

Protocole pour la conception

*Prendre les bonnes plantes au
bon moment*

SOMMAIRE

06

Pré conception : la base

13

Les 4 phases

27

Perturbateurs endocriniens

34

Détoxifier votre système

37

Alimentation

45

Exercices

48

Les tests

51

Pratique de soins NC

55

Les trois S

60

Les courbes de températures

Félicitations

Je suis ravie que vous ayez décidé de faire ce saut, et plus important encore, je suis ravie que vous ayez décidé de croire que **VOTRE CORPS PEUT LE FAIRE NATURELLEMENT.**

Mon objectif est de vous guider à travers chaque étape de ce processus afin que vous puissiez vous sentir soutenu et guidé.

Vous et moi espérons que vous passerez quelques instants chaque jour dans une profonde gratitude envers votre corps et votre ventre.

Mes recommandations ainsi que ce guide peuvent fortement augmenter vos chances d'avoir un enfant de manière naturelle, alors suivez les à la lettre !

Ce n'est pas une période facile de votre vie. Et en effectuant cet achat, nous savons vous et moi que vous souhaitez tomber enceinte avec des choix de vie sains. Ce que vous ne savez peut-être pas, c'est comment naviguer à travers cette étape inattendue de votre vie.

Vous savez qu'une bonne nutrition et de l'exercice sont bons pour votre santé et que vous êtes censé prendre soin de votre santé.

Bien que ces faits soient tous deux vrais, vous ne savez peut-être pas quels aliments peuvent aider à soutenir votre fertilité et quelles options d'exercice sont sans danger pendant vos traitements.

La nutrition peut aider à soutenir la fertilité en aidant à équilibrer les hormones et la glycémie et peut aider notamment à réduire l'inflammation. Tout cela est bénéfique en essayant de concevoir!

Il n'est pas nécessaire de restreindre complètement l'activité physique tout en faisant face à l'infertilité, en fait, il a été démontré que rester physiquement actif améliore les taux de grossesse, mais vous devez prendre en compte ce que votre corps traverse et adapter votre activité en conséquence. Pour vous aider, j'ai rassemblé des recommandations et des lignes directrices pour vous aider pendant cette période.

Ce guide est unique et a été conçu spécifiquement pour les femmes qui mènent un combat contre l'infertilité. Cela signifie que vous essayez de concevoir depuis plus d'un an (moins de 35 ans) ou plus de 6 mois (plus de 35 ans) ou que vous avez reçu un diagnostic d'infertilité.

L'infertilité peut causer un stress physique, émotionnel et souvent financier. De nombreuses personnes utilisent l'exercice ou la nourriture comme outils de gestion du stress. Bien que vous devriez trouver les bons outils et ressources pour gérer et l'anxiété pendant cette période, l'exercice intense n'est pas recommandé et les choix alimentaires malsains ne sont pas recommandés.

C'est une période de votre vie où vous devez vous concentrer sur votre prise en charge.

J'espère que ce guide vous aidera tout au long de votre cheminement vers la maternité. Si vous avez des questions, besoin d'un peu de motivation ou souhaitez en savoir plus, sachez que je suis là pour vous.

PRÉ CONCEPTION : LA BASE

RÉGIME ALIMENTAIRE

Éviter le gluten et les produits laitiers, éliminer le sucre raffiné. Concentrez-vous sur les bonnes graisses et les aliments entiers, pas de produits transformés.

PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

NETTOYAGE dans votre salle de bain !

Remplacez les produits de nettoyage, les lotions, le maquillage et les soins de la peau par des versions clean. Évitez d'utiliser des contenants plastiques.

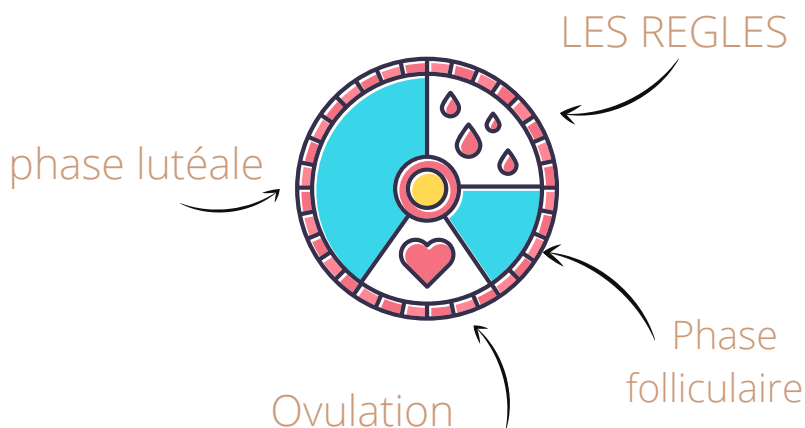
TISANES

DETOX : 1 tasse 2 fois par jour

CURE SOPK "équilibre féminin" : 1 tasse 2 à 3 fois par jour, le matin et avant le coucher.

Je conseille généralement une cure de désintoxication pour permettre à l'organisme de se nettoyer, se purifier, et d'éliminer toutes toxines. C'est important lors d'un projet de conception.

CYCLE : LES PHASES



Menstruation / règles

De J1 à J5 approximativement

Phase folliculaire

De J6 à J11 approximativement

Phase ovulatoire

De J12 à J16 approximativement

Phase lutéale

De J17 à J28 approximativement

Les cycles menstruels imprévisibles (règles Irrégulières) peuvent rendre difficile la grossesse.

Bien sûr, l'infertilité est souvent l'une des principales complications du SOPK, mais ce n'est pas la seule.

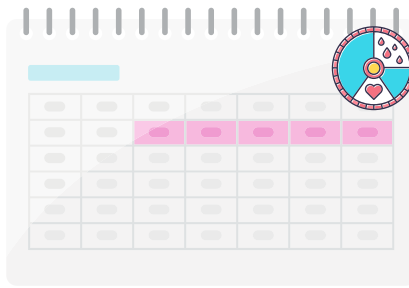
Les personnes atteintes du SOPK semblent également avoir un risque plus élevé que les autres :

- Taux de cholestérol élevé
- Hypertension artérielle
- Maladie cardiaque
- Diabète
- Prise de poids
- Apnée du sommeil
- Dépression et anxiété
- Mauvaise image de soi
- Cancer de l'endomètre

Selon certaines études, environ la moitié de toutes les femmes atteintes du SOPK développent soit un prédiabète, soit le diabète avant l'âge de 40 ans.

Le cycle féminin

Qu'est-ce qu'un cycle menstruel ?



Le cycle débute au premier jour des règles et s'achève au premier jour des règles suivantes. Il dure en moyenne 28 jours, mais avec de fortes variations selon les femmes, et même d'un cycle à l'autre.

Le cycle menstruel et ses différentes phases sont contrôlés par des hormones sécrétées dans le cerveau et les ovaires. Le cycle se décompose en 4 phases :

1. Les menstruations : les règles
2. La phase folliculaire qui débute le premier jour des menstruations et se termine lors de l'ovulation.
3. L'ovulation intervient en moyenne au 14^e jour du cycle si l'on considère qu'il dure théoriquement 28 jours.
4. La phase lutéale : la phase lutéale est la deuxième partie de votre cycle, après l'ovulation jusqu'à la veille des règles suivantes.

Il y a cinq hormones principales en jeu dans le corps d'une femme pendant le cycle menstruel : œstrogène, progestérone, hormone folliculo-stimulante (FSH), hormone stimulante lutéinisante (LH) et testostérone.

À mesure que chacune de ces hormones augmente puis diminue, tout au long du mois, elles ont des effets en aval sur l'humeur, l'énergie.

LA PHASE MENSTRUELLE

Le premier jour de notre cycle est le premier jour de menstruation.

Si vous n'êtes pas enceinte, 12-14 jours après l'ovulation, la production de progestérone diminue et les pics d'œstrogène, aussi diminuent. Cette baisse est ce qui déclenche votre utérus à se contracter et vous commencez votre saignement. Les hormones sont maintenant à des niveaux très bas, car notre corps fait beaucoup de travail interne comme éliminer la muqueuse de notre utérus.

LA PHASE FOLLICULAIRE

Les niveaux d'hormones, bien qu'encore faibles, commencent à augmenter à mesure que vos follicules d'œufs mûrissent, en préparation de l'ovulation. Au cours de cette phase de 7 à 10 jours, alors que le corps se prépare à l'ovulation, la FSH se lève pour dire aux ovaires de se préparer à libérer un ovule et un œstrogène, qui est à son niveau le plus bas du cycle, commence lentement à augmenter.

LA PHASE OVULATOIRE

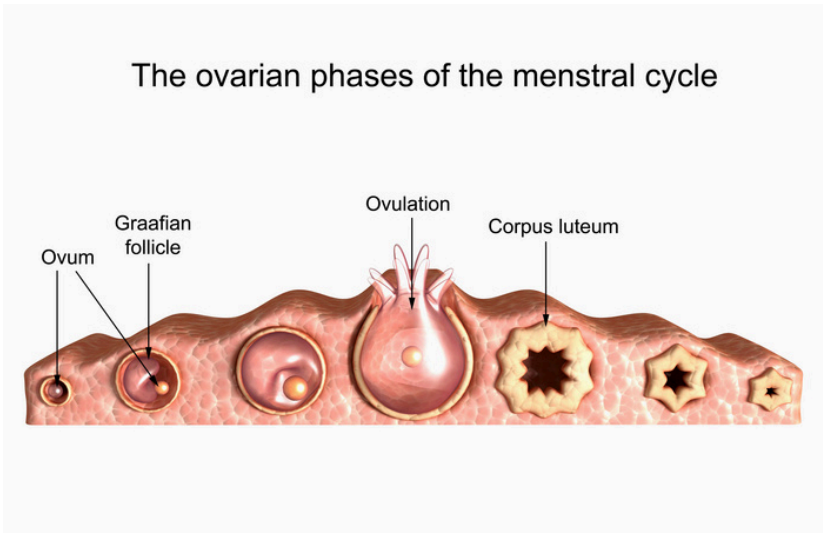
La phase la plus courte du cycle est l'ovulation. Les niveaux d'hormones augmentent, en particulier les œstrogènes, car l'œstrogène apporte son aide dans le processus d'ovulation. Notre température corporelle basale augmente également. La libération d'un ovule par l'ovaire commence pendant l'ovulation, lorsqu'un ovule de femme se déplace de l'ovaire à la trompe de Fallope où il attend une fécondation potentielle.

La FSH continue d'augmenter et les niveaux de LH augmentent. Les niveaux d'œstrogène atteignent leurs pics de pointe et de testostérone, et avec ces changements viennent une augmentation de la libido féminine et de l'énergie sexuelle. Avec des niveaux plus élevés d'œstrogène et de testostérone, une femme peut trouver qu'elle se sent plus positive, confiante et aspirant à une connexion sociale plus grande et plus profonde.

LA PHASE LUTÉALE

Dans la phase lutéale, l'hormone progestérone augmente et c'est à ce moment que des symptômes du syndrome prémenstruels (SPM) comme les ballonnements, l'irritabilité, les sautes d'humeur et le brouillard cérébral peuvent se développer. Ces changements sont en partie dus à l'augmentation de la progestérone, qui stimule l'appétit et les envies d'aliments réconfortants, riches en graisses et en calories.

Comment fonctionne une ovulation normale ?



Dans un cycle menstruel normal avec ovulation, un certain nombre d'ovules mûrissent dans les follicules de vos ovaires. L'ovule le plus mûr est libéré dans l'une de vos trompes de Fallope, où il rencontre le sperme s'il y en a.

Si vous avez le SOPK (bien que les ovaires polykystiques contiennent aussi des follicules contenant des œufs), les follicules ne se développent pas et ne mûrissent pas correctement, il n'y a donc pas d'ovulation ou de libération d'ovules. C'est ce qu'on appelle l'anovulation.

Beaucoup de femmes ne découvrent pas qu'elles ont le SOPK avant d'essayer de concevoir, en particulier si elles utilisaient une contraception, ce qui masque les problèmes comme des règles irrégulières ou nulles, car la pilule permet d'avoir un saignement tous les mois.

LES 4

**PHASES DU
CYCLE**

PHASE 1 : LES RÈGLES

Approx J1 à J5

- Gros caillots de sang : stase sanguine, c'est-à-dire une lenteur ou arrêt de la circulation sanguine
- Spotting : stagnation ou carence
- Sang abondant suivi de fatigue : carence
- Saignement très léger : insuffisance sanguine

- Durant cette phase boire la cure SOPK
1 tasse 3 fois par jour

Si vous avez des signes de carence et pas de stagnation (pas de crampes, pas de caillots ou de mauvaise humeur) vous pouvez boire la tisane de la phase folliculaire.

- Massage à l'huile essentielle de sauge sclarée et huile végétale d'onagre

Explications :

L'huile essentielle de sauge sclarée : présente une activité « œstrogène-like », c'est-à-dire que certains de ses composants (en l'occurrence ici le sclaréol) miment l'action des oestrogènes.

Les oestrogènes régulent le cycle menstruel, mais modulent également la composition de la glaire cervicale qui rend plus ou moins perméable l'accès des spermatozoïdes jusqu'à l'ovule.

En première partie de cycle, l'huile essentielle de sauge sclarée va stimuler la production d'œstrogènes pour favoriser la libération d'hormone lutéinisante LH (qui déclenche l'ovulation).

Utilisation : 5 gouttes d'huile de scolarée dans 1 cuillère à café d'huile d'onagre. Masser le bas du ventre deux fois par jour avec ce mélange pendant la première moitié du cycle. *Attention: Ne plus utiliser ce mélange après le début de la grossesse (dès que votre test est positif)!*

Exercice

20-45 MINUTES D'EXERCICE

Pratiquer une activité modérée quotidienne, éviter les postures yoga renversé.

À éviter

Pas de tampon ni serviette hygiénique (sauf coton bio) privilégier les culottes menstruelles ou bien serviettes 100 % coton bio.

Alimentation de phase menstruelle :

Durant cette phase il est important de reminéraliser et de restaurer le sang et les reins avec des légumes marins et des aliments riches en fer et en zinc.

Aussi durant les règles, les niveaux d'énergie sont susceptibles d'être faibles, afin de soutenir le corps avec beaucoup d'eau, des aliments riches en nutriments qui maintiennent l'énergie, de glucides complexes à faible teneur en IG pour maintenir des niveaux de sucre stables dans le sang et un bon mélange de protéines maigres, de graisses saines.

Mangez des fruits, des légumes à volonté, mais aussi des légumes marins et des aliments riches en fer : viande et en particulier les abats comme de foie.

Il est essentiel d'optimiser le confort pendant les menstruations, alors optez pour des soupes.

Optez pour le riz brun, les poêlés de légumes ou cuits au four comme le chou-fleur, le panais et les radis avec l'oignon et l'ail.

De la patate douce, courge cuites au four. Des dattes et raisins secs. Ajouter de la menthe fraîche et de la spiruline aux smoothies, boire du thé à la menthe poivrée.

Pour finir des aliments riches en omégas 3 anti-inflammatoires pour fluctuer l'inflammation avec du poisson gras, du chou frisé, graines de lin, de chia et de courge.

Compléments :

Durant cette phase, c'est le moment propice pour stimuler au maximum votre fertilité en prenant de l'huile de nigelle. Il est conseillé de prendre la nigelle du premier jour de vos règles jusqu'à la date approximative de votre ovulation, soit environ pendant 2 semaines.

La nigelle augmente les effets de tous les traitements.

Prendre votre température !

Je recommanderais de vérifier votre température corporelle basale chaque jour, le matin au lever avant le pipi. Les résultats vous permettront de suivre vos cycles !

Votre température corporelle baisse un peu juste avant que votre ovaire ne libère un ovule. Ensuite, 24 heures après la libération de l'œuf, votre température augmente et reste élevée pendant plusieurs jours.

Avant l'ovulation, la température basale d'une femme moyenne se situe entre $36,1^{\circ}\text{C}$ et $36,4^{\circ}\text{C}$. Après l'ovulation, elle monte à $36,4^{\circ}\text{C}$ à 37°C .

De nombreuses femmes utilisent également une application sur leur téléphone pour suivre leurs cycles !

Dernier conseil : LÂCHER PRISE

PAHSE 2 : folliculaire

Approx J5 à J11

- C'est le temps entre le premier jour des règles et l'ovulation. L'œstrogène monte progressivement alors qu'un œuf se prépare à être libéré.

- Durant cette phase boire la tisane fertilitéa *phase folliculaire*, soit à la fin des saignements soit le lendemain : 1 tasse 3 fois par jour

- ÉVITER TOUT STRESS !

Pour cela, il faut aussi bien dormir :

- évitez la caféine et la théine.
- Pas de sport le soir.
- Dînez léger.
- Un bain chaud pour favoriser l'endormissement.
- Respectez votre sommeil.
- Attention aux écrans.
- On oublie les soucis, on ne rumine pas !

EFFECTUER DES SÉANCES D'ACUPUNCTURE

PRATIQUER LA MÉDITATION ET LE YOGA

- Les huiles essentielles

Sautes d'humeur ?

Grande calmante du système nerveux et anti-stress, l'huile essentielle de **Lavande vraie**. Son odeur provençale agit sur le taux de sérotonine et permet d'équilibrer le système nerveux et donc l'humeur. En utilisation cutanée ou en diffusion, elle procurera bien-être et sérénité.

L'huile essentielle **d'ylang-ylang** : le puissant parfum harmonisant est réputé pour réguler les hormones et avoir un effet relaxant et aphrodisiaque.

Utilisation : ajouter 1-2 gouttes d'huile **d'ylang-ylang** à un mélange d'huile de sclarée.

L'huile essentielle de **géranium** : Harmonise les hormones féminines, améliore l'humeur et a un effet anti-anxiogène.

Utilisation : ajouter 1 goutte d'huile de **géranium** à un mélange d'huile de sclarée.

Alimentation de phase folliculaire :

MANGER DES ALIMENTS ÉNERGÉTIQUES AU COURS DE LA PHASE FOLLICULAIRE.

Pour augmenter l'énergie, le régime doit se concentrer sur l'augmentation des aliments riches en fer et en vitamine B12. Certains aliments riches en fer comprennent le bœuf nourri à l'herbe, les poissons sauvages comme le saumon et le poulet biologique.

De plus, l'inclusion d'œufs élevés au pâturage pendant cette période du cycle peut être très nourrissante (assurez-vous toujours une variété élevée au pâturage pour une densité nutritive maximale).

Pour les sources végétariennes de fer, optez pour des légumes verts à feuilles plus foncés, améliorez l'absorption du fer d'origine végétale en ajoutant une source de vitamine C comme le citron ou d'autres agrumes en plus des haricots, des lentilles, des noix et des graines. Pour les repas au cours de la phase folliculaire, l'objectif est d'avoir des aliments légers, frais et colorés.

Complément :

Pour les personnes ayant un taux de FSH élevé je vous conseille de prendre du Reishi et le Cordyceps car ils aident à réduire les niveaux de FSH.




N'oubliez pas de prendre votre température basale !

PHASE 3 : ovulatoire

Approx J12 à J16

La phase ovulatoire dure généralement entre 16 et 32 heures. Elle se termine par la libération de l'ovule, environ 10 à 12 heures après la montée du taux de l'hormone lutéinisante. L'ovule ne peut être fécondé que pendant les 12 heures qui suivent la libération.

Recommandations

- Durant cette phase boire la tisane fertilitéa *phase Ovulatoire* : 1 tasse 3 fois par jour.
- Faire de la marche rapide et exercices modérés !
- Durant cette phase éviter les produits laitiers, glucides et gluten.
- Et faites beaucoup de câlin   

Alimentation de phase ovulatoire :

Les glucides sont à éviter et encore plus maintenant, évitez totalement le sucre raffiné ainsi que les aliments pro-inflammatoires (produits laitiers et gluten).

Pendant l'ovulation, concentrez-vous sur les légumes riches en fibres comme les asperges, les choux de bruxelles, la bette à carde, les feuilles de pissenlit, le gombo et les épinards.

De plus, les fruits riches en antioxydants tels que les framboises, les fraises, la noix de coco et la goyave aident à augmenter le glutathion et favorisent la désintoxication des hormones montantes dans le foie.

Vous pouvez opter pour de petites quantités de glucides IG bas comme le quinoa et les lentilles rouges. Pour les noix et les graines, graines de courge, noix de cajou, avoine, de graines de sésame, d'amandes, de noix de pécan et de pistaches, toutes que vous pouvez saupoudrer sur des salades, mélanger dans des smoothies ou tout simplement déguster seules.

IMPLANTATION

À réaliser 5, 6 et 7 jours après votre ovulation

Manger de l'ananas !
C'est devenu le symbole
de la communauté de la fertilité.



- Il contient un enzyme appelé bromélaïne qui favorise l'épaississement de l'endomètre (muqueuse utérine) et améliore le flux sanguin vers l'utérus. Il n'y a en fait aucune preuve scientifique montrant que l'ananas soutient réellement l'implantation. MAIS ça ne fait pas de mal d'en manger, car il est plein de nutriments comme la vitamine C, les vitamines B, le magnésium et le potassium. Essayez de manger le fruit (plutôt que le jus qui lui est sucré) avec le noyau, car c'est là que se trouvent les concentrations les plus élevées de bromélaïne.
- Un autre aliment que vous pouvez manger et très important : les noix du Brésil ! Ils sont remplis de sélénium minéral et une seule noix du Brésil par jour vous aide pour atteindre vos besoins quotidiens. Le sélénium est un minéral que l'on trouve dans de nombreux aliments différents.

- Évitez le stress !

Pratiquez chaque jour la cohérence cardiaque durant toute la phase lutéale :

1. Inspirez profondément par le nez pendant 5 secondes en adoptant une respiration abdominale, c'est-à-dire en laissant le ventre se gonfler.
2. Soufflez profondément par la bouche pendant 5 secondes.
3. Recommencez cette alternance inspiration/expiration 18 à 30 fois (6 respirations par minute pendant 3 à 5 minutes).
4. Pratiquez cet exercice 3 fois par jour.

- Faites circuler votre sang !

La marche par exemple est recommandée, au moins 30 min, 1 fois par jour.

- Prenez des compléments alimentaires comme le magnésium et vitamine D. **N'oubliez pas la tisane, vous pouvez commencer la phase lutéale.**
- Évitez les bains à remous, sauna, etc.
- Durant l'implantation éviter au maximum tout ce qui est anti-inflammatoire (médicaments ou compléments alimentaires comme la nigelle). Ils ne sont pas bons pour l'implantation. Une étude a révélé un risque accru de fausse-couche précoce de 80% avec l'utilisation d'anti-inflammatoires au moment de la conception.

PAHSE 3 : lutéale

Approx J17 jusqu'à ce que vous obteniez un test de grossesse positif ou que vos règles recommencent.

- La phase lutéale constitue la dernière partie du cycle ovarien, deux scénarios sont possibles :
 - L'ovocyte est fécondé : dans ce cas, l'embryon s'installe dans l'endomètre environ 8 jours après la fécondation. C'est la nidation.
 - L'ovocyte n'est pas fécondé : s'il n'y a pas eu de fécondation, l'ovocyte ne se niche pas dans l'endomètre et le corps jaune ne produit plus de progestérone. Avec la désimprégnation hormonale, les petits vaisseaux de l'endomètre se contractent et la muqueuse se détache provoquant des hémorragies. Ce sont les règles. La phase folliculaire recommence.

Les symptômes de la phase lutéale

Le signe le plus évocateur de la phase lutéale est l'augmentation de la température corporelle. En effet, la production de progestérone par le corps jaune mène le corps à se réchauffer d'environ 0,5°C. Après une baisse de la température au moment de l'ovulation (moment le moins "chaud" du cycle), la température corporelle se maintient à environ 37,5° C (en moyenne) pendant toute la durée de cette dernière phase du cycle menstruel. Autre caractéristique plus surprenante de la phase lutéale : l'évolution de l'appétit.

En effet, la production hormonale aurait, selon certaines études, une influence sur l'apport calorique durant le cycle. Moins élevé pendant la phase folliculaire, il augmenterait particulièrement en phase pré-ovulatoire et en phase lutéale tardive. En cause : l'imprégnation en progestérone et en œstrogènes, qui impliquerait une baisse de la production de

sérotonine (l'hormone du plaisir) et donc un phénomène de "compensation alimentaire" où les femmes privilégieraient les glucides, le calcium et le magnésium.

- Durant cette phase boire la tisane fertilité *phase lutéale* : 1 tasse 3 fois par jour.
- Restez bien au chaud ! Pieds et mains toujours au chaud, couvrez vous bien le ventre, rentrez votre t-shirt dans le pantalon.
- **Les huiles essentielles**

L'huile essentielle de **gattilier**

Conseils d'utilisation : 2 gouttes d'huile de gattilier dans 1 cs d'huile d'amande. Masser 2 fois le bas du ventre avec ce mélange pendant la seconde moitié du cycle. Attention: Ne plus utiliser ce mélange après le début de la grossesse (Si test positif)!

L'huile essentielle **d'ylang-ylang** :

Le puissant parfum harmonisant est réputé pour réguler les hormones et avoir un effet relaxant et aphrodisiaque.

Conseils d'utilisation : Ajouter 1-2 gouttes d'huile d'ylang-ylang à un mélange d'huile de **gattilier** ou de **sclarée**.

L'huile essentielle de **géranium** :

Harmonise les hormones féminines, améliore l'humeur et a un effet anti-anxiogène.

Conseils d'utilisation : Ajouter 1 goutte d'huile de **géranium** à un mélange d'huile de **gattilier** ou de **sclarée**.

Si votre taux de progestérone est bas, n'hésitez pas à ajouter de la crème de progestérone 100 % naturelle.

RÉCAPITULATIF

Pour une fertilité optimale

DETOX

MOIS DE PRÉ-CONCEPTION

■ TISANE DETOX

CURE SOPK

AVANT ET PENDANT LES RÈGLES

■ CURE SOPK

FERTILITEA

LES # PHASES DU CYCLCLE

■ PHASE FOLLICULAIRE J6-11

■ PHASE OVULATOIRE J12-16

■ PHASE LUTÉALE J17-28

Remarques :

Si vous n'arrivez pas à vous situer dans votre cycle, commencez avec la phase folliculaire et prenez bien votre température. Lorsque vous avez vos règles, prenez la cure SOPK et vous suivez le protocole. Si vous n'avez pas vos règles, mais que vous constatez un pic au niveau de la température vous prenez la phase ovulatoire pendant 48 h et vous passez à la phase lutéale.

Si on se base sur un cycle de 28 jours, vous suivez le protocole tel quel sinon il faut s'adapter faire par rapport à son propre cycle et aidez vous de la prise de température. En fait, dès que vous constatez un pic, passez à la phase ovulatoire (48 h). Il faut aussi savoir qu'il est possible d'ovuler et ce même sans avoir ses règles.

PRÉPARER VOTRE COPRS

MES RECOMMANDATIONS

Perturbateurs endocriniens

Perturbateurs endocriniens

Saviez-vous que certains des aliments que nous mangeons, ou bien l'eau que nous buvons et les produits que nous utilisons contiennent des substances chimiques qui peuvent affecter nos hormones et les perturber fortement ?

On les appelle **perturbateurs endocriniens**. Ce sont des substances chimiques qui interfèrent avec les activités normales des hormones et peuvent provoquer des cancers, des anomalies congénitales et des troubles du développement.

Débarrasser sa maison de tous les perturbateurs endocriniens !

Il est grand temps d'identifier ces polluants qui ont envahi notre environnement.

Ces toxines peuvent être trouvées dans les plastiques, les canettes, les produits de beauté, les produits de nettoyage et de lessive.

Lorsque le plastique est chauffé, il émet des toxines dangereuses qui pénètrent dans nos aliments, nos boissons ou notre eau. Distributeur, eau en bouteille, réservoirs en plastique, etc. sont nos principales sources. Alors vous voyez, nous ne pouvons pas y échapper, nous ne pouvons que limiter l'utilisation pour éviter une exposition excessive.

Ce que vous devez faire est de débarrasser votre maison de ces produits ou de limiter votre exposition à ces produits. Par exemple, ne stockez pas les repas chauds dans des contenants en plastique. Attendez que les aliments refroidissent complètement dans la casserole avant. Ne faites pas chauffer les aliments dans des récipients en plastique au micro-ondes. Laissez vos aliments décongeler

au réfrigérateur avant de les chauffer dans une casserole.

Dans la salle de bain

Perturbateurs endocriniens dans vos cosmétiques, ce qu'il faut rechercher :

1. **Formaldéhyde (formol)** : Cancérogène et irritant connu présent dans les produits pour ongles, teinture capillaire, lissage brésilien, adhésifs pour faux cils et certains shampooings.

2. **Silicones** : Utilisés comme agent de texture. On les retrouve dans les shampooings, hydratants et déodorants. Les silicones se divisent en 3 catégories, d'abord : les non-solubles dans l'eau qui comprennent la méthicone cétearyl, la diméthicone de Cetéthyl, le Cyclopentasiloxane, le diméthicone, le diméthiconol, le Phényl Triméthicone, la diméthicone de Stearyl, triméthylsilylamodiméthicone.

La deuxième catégorie : partiellement soluble dans l'eau qui comprend l'Amoliméthicone, la diméthicone de Behenoxy, la cyclohexasiloxane, la cyclométhicone, la cycloterrasiloxane, la diméthicone de Stearoxy.

La catégorie finale : les silicones solubles dans l'eau qui comprennent le copolyol de diméthicone, la protéine de blé hydrolysée (polysiloxane hydroxypropyl), le cololyol de méthicone de laurénie de Lauryl et n'importe quel ingrédient de silicone avec PEG avant lui, tel que BisPEG/PPG-20/20 Diméthicone.

3. **Triclosan** : On le trouve principalement dans les produits anti-acné, dentifrices, il est très répandu dans les produits cosmétiques, le triclosan et ses dérivés sont très irritants pour la peau. Le triclosan rend plus résistant aux antibiotiques, il est cancérigène, et en plus, avec un bilan écologique catastrophique. Souvent étiqueté comme: Triclosan, TCL,

Trichlorine, Cloxifenolum, Lexol 300, Aquasept, Irgasan, Gamophen, DP300, Ether de diphényle d'hydroxyle.

4. **Parfum** : A des effets perturbateurs hormonaux. Le parfum est également lié à des maux de tête, des étourdissements, de l'asthme et des allergies. Au lieu de cela, utilisez des produits avec des parfums naturels seulement.

5. **Plomb** : Un cancérigène connu et perturbateur hormonal trouvé dans certains eye-liners, teintures pour les cheveux et rouges à lèvres.

6. **Mercur**e : Irritant et allergène connu qui, avec l'accumulation corporelle au fil du temps, peuvent altérer le cerveau et le système nerveux.

7. **Parabènes** : Utilisés comme agents de conservation dans de nombreux produits. (Une substance que je vais évoquer plus en détail).

8. **Oxybenzone** : Un ingrédient actif dans les écrans solaires chimiques, qui s'accumule dans les tissus adipeux et est lié aux allergies, la perturbation hormonale et les dommages cellulaires. Souvent étiqueté comme: benzophénone / BP3, Oxybenzone Ethylhexyl Methoxycinnamate / 4-methylbenzylidene camphor.

9. **Triéthanolamine (TEA), Dithanolamine (DEA), et monoéthanolamine (MEA)** : Utilisés comme émulsifiants et agents moussants pour les shampooings, les lavages corporels, les savons,...

10. **Sodium Lauryl Sulfate (SLS)** : c'est un tensio-actif sulfaté avec une puissante action détergente. Un ancien dégraissant industriel maintenant utilisé pour faire du savon moussieux avec effet absorbant dans le corps.

11. **Diéthylène glycol** (ou DEG): Un dépresseur central du système nerveux et toxine rénale et hépatique puissante. Parfois trouvé dans les parfums. La glycérine et le propylène glycol sont parfois contaminés par le DEG, qui sont des ingrédients courants dans les produits de soins personnels.

Voici les 4 groupes d'ingrédients qu'il fut cerner et éliminer de vos soins personnels.

Les Parabènes

Le conservateur le plus largement utilisé dans les cosmétiques, dans les baumes à lèvres, les lotions, le maquillage, les crèmes pour la peau, etc.

Ces petits bougres pénètrent facilement la surface de la peau et imitent l'œstrogène dans le corps.

Ingrédients associés : Le **méthylparaben**, le **butylparaben** et le **propylparaben** sont parmi les parabènes les plus courants dans les cosmétiques. (Vous pouvez aussi les retrouver sous : Ethylparaben, Isopropylparaben, Isobuthylparaben, Benzylparaben).

Le Plastique

Même si les contenants en plastique ne contiennent pas de BPA, ils peuvent toujours lixivier les produits chimiques hormono-imitant dans vos produits. Optez pour l'emballage en verre ou en métal chaque fois que cela est possible.

Les Phtalates

Les phtalates sont des plastifiants, des perturbateurs endocriniens et sont connus pour provoquer des malformations congénitales. Fondamentalement, ce sont des produits chimiques, ajoutés au plastique pour les rendre plus flexible ; ainsi, ils permettent aux produits de coller plus facilement à la peau. Ils sont utilisés pour faire des lotions, shampooing & revitalisants, même du vernis à ongles pour

obtenir l'effet lisse. Ils ont été liés à la mort précoce des cellules et des malformations congénitales.

Pesticides

Nous savons qu'il faut éviter les aliments pulvérisés chimiquement, mais qu'en est-il des pesticides dans vos cosmétiques ? Cela peut surprendre qu'il pourrait y avoir des pesticides même dans produits cosmétiques.

Les pesticides sont cancérogènes pour l'homme, alors quand ils apparaissent dans les produits que vous absorbez, inhalez et mangez (pensez aux baumes, au rouge à lèvres, et dentifrices) tous les jours, c'est quelque chose à considérer.

Comment les éviter : Optez pour des ingrédients biologiques dans la mesure du possible.

Autres perturbateurs endocriniens à éviter :

4-methylbenzylidene camphor (filtres chimiques à UV)	Alcohol, Alcohol denat, Benzyl Alcohol
BHT, BHA	butylphenyl methylpropional
cyclopentasiloxane	diethyl phthalate

Éthylène-Diamino-Tetra-Ac etate, (EDEDTA) les Methylisothiazolinone (MIT) et Methylchloroisothiazolinone (MCIT)	Nonylphénol, Nonoxynol, Propylphénol, Octylphénol
Ethylhexyl methoxycinnamate	Cocamide DEA, Lauramide DEATA
Phénoxyéthanol, Phénoxytol	Résorcinol
Buthylphenyl methylpropional, <i>Lilial</i> , <i>Lilyal</i> , <i>Protectol PP</i>	DMDM hydantoïne, diazolidinyl urea, imidazolidinyl urea, methenamine et quaternium-15
Polyéthylène glycol (PEG), Polypropylène Glycol (PPG)	Aluminium
Salicylate de benzyl	Polyquaternium
Les huiles minérales : Paraffinum liquidum, Mineral Oil, Cera Microcristallina, Petrolatum, Paraffin	E214 à E219, parahydroxybenzoate de propyle, parahydroxybenzoate de méthyle
Lanolin	Fragrance

Cette liste est malheureusement non-exhaustive : il est fort probable qu'à mesure que de nouvelles études paraîtront, de nouveaux perturbateurs endocriniens seront découverts. Face au très grand nombre d'ingrédients à surveiller sur les étiquettes, le plus simple est encore d'adopter des produits cosmétiques biologiques aux formulations 100 % d'origine naturelle.

PRÉPARER VOTRE CORPS

MES RECOMMANDATIONS

Détoxifier votre système

Nettoyer et purifier son organisme

Nous sommes exposés à ces toxines quotidiennement et quand elles s'accumulent avec le temps, les effets commencent à se manifester.

Le nettoyage de votre système peut vous aider à réinitialiser vos hormones et renforcer l'immunité.

La detox soutient le foie et les autres organes d'élimination. Votre corps excrète non seulement des toxines, mais aussi des excès d'hormones. Il est conseillé à une femme de déféquer au moins deux fois par jour, car cela aide à réduire l'excès d'œstrogène dans le corps.

Pour cela il faut :

Manger des aliments riches en fibres maintient l'intestin en mouvement afin que votre corps ne retienne pas les œstrogènes.

La désintoxication réduit les toxines entrantes ,équilibre les hormones et élimine les toxines de notre système.

La phase de désintoxication est une période pendant laquelle nous cessons de prendre des aliments, des boissons ou des médicaments (antibiotiques) malsains ou nocifs afin d'améliorer notre santé.

Exercices

je ne saurai que trop insister sur ce fait, c'est aussi important que la nourriture que nous mangeons. N'oubliez pas que vous ne devez pas faire d'exercices intenses.

1. Marcher tous les jours pendant au moins 30 - 45 min. (Aide à améliorer la sensibilité à l'insuline et réduit l'inflammation).
2. Renforcement musculaire en utilisant des haltères.
3. Le yoga est également très bon. On dit qu'il permet de réduire le stress chronique. Il existe aussi des poses de yoga pour la fertilité.

Repas favorables aux hormones

Essayez de manger des plats naturels et faits maison. Oubliez les aliments transformés, le sucre et les huiles inflammatoires.

1. Mangez dans les 30 à 60 minutes après le réveil.
2. Buvez de l'eau avant les repas et ne buvez pas trop en mangeant.
3. Incluez plus de graisses et de protéines dans votre petit-déjeuner, elles prennent plus de temps à digérer. Les glucides se digèrent en 30 minutes.
4. Mangez votre nourriture lentement et mâchez très bien votre nourriture.
5. Mangez toutes les 3 à 5 heures. Retarder les repas peut provoquer des fringales.
6. Planifiez et préparez vos repas. Cuire en vrac, en portions et congeler. Utilisez un repas pour manger plusieurs repas. Soupe de légumes avec igname, riz, haricots ou hirondelle.
7. Utilisez de l'ail, des oignons pour préparer vos repas. Ils sont bons pour équilibrer les hormones.

À éviter : les aliments toxiques

- Protéines animales en excès
- Sucres raffinés
- Thé / café
- Alcool

Faire une cure Detox

L'utilisation quotidienne de la tisane est excellente pour nettoyer le foie des toxines. C'est un mélange d'herbes qui aide à éliminer en douceur les toxines nocives du corps, vous permettant de vous sentir plus énergique, vitalisé et plus saine de l'intérieur que de l'extérieur.

C'est important de faire 2 selles par jour pour diminuer l'excès d'œstrogène.

PRÉPARER VOTRE COPRS

MES RECOMMANDATIONS

Alimentaires

Alimentation

Bien que l'alimentation ne soit bien sûr qu'un aspect de la fertilité, ce que vous mettez dans votre corps peut absolument avoir un impact sur votre santé reproductive.

Voici quelques-unes des recommandations diététiques pour aider à encourager votre santé reproductive à prospérer.

Nous commencerons par les principaux aliments qui pourraient nuire à votre fertilité et qui devraient certainement être évités ou du moins considérablement réduits.

1. Gluten

La plupart des blés sont pulvérisés avec du **glyphosate** (le glyphosate est une molécule utilisée dans des herbicides) ce qui a un impact significatif sur la santé et la fertilité.

Chez l'homme, c'est un chélateur du magnésium, de l'iode, du zinc, du fer et du cobalt. Il réduit la vitamine B12, le glutathion et la biotine, qui sont importants pour la capacité de désintoxication du foie. La santé du foie est essentielle à l'équilibre hormonal, à la santé reproductive et à la fertilité.

Je vous encourage à réduire les produits à base de gluten et de blé de votre alimentation. Et je vous encourage également à ne choisir que des produits biologiques.

En parlant de désintoxication, je vous recommande très fortement de faire une cure Detox car cela peut aider à améliorer la fonction hépatique (diminuée en raison des dommages causés par le glyphosate), et comme le glyphosate agit également comme un antibiotique, endommageant la microflore intestinale importante, je recommande également de prendre un probiotique.

2. Produits laitiers

Il y a des tonnes d'articles, études, etc. sur les raisons pour lesquelles les produits laitiers sont nocifs pour votre santé, et je vous en ai déjà parlé, alors cette fois-ci, je veux plutôt vous encourager à penser énergiquement aux produits laitiers.

Pensez à la différence entre le lait et l'eau. Alors que l'eau est claire et à écoulement rapide, le lait est épais et écoeurant. C'est collant. Pensez à ce film muqueux que vous obtenez au fond de la gorge lorsque vous buvez du lait.

Eh ben sachez que les produits laitiers font exactement la même chose à tout votre corps. Et le lait peut contribuer à la formation de kystes et de fibromes.

Je considère les produits laitiers comme le destructeur numéro 1 de la fertilité et je demande de retirer tous les produits laitiers de votre alimentation.

Vous trouverez ci-dessous une liste d'aliments riches en calcium, vous n'avez donc pas à vous inquiéter, par peur de ne pas en consommer suffisamment.

IL EST FACILE D'OBTENIR ASSEZ DE CALCIUM SANS BOIRE DE LAIT :

- Haricots blancs
- Bok choy
- Brocoli
- Oranges
- Amandes
- Figes sèches
- Chou frisé
- Haricots à oeil noir

3. Aliments crus, glacés, froids

N'attendez pas à ce que je vous félicite pour vos régimes à base de jus, régimes crus, et pour vos salades au déjeuner et au dîner.

Pourquoi ?

Tout simplement cette nourriture froide et crue peut en fait nuire à votre fertilité. Il faut penser à notre système digestif, qui est si proche de notre utérus. Il agit comme un four, et nous devons vraiment maintenir le feu digestif allumé.

Si nous étouffons constamment les feux avec nos smoothies glacés, nos aliments crus, nos énormes salades etc... finalement nos feux digestifs s'éteindront.

Nous devons maintenir ce feu brûlant non seulement pour décomposer et absorber les nutriments de nos aliments, mais aussi pour garder nos organes reproducteurs au chaud. Réchauffer les aliments, tant en température (bouillon d'os, ragoûts, thé chaud) qu'en énergie (cannelle, gingembre, fenouil) sont essentiels pour raviver nos feux digestifs pour attiser également la chaleur de nos utérus.

Petite parenthèse si vous ne le savez pas

La médecine ayurvédique identifie « agni » (ou feu digestif) comme notre principe global de digestion et transformation des aliments que nous mangeons. C'est lui qui tire de l'énergie de notre nourriture. S'il s'affaiblit, la maladie n'est pas loin...

Le feu qui brûle en nous

Agni est le principe du « feu » qui va permettre la digestion. Il pourrait correspondre au « métabolisme digestif » des occidentaux. C'est le principe de transformation et de séparation des aliments. Il permet d'en retirer les bons nutriments qui vont être utilisés pour fabriquer les éléments de notre corps et produire de l'énergie pour le faire fonctionner.

Équilibrer votre glycémie

Outre le vieillissement, un certain nombre de facteurs non modifiables liés au mode de vie, tels que le tabagisme, la consommation élevée de caféine et d'alcool, le stress, les sports agonistes, l'exposition chronique à des polluants environnementaux et d'autres habitudes nutritionnelles ont un impact négatif sur la fertilité des femmes.

En particulier, les troubles métaboliques, y compris le diabète, l'obésité et l'hyperlipidémie (excès de certains lipides ou graisses dans le sang) souvent associés aux régimes hypercaloriques, qui sont soupçonnés d'affecter la fertilité d'une femme soit par des dommages directs à la santé et à la différenciation des ovocytes, soit par une interférence indirecte avec l'axe hypophyso-hypothalamique, entraînant une ovogenèse dysfonctionnelle.

Les femmes obèses montrent une diminution de la sensibilité à l'insuline, ce qui détermine une hyperinsulinémie persistante, qui peut être impliquée dans la pathogenèse du syndrome des ovaires polykystiques.

Lorsque vous essayez de tomber enceinte, la consommation de sucre joue vraiment contre vous, car elle affecte négativement la qualité des œufs, augmente les taux de fausses couches et réduit la libido.

Une alimentation saine pour une ovulation saine !

La marche à suivre :

✓ Ne manger que des aliments entiers et frais. Éviter Aliments transformés et optez pour le « clean label » sans saveurs et colorants artificiels et aussi sans les agents de conservation.

✓ Manger des repas réguliers et équilibrés qui comprennent des protéines de bonne qualité, des graisses santé et des légumes.

✓ Régime à faible teneur en glucides.

- ✓ Mettre l'accent sur graisses saines comme le poisson, les noix et les graines.
- ✓ Consommer seulement des glucides naturels qui n'ont pas été transformés et restent dans leur état naturel. Ils sont une source de vitamines et de minéraux.
- ✓ Des collations saine.
- ✓ Bannir les édulcorants artificiels comme l'aspartame, le Splenda et le Xylitol.
- ✓ Arrêter le sucre et les produits à base de farine blanche, le soda et le jus de fruits.
- ✓ Arrêter de consommer les produits laitiers.
- ✓ Ne pas manger après 19h.
- ✓ Plus de boissons alcoolisées.

Les protéines

- ✓ Responsable de la construction et de la réparation
pensez à construire un bébé **clin d'oeil* *
- ✓ Équilibre la glycémie (= équilibre hormonal, clé pour la fabrication du bébé)
- ✓ Aide à construire un réseau d'hormones responsables de la conception, du sommeil, des humeurs, de la combustion des graisses, des envies, de la perte / gain musculaire, de la concentration.

L'eau

C'est le 4e macronutriment non officiel derrière les glucides, les graisses et les protéines. Rester hydraté est essentiel lorsque vous essayez de tomber enceinte, c'est si important!

L'eau permet à tous vos organes et cellules de fonctionner correctement, y compris les cellules reproductrices (ovule, sperme) et les organes reproducteurs (cerveau, ovaires, utérus, testicules, thyroïde). Il élimine également naturellement les toxines dans le corps.

Une déshydratation interfère ou empêche l'ovulation.

La glaire cervicale, qui est importante dans le transport du sperme vers les trompes de Fallope pour la fécondation des ovules. Alors avoir peu ou pas de glaire cervicale peut indiquer que vous êtes déshydraté. Sans suffisamment d'eau, la glaire cervicale qui équilibre le pH vaginal devient également trop acide, ce qui nuit au sperme.

Pour la nidation, l'eau est nécessaire à la division cellulaire et au métabolisme. Les cellules de la paroi utérine doivent être saines pour que l'embryon puisse s'implanter.

Astuces pour obtenir suffisamment d'eau:

- ✓ Remplissez les bouteilles d'eau en inox le matin et buvez pendant toute la journée. N'UTILISEZ PAS de bouteilles en plastique! Et laissez-les à proximité pour ne pas oublier de boire.
- ✓ Réglez une alarme pour sonner à l'heure et boire.
- ✓ Assurez-vous de commencer votre journée avec un grand verre d'eau et essayez de boire la moitié de votre eau avant 13h et la moitié avant 19h.

Quelques recommandations supplémentaires:

Le tabac : la recherche indique clairement qu'il a un impact négatif sur la fertilité. Si vous fumez, je vous suggère fortement de parler à un professionnel pour trouver des outils et solutions pour vous aider à arrêter.

Déficit nutritionnel : Une étude a révélé que les restrictions alimentaires (manger trop peu) peuvent également être problématiques. Par conséquent, je vous recommande fortement d'adapter une bonne alimentation.

Indice de masse corporelle élevé (IMC) : Une étude rapporte que 25% de l'infertilité ovulatoire est attribuée à un surpoids. Cela s'ajoute à des facteurs de risque accrus chez les femmes avant l'accouchement, notamment le diabète gestationnel, la prééclampsie et les fausses couches.

Caféine : C'est un sujet où ça fait débat, mais certaines études montrent un impact négatif de la caféine sur la fertilité. Voici ma position: si vous avez besoin de votre dose de caféine, essayez de la maintenir à moins de 200 mg par jour. Cela représente environ 1,5 tasse de café. Idéalement non sucré.

Bio : je vous suggère de manger bio dans la mesure du possible. Je suis consciente des considérations géographiques et financières, mais de plus en plus de recherches indiquent que les pesticides et les herbicides ont un effet négatif sur la fertilité masculine / féminine.

PRÉPARER VOTRE COPRS

MES RECOMMANDATIONS

Exercices

Exercices favorables

Le sport pendant qu'on essaye de concevoir ?

Faire de l'exercice, c'est génial, MAIS pas pendant un certain temps du cycle. C'est bien de faire de l'exercice, MAIS pas trop et pas n'importe quels exercices.

Les types d'exercices sur lesquels vous devriez vous concentrer changeront en fonction de la façon dont vous gérez votre infertilité.

Cycles naturels : au cours de ce type de cycle, vous pouvez pratiquer la course et la marche, ce sont d'excellents entraînements cardiovasculaires, d'autant plus que vous n'avez besoin d'aucun équipement spécial. Ensuite, vous pouvez faire des exercices de renforcement musculaire, optez pour des poids plus légers avec plus de répétitions, ou concentrez-vous sur des exercices de résistance qui utilisent votre propre poids corporel ou des bandes, comme les fentes, les squats, les pompes, etc.

Mettez davantage l'accent sur la respiration, la pleine conscience et les étirements. Après l'ovulation, concentrez-vous sur des mouvements plus doux, pratiquez la pleine conscience pour exploiter l'énergie positive jusqu'à votre test de grossesse.

Cycles médicamenteux : vous prenez ou allez prendre des médicaments pendant votre cycle pour aider à augmenter vos chances de grossesse, mais vous ne faites ni IUI ni FIV. Pendant ce type de cycle, vous pouvez à nouveau vous engager dans un exercice modéré au début du cycle avec des mouvements plus réparateurs au fur et à mesure que le cycle progresse. Encore une fois, l'utilisation de la pleine conscience pour exploiter l'énergie positive peut être bénéfique !

Insémination intra-utérine (IIU) : vous prenez des médicaments avec l'intention de procéder à l'IIU pendant ce cycle. Comme pour un cycle médicamenteux sans IIU, au début de votre cycle, vous pouvez participer à un exercice modéré, puis vous concentrer davantage sur les mouvements réparateurs et la pleine conscience au fur et à mesure que le cycle progresse.

Fécondation in vitro (FIV) : vous prenez des médicaments et suivez le protocole de FIV afin de passer par la récupération des ovules et potentiellement un transfert d'embryon frais au cours de ce cycle. Des précautions particulières doivent être prises pendant ce type de cycle, car vous prendrez des médicaments qui peuvent avoir un impact important sur vos hormones et votre niveau d'énergie et vos ovaires s'agrandissent au fur et à mesure que les follicules se développent. Il existe un risque de torsion ovarienne avec certains types de mouvements et, à ce titre, il est préférable de se concentrer sur des activités douces, telles que la marche et des postures de yoga spécifiques, ainsi que sur la pleine conscience.

Transfert d'embryons congelés : vous prenez des médicaments pour préparer votre corps à un transfert d'embryons congelés. Au début du cycle, vous pouvez faire de l'exercice modéré, puis vous concentrer sur le mouvement réparateur et la pleine conscience après le transfert.

PRÉPARER VOTRE COPRS

MES

RECOMMANDATIONS

LES TESTS

TESTS RECOMMANDÉS

Pour vous même

LES TESTS SUIVANTS VOUS OFFRENT UNE GRANDE LIGNE DE BASE ET PEUVENT VOUS AIDER À SAVOIR SUR QUOI TRAVAILLER.

L'hystérosalpingographie

Ce test porte sur les trompes de Fallope, pour s'assurer qu'il n'y a pas de blocages. On parle souvent de «nettoyer les toiles d'araignée». De nombreuses femmes tombent enceinte après avoir ouvert les passages.

Prise de sang jour 2 ou 3 FSH / AMH / LH / Oestrogène

Cette prise de sang permettra de mesurer vos niveaux d'hormones pour aider à déterminer la qualité de vos œufs. La FSH doit être inférieure à 8.

Jour 21 Progestérone

Jours post-ovulation, test hormonal : la progestérone
Si votre corps ne produit pas suffisamment de progestérone, votre phase lutéale sera courte. Toute phase inférieure à 10 jours peut rendre difficile la grossesse, car la muqueuse utérine est évacuée avant que l'embryon ait le temps de s'implanter. Le niveau de progestérone doit être de 21 ou plus.

TESTS RECOMMANDÉS

Pour votre partenaire

● Regardons les choses en face, faire un bébé est un travail à deux. Avec des statistiques montrant que 50% du temps, le problème vient de l'infertilité masculine, cela peut être carrément effrayant! ●

Spermogramme

Le spermogramme est un examen facile à réaliser et qui peut renseigner d'une façon efficace sur l'infertilité masculine.

Test de Hühner

Les spermatozoïdes sont observés dans la glaire vaginale dans les heures suivants un rapport sexuel. Pour optimiser les résultats du TPC, ce dernier doit être réalisé: en période pré-ovulatoire, soit 48 heures avant l'ovulation, après 3 à 5 jours d'abstinence.

Ureaplasma

Pour rechercher les bactéries que votre corps pourrait attaquer.

Ureaplasma urealyticum est une bactérie de la famille des mycoplasmes. Présente en excès dans les voies génitales, elle traduit un déséquilibre de la flore vaginale et un risque d'infections chez la femme, mais aussi chez l'homme.

Varicocèle

Une varicocèle est une condition dans laquelle les veines entourant le testicule deviennent enflées et dilatées. Il est assez courant, touchant environ un homme sur sept. Les hommes atteints de varicocèle ont environ 50% de chances d'avoir un nombre de spermatozoïdes anormal.

PRÉPARER VOTRE COPRS

MES RECOMMANDATIONS

Pratique de soins non
conventionnelles

Pratique de soins non conventionnelles

La cupping thérapie



La cupping thérapie (Hijama) peut aider les couples qui essaient de concevoir un bébé. De préférence, le traitement doit avoir lieu le matin lorsque l'énergie est plus élevée et à faire pendant 3 mois approx.

La Hijama pour stimuler la fertilité féminine, elle peut prévenir les problèmes des systèmes de reproduction qui peuvent être la cause de l'infertilité. Le traitement contribue à l'amélioration des fonctions des organes du corps, y compris les voies génitales des femmes :

- Augmente la fertilité : induit l'ovulation et aide quand les femmes n'ovulent pas ou lorsqu'elles ont des cycles anovulatoires
- Traite le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK).
- Traite l'absence d'ovulation au cours du cycle menstruel.

- Traite les troubles de la thyroïde .
- Permet une bonne implantation.
- Traite les déséquilibres de la glande thyroïde .
- Supprime les blocages et l'inflammation dans les trompes de Fallope.
- Élimine les défauts de la phase lutéale.
- Traite l'endométriose ou les problèmes où la muqueuse de l'utérus se forme en dehors de celle - ci.
- Évite les déséquilibres hormonaux
- Aide à avoir de l'équilibre hormonal dans le corps.
- Régule les menstruations.
- Soulage la menstruation douloureuse avec crampes.
- Aide durant les traitements FIV (tant pour les femmes que pour les hommes).
- La hijama traite aussi les problèmes liés à l'infertilité masculine.

Acupuncture



L'acupuncture, est de plus en plus sollicitée en cas d'infertilité et très souvent conseillée dans un parcours PMA.

Les effets sur le cycle menstruel

Pour ce qui est du cycle menstruel, on remarquera une diminution des symptômes prémenstruels, un cycle plus régulier, l'apparition ou l'augmentation de la glaire cervicale. C'est en observant ces signes que l'on sait qu'il y a amélioration, que la personne répond bien aux traitements et qu'il y a espoir de conception.

Les effets sur l'ovulation

Lors d'observations cliniques, les échographies montrent qu'après une séance d'acupuncture, la circulation sanguine au niveau des ovaires et de l'utérus augmente. Les ovaires étant mieux nourris, la qualité de l'ovule sera meilleure. L'ovulation sera donc de meilleure qualité et l'augmentation du sang au niveau de l'utérus contribuera aussi à l'implantation. C'est la raison pour laquelle il est recommandé de faire une séance d'acupuncture avant, pendant et après l'ovulation.

Suite aux traitements d'acupuncture, la patiente va voir d'autres aspects de sa santé s'améliorer :

- une augmentation de son énergie
- un sommeil plus réparateur
- une diminution du stress
- une meilleure digestion

PRÉPARER VOTRE COPRS

MES

RECOMMANDATIONS

**LES 3 S : Sommeil, Stress &
Suppléments nutritionnels**

Sommeil, Stress & Suppléments nutritionnels

Le sommeil est très sous-estimé

Assurez-vous d'avoir un sommeil de qualité afin que vos hormones puissent être équilibrées et que vous augmentiez vos chances de tomber enceinte. Le manque de sommeil entraîne une résistance à l'insuline et un cortisol élevé (stress).

Dormez au moins 8 heures

Évitez de manger, de boire ou de faire de l'exercice au moins 2 heures avant de dormir. Développez une routine de sommeil. Pas de lumière, de bruit, de chaleur ou de froid. Rendez votre chambre aussi fraîche et confortable que possible.

Limitez l'éclairage des téléphones, de la télévision et des ordinateurs au moins 1 heure avant de dormir.

Mettez en place une application d'habitude simple.

Le stress

Cela impact la fertilité à la fois pour les hommes et les femmes par la libération d'un sperme et d'un ovule malsain et les grossesses créées par ces spermatozoïdes et ovules peuvent se terminer par une fausse-couche précoce.

Le stress peut également entraîner une faible libido, car vous pouvez ressentir une sécheresse vaginale ou vous pouvez ne pas avoir assez de désir de faire l'amour pour vous permettre de concevoir. Quelle que soit la raison de votre stress, affrontez-le. Identifiez-les et répondez-y correctement. Ne faites pas trop d'exercice, ne vous inquiétez pas du travail, de l'infertilité ou des problèmes dans votre relation. Trouvez comment le gérer, notez-le et faites ce que vous pouvez pour le gérer. La méditation, les promenades et le yoga peuvent réduire les niveaux de stress.

Les compléments alimentaires pré-conception :

Folate : mieux que l'acide folique. Réduit le risque de malformations congénitales, augmente les chances de concevoir.

Au cours de mes recherches, j'ai découvert que l'acide folique n'est pas aussi bon que le folate.

Inositol : favorise l'ovulation, la sensibilité à l'insuline, augmente la fertilité, régule le cycle.

Vitamine D : maturation et développement des follicules, améliore la fertilité, abaisse la testostérone, augmente le taux de grossesse.

Exposez-vous au soleil tôt le matin pendant au moins 15 minutes. Si vous prenez des compléments, prenez-la vitamine D3.

Omega-3 : stimule les hormones féminines, améliore ovulation et fertilité.

Vitamines prénatales : si vos vitamines prénatales contiennent certains des suppléments énumérés ci-dessus, pas besoin de les rajouter. Lorsque vous prenez des vitamines prénatales, optez pour celles qui contiennent la majorité des éléments suivants:

* Vitamine A * Vitamine C

* Vitamine D * Vitamine E * Vitamine K * Folate * B12

* Fer * Choline * Calcium * Iode * Biotine * Inositol.

Pour votre partenaire, voici quelques conseils pour améliorer la fertilité et le nombre / la qualité des spermatozoïdes :

- Menez une vie saine. Les habitudes de vie malsaines nuisent à votre santé globale, y compris la fertilité.

- Pas de marijuana ou de tabac.
- Avoir aussi une bonne alimentation (c'est le moment d'initier votre homme à manger comme vous).
- Perdre l'excès de poids ; le surpoids ou obésité est associé à l'infertilité.
- Limiter la consommation d'alcool. Éviter la consommation excessive d'alcool, car cela peut réduire les niveaux de testostérone et altérer la qualité du sperme.
- Dormir suffisamment. C'est essentiel pour maintenir sa santé. Un sommeil restreint ou excessif a également été lié à une mauvaise qualité du sperme.
- Porter des caleçons et vêtements larges.
- Pas de spas, de saunas, de hammams ou de longues promenades à vélo. **Éviter la chaleur excessive** : il est bien connu que les testicules doivent être plus froids que le reste du corps pour que la production de spermatozoïdes soit optimale.
- Les noix. Manger beaucoup d'aliments riches en antioxydants, comme les noix, semble être bénéfique pour la fertilité.
- Penser aux suppléments nutritionnels :
 - Faire une cure detox.
 - La racine de **maca** peut améliorer la libido, ainsi que la fertilité et les performances sexuelles.
 - **Ashwagandha** (*Withania somnifera*) est une plante médicinale utilisée en Inde depuis l'Antiquité. Des études suggèrent que l'ashwagandha peut améliorer la fertilité masculine. Une étude chez des hommes ayant un faible

nombre de spermatozoïdes a montré que la prise de 675 mg d'extrait de racine d'ashwagandha par jour pendant 3 mois améliorerait considérablement la fertilité.

- Obtenir suffisamment de **zinc**, c'est est un minéral essentiel présent en grande quantité dans les aliments d'origine animale, tels que la viande, le poisson, les œufs et les crustacés.

- Les **vitamines C et E** sont des antioxydants essentiels qui protègent les cellules du corps contre les dommages causés par le stress oxydatif et les radicaux libres.

- La **vitamine D** est importante pour la reproduction masculine.

- Le **sélénium** est un oligo-élément qui fonctionne comme un antioxydant. Il a été démontré que les suppléments de sélénium augmentent la motilité des spermatozoïdes, et une combinaison de sélénium et de vitamine E diminue les dommages causés par les radicaux libres et améliore la motilité des spermatozoïdes chez les hommes infertiles.

- **N-acétyl-cystine (NAC)** autant pour la femme que pour l'homme, cet acide aminé améliore la fertilité.

- **CoQ 10 et L-carnitine**

Deux nutriments - CoQ 10 et L-carnitine - jouent un rôle vital dans la production d'énergie cellulaire. Plusieurs études ont montré que la supplémentation avec ces nutriments peut aider à améliorer la motilité des spermatozoïdes.

- Le **pollen de palmier**, (contre-indiquée chez les femmes atteintes de SOPK), le pollen de palmier est excellent pour la fertilité féminine et masculine, il augmente en effet les chances de concevoir.

- La **nigelle**, un efficace stimulant pour la tombée enceinte, il est aussi chez les hommes, un moyen de surmonter l'infertilité.

PRÉPARER VOTRE COPRS

MES RECOMMANDATIONS

Les courbes de températures

Les courbes de températures

La feuille de courbe de température est indispensable et permet de :

- confirmer la présence d'une ovulation ;
- dater l'ovulation ;
- suivre l'organisation du traitement.

Pour que la courbe soit interprétable, la température doit être prise dans des conditions précises :

- Toujours avec le même thermomètre ;
- Toujours par la même voie (rectale) ;
- Toujours le matin au réveil avant toute activité physique (noter que pour les personnes travaillant la nuit, la température doit être prise au réveil avant toute activité physique après un sommeil réparateur).

La température doit alors être notée sur une feuille adaptée que vous preniez un traitement inducteur de l'ovulation ou non. Vous pouvez aussi utiliser une application disponible sur téléphone portable.

Sur cette feuille, vous devrez noter d'autres éléments que la température :

- Le jour des règles ;
- L'apparition de saignements en dehors des règles ;
- Les jours des rapports sexuels ;
- des remarques particulières comme l'apparition d'un syndrome grippal qui pourrait rendre la courbe non-interprétable.

Prendre sa température

CYCLE N° :

Jour de semaine	Date																																							
Jour du cycle	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	39	40	
38																																								
37,9																																								
37,8																																								
37,7																																								
37,6																																								
37,5																																								
37,4																																								
37,3																																								
37,2																																								
37,1																																								
37																																								
36,9																																								
36,8																																								
36,7																																								
36,6																																								
36,5																																								
36,4																																								
36,3																																								
36,2																																								
36,1																																								
36																																								
Règles																																								
Rapport sexuel																																								
Saignement																																								
Remarques																																								

CYCLE N° :

Jour de semaine	Date																																							
Jour du cycle	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	39	40	
38																																								
37,9																																								
37,8																																								
37,7																																								
37,6																																								
37,5																																								
37,4																																								
37,3																																								
37,2																																								
37,1																																								
37																																								
36,9																																								
36,8																																								
36,7																																								
36,6																																								
36,5																																								
36,4																																								
36,3																																								
36,2																																								
36,1																																								
36																																								
Règles																																								
Rapport sexuel																																								
Saignement																																								
Remarques																																								

CYCLE N° :

Jour de semaine	Date																																							
Jour du cycle	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	39	40	
38																																								
37,9																																								
37,8																																								
37,7																																								
37,6																																								
37,5																																								
37,4																																								
37,3																																								
37,2																																								
37,1																																								
37																																								
36,9																																								
36,8																																								
36,7																																								
36,6																																								

PRÉPARER VOTRE COPRS

**VOUS AVEZ
À PRESENT
TOUTES LES
CLÉS EN
MAIN**