

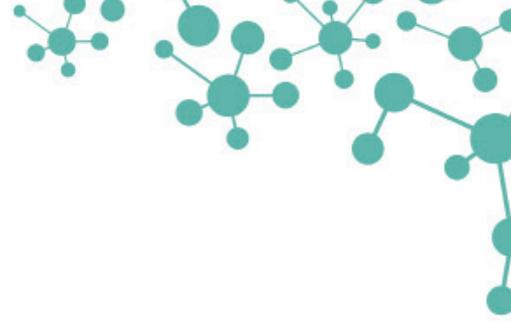


Mai 2022

Newsletter n°1

GROSSESSE

**SPONTANÉE OU ASSISTÉE :
JE METS LES CHANCES DE MON CÔTÉ**



Les bons réflexes

Le désir de grossesse est une étape clé dans la vie des personnes qui souhaitent devenir parents. Le parcours pour y arriver peut être compliqué. Impliquer les couples dans leur prise en charge leur permet de comprendre et ainsi de mieux gérer cette période pouvant s'avérer difficile. Le cadre et l'hygiène de vie sont très importants et de nombreuses choses simples et générales peuvent être mises en place dès les premiers mois qui vont précéder la conception.

Le Sommeil

La qualité des ovocytes est sensible à une hormone : la **mélatonine** dont la production se fait principalement le soir et augmente pendant la nuit. La lumière bleue des écrans est donc à éviter car c'est une lumière qui bloque la production de mélatonine ; privilégier un livre plutôt que la tablette le soir ainsi qu'un éclairage dans les tons jaune orange et non pas blanc.

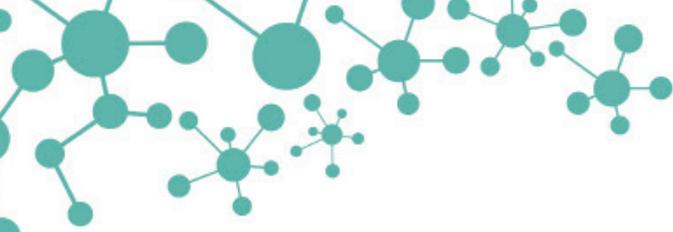
Des séances de **méditation** le soir peuvent favoriser le retour à un état de calme et de relaxation en fin de journée. Il faut respecter sa fatigue et son sommeil notamment pendant les protocoles de stimulation et les périodes de transfert d'embryon pour les couples en parcours d'AMP (assistance médicale à la procréation).



Image Adobe Stock

Conseils :

- Éviter les stimulants en fin de journée (type café et thé).
- Respecter son sommeil



Le Stress

Le **cortisol** est une hormone du stress chronique ayant un effet très délétère sur les ovocytes. Pour réduire sa production, l'idée est de moduler sa propre sensibilité au stress en le diminuant de notre environnement.

Les thérapies alternatives telles que **l'hypnose, la sophrologie, l'acupuncture** peuvent aider.

Le **magnésium** est un minéral que l'on retrouve dans le chocolat, les bananes, les amandes, certaines eaux minérales. Il permet de limiter la production de cortisol.

Par ailleurs, le cortisol a tendance à augmenter les contractions du myomètre qui est censé rester au repos pendant des périodes clés telles que la phase d'implantation ; période particulièrement stressante pour les patientes d'AMP qui sont alors en autonomie totale pendant 15 jours. Pourtant, le stress n'est pas une fatalité. **Prendre du temps pour soi** est une solution efficace pour en réduire les conséquences.

Conseils :

Des exercices de respiration permettent d'améliorer la cohérence cardiaque et de diminuer la production de cortisol dans les 4 à 6 heures qui suivent l'exercice.

→ Réaliser des exercices 3 à 4 fois par jour pendant 3 minutes

→ S'écouter, prendre du temps pour soi

Appis : Heart rate, CardioZen, Respira

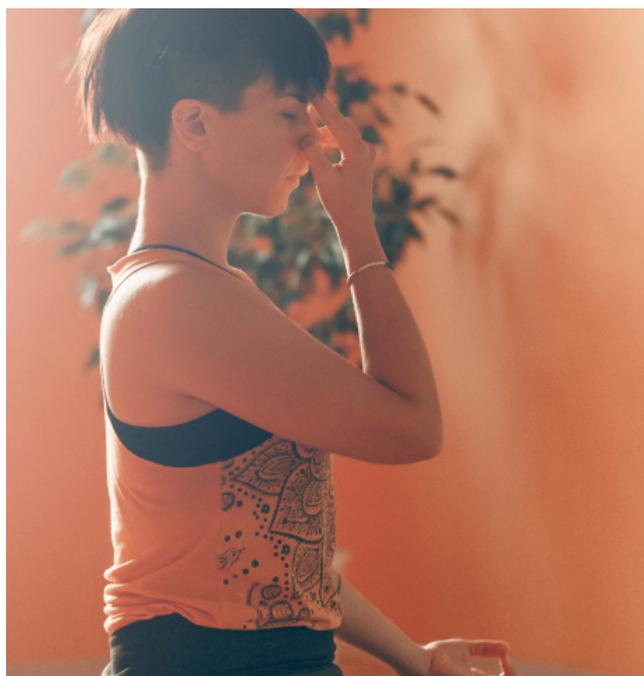


Image Adobe Stock

Vascularisation et monoxyde d'azote (NO)



Image Adobe Stock

Lors de la **phase d'implantation**, l'endomètre s'épaissit et commence à se vasculariser via notamment le NO. Il est produit par les vaisseaux sanguins et va leur permettre de se dilater pour laisser passer le sang. L'oxydation générée lors d'un stress ou par le tabac par exemple va à l'inverse diminuer

le taux de NO et entraîner un vieillissement cellulaire accéléré. Pour créer du NO, il faut produire des **antioxydants** comme les phénols : substances colorées que l'on retrouve dans les légumes et fruits les plus colorés (groseilles, myrtilles, etc.).

Conseil :

Consommer des aliments riches en antioxydants (salade, fruits rouges) et les accompagner de produits riches en graisse insaturée comme les amandes ou le lait de coco pour une meilleure absorption.

Site web : www.fondation-louisbonduelle.org
www.lanutrition.fr

1. Polyunsaturated fatty acids induce modification in the lipid composition and the prostaglandin production of the conjunctival epithelium cells, 2012 feb, pubmed 21894532

Les perturbateurs endocriniens

Les perturbateurs endocriniens (*Bisphénol A, sthalthé, paraben, etc.*) altèrent l'activité des glandes endocrines qui produisent les hormones essentielles à notre santé, à notre équilibre et à notre développement. Ces perturbateurs agissent sur les protocoles de stimulation, il faut donc les diminuer au maximum.

Conseil :

Éviter les cosmétiques non naturels, non bio, produits solaires non bio, produits ménagers toxiques. Il existe maintenant plusieurs applications efficaces pour aider à choisir des produits adaptés.

Appli : Yuka

Site web : www.perturbateur-endocrinien.com

Tabac et Cannabis

Les conséquences négatives du tabagisme sur la fécondité sont absolument certaines, en fécondité naturelle comme en Assistance Médicale à la Procréation (AMP). En fécondité naturelle, le temps pour obtenir une grossesse est considérablement augmenté. La consommation de cannabis a des effets très proches de ceux du tabac.

Le tabagisme chez l'homme :

Il est à l'origine :

- d'une dysfonction érectile
- d'une altération des paramètres du sperme avec :
 1. une altération de la mobilité des spermatozoïdes
 2. une augmentation des anomalies morphologiques des spermatozoïdes
 3. une leucospermie
 4. une augmentation significative de la prévalence de certaines anomalies chromosomiques
 5. une diminution du nombre de spermatozoïdes et une altération de la vitalité des spermatozoïdes
 6. une fragmentation de l'ADN des spermatozoïdes : ces altérations nucléaires seraient liées au stress oxydatif sous l'effet du tabac. Elles compromettent les chances de grossesse à partir d'un certain taux.

Le tabagisme chez la femme :

Il est associé de manière significative à un **retard à la conception** indépendant des facteurs tubaires d'infertilité. Une relation dose-effet et une réversibilité à l'arrêt du tabac ont été mises en évidence. Ce risque est également évoqué pour le tabagisme passif.

En FIV, le tabagisme maternel est associé à une diminution du nombre d'ovocytes recueillis et du taux d'implantation. Les effets sont d'autant plus marqués que le partenaire est fumeur. Le tabagisme est également associé à un avancement de l'âge de la ménopause (2 ans en moyenne). Ce phénomène est accentué par le nombre de cigarettes fumées et la durée du tabagisme.



Image Adobe Stock

Chiffres en AMP :

- les fumeuses perdent environ 15 % de chance de grossesse
- les fumeurs perdent environ 20 % de chance de grossesse
- les couples de fumeurs perdent jusqu'à 40% de chance de grossesse.

Alcool

Bien que les femmes soient nettement moins concernées que les hommes par ce type d'intoxication, ses conséquences sur l'infertilité sont également bien documentées. Il est conseillé de s'abstenir d'une consommation régulière quotidienne, comme de consommation importante même accidentelle.

Conseil :

Limiter au maximum la consommation d'alcool !

Poids et nutrition

Plusieurs études montrent l'impact négatif d'un IMC trop élevé ou à l'inverse trop bas chez la femme et chez l'homme sur les taux de naissance en AMP. Il est donc important de trouver le bon équilibre sans tomber dans l'excès en s'appuyant sur une activité physique régulière.

L'ovocyte est l'une des plus grosses cellules de l'organisme et a besoin de graisse pour se développer. Il est donc important de ne pas enlever toutes les graisses en phase stimulante en privilégiant les graisses riches en **oméga 3** qui auront un pouvoir anti-inflammatoire (huile de noix, de lin, graine de chia, petit poisson gras) et en limitant au maximum les graisses saturées. Les ovocytes auront ainsi des membranes plus fluides, optimales donc plus facilement fécondables. Une alimentation plus riche en oméga 3 semblerait aussi améliorer la qualité du sperme ainsi que la mobilité.

Lorsque l'on absorbe trop de glucides, on favorise le risque de résistance à l'insuline avec des variations hormonales néfastes pour la fertilité telle que l'augmentation du risque de diabète gestationnel. Il faut donc privilégier les glucides ayant un **indice glycémique bas** comme les fruits secs, pâtes et riz complets.

L'**apport d'iode** (dans le poisson de mer cuit, les algues séchées) a un impact positif sur le délai pour tomber enceinte (46% de fécondité en moins chez le groupe déficient).

La **vitamine D** est primordiale sur le plan de l'immunité donc vérifier son bon taux ou supplémenter si besoin.



Image Adobe Stock

2. Effect of dietary n-3 polyunsaturated fatty acids on antioxidant defense and sperm quality in rainbow trout under regular stripping conditions, 2015 pubmed 26530952 (Dietary fatty acid intakes and asthenozoospermia : a case-control study, 2015, pubmed 25456794)

3. Delayed conception in women with low-urinary iodine concentrations : a population-based prospective cohort study, 2018, pubmed 29340704) ainsi que sur la qualité du sperme (The association between iodine intake and semen quality among fertile men in china, 2020, pubmed 32252717)

La période périconceptuelle est un temps essentiel qui va permettre aux couples d'agir sur tous ces facteurs pour ainsi optimiser leur chance de devenir parents.