenter votre vitalité**, la qualité de votre sang et pour monsieur, renouveler entièrement son « armée » de spermatozoïdes.

# DETOX



## STOP

Alcool & Tabac

## ON LIMITE

Sucre & Produits industriels,  
transformés, raffinés



## FOIE

soutien des différents organes émonctoires avec en priorité le **Foie** qui, selon la médecine chinoise, **contrôle l'ovulation**. Pour ça vous pourrez vous tourner vers des plantes comme le **Desmodium** ou le **Chardon-Marie** dans la journée, manger du radis noir et appliquez une bouillotte chaude pendant 20 min après les repas et le soir sur votre foie afin d'aider les cellules du foie à se régénérer et à mieux éliminer.

## INTESTINS

Si les intestins surchargés, le foie ne pourra pas se nettoyer. Les toxines sont chassées du foie pour passer vers les intestins avant d'être évacuées du corps par les selles. Donc il est **primordial d'avoir un bon transit** et de ne pas être constipé afin que les toxines ne stagnent pas dans les intestins. Pour aider vos intestins, vous allez miser sur les fibres (légumes à chaque repas et céréales complètes). 1 CS de **Psyllium** par jour peut vous aider (diluer dans un verre d'eau ou dans un yaourt).

## REINS

Soutien des reins en buvant au moins 1,5 litres d'eau filtrée ou faiblement minéralisée (Mont-Roucou, Reine des près) par jour et au moins 2 à 3 tisanes par jour. Vos reins participent au processus d'hydratation du corps et ce sont eux qui permettent l'évacuation des déchets acides via l'urine.

# Compléments post détox

Lorsque votre hygiène de vie sera au top et votre corps libéré de ses toxines, vous pourrez accompagner votre projet de conception par l'usage de plantes et complément naturels adaptés.

**ZINC** : pour optimiser les spermatozoïdes de monsieur.

En complément ou dans votre alimentation avec des **huîtres, des graines de courges, des œufs** (le jaune est riche en zinc), des **lentilles**.

**SELENIUM** : pour éliminer les métaux lourds, redoutables pour les spermatozoïdes et les ovules et préserver la fertilité par son rôle anti-oxydant : **2 noix du Brésil par jour** suffit pour couvrir vos besoins journaliers.

**IODE** : pour la **thyroïde**, la glande qui régule nos hormones : des fruits de mer (une fois enceinte, il faudra être beaucoup plus modérée), des poissons (choisissez les petits poissons qui sont moins riches en métaux lourds tels que la sardine, le maquereau, le hareng...) et des algues (en paillette sur vos soupes ou vos salades ou sous forme de tartare d'algues).



**VITAMINE E** : c'est la vitamine de la fertilité; Vous en trouverez dans l'**huile de germe de blé et les oléagineux**.

**VITAMINE B** : pour le système nerveux, en insistant sur la vitamine **B9** (acide folique) que vous trouverez dans les **asperges, les épinards, le germe de blé, les céréales complètes**.



## FOCUS POSITIF

Votre **ENERGIE** doit rester **POSITIVE**. OUI c'est long, OUI c'est un parcours semé d'embûches c'est pour cela que vous vous préparez. Plus vous focaliser sur vos échecs, moins cela va fonctionner. **On attire ce que l'on pense**. Donc projetez-vous parents, voyez-vous enceinte, souriez, aimez-vous avec le grand A de **AMOUR**, travaillez votre estime de vous et faites l'amour c'est votre meilleure chance !



# Compléments Tisane

Pour avoir la bonne méthode pour faire des infusions : je vous retrouve en consultation.



**GATTILIER** : pour rétablir l'équilibre hormonal et abaisser la production de prolactine (qui peut être à l'origine d'une phase lutéale trop courte).

**TREFLE VIOLET** : pour rétablir l'équilibre acide base du vagin et de l'utérus.

**FEUILLES DE FRAMBOISIER** : recommandé en fin de grossesse pour préparer l'utérus à l'accouchement, mais qui sont aussi très intéressantes dans la phase de conception pour ces mêmes effets toniques sur l'utérus.

**ORTIE** : très reminéralisante, l'ortie aide à réguler et réduire le stress et c'est un tonique utérin puissant. Elle est aussi utile avant que pendant la grossesse.

**MACA PERUVIENNE** : qui a des effets stimulants sur la fertilité en général et masculine en particulier en augmentant le volume de sperme produit par les testicules.

## Conclusion

Donc vous l'avez compris, **faire un bébé se prépare** et dans ce cas je peux vous être d'une grande aide. Avec un bon suivi, vous obtiendrez, non seulement un bébé en bonne santé, mais des habitudes plus saines pour vivre une grossesse au naturel et en forme.

Sans oublier qu'il est parfois nécessaire, avant toute chose, de prendre en charge une inflammation ou des troubles d'origine hormonale ( SOPK, endométriose, irrégularité des cycles, troubles de la thyroïde).

J'en profite pour vous dire que **j'accompagne en séance** de nombreuses futures mamans avant leur grossesse, mais aussi des couples dans cette phase de conception. N'oubliez pas de vous inscrire à ma **newsletter** (pop-up sur mon site) ou me suivre sur [Instagram](#) pour des conseils naturo et lifestyle pour retrouver votre équilibre santé avec une méthode naturelle.