

Comment optimiser sa fertilité naturelle ?



Recommandations de l'American Society For Reproductive Medicine (FertilSteril 2017)

■ ATTENTION À L'ÂGE !

Chez les femmes la baisse de la fertilité commence significativement après 35 ans. Pour les hommes cela est moins prononcé mais un déclin dans la qualité spermatique apparaît aux alentours de 50 ans.

■ FRÉQUENCE DES RAPPORTS ET CHANCES DE CONCEVOIR

Après 5 jours d'abstinence la qualité spermatique diminue, notamment au niveau de la mobilité. Cela est très net au bout de 10 jours.

A l'inverse, une étude rétrospective auprès de 10 000 hommes a montré que des rapports sexuels quotidiens n'altéraient pas la qualité spermatique lorsque le spermogramme de base était normal.

Chez les hommes dont les paramètres de sperme sont altérés, un délai d'abstinence réduit à 2 jours peut favoriser une amélioration.

La période au cours de laquelle les rapports ont le plus de chance d'aboutir à une grossesse se situe pendant les deux jours avant l'ovulation (cf figure). D'une manière plus générale les rapports devront au minimum avoir lieu au cours d'une fenêtre qui se situe juste après les règles jusqu'à la fin de l'ovulation.

Rester allongée après un rapport n'améliore pas les chances de grossesse, les spermatozoïdes étant rapidement retrouvés en intracervical voire au niveau tubaire dans les 5 à 15 minutes après l'éjaculation.

L'usage de certains lubrifiants doit être scrupuleusement évitée car certains peuvent diminuer la mobilité spermatique.

■ RÉGIME ALIMENTAIRE ET MODE DE VIE

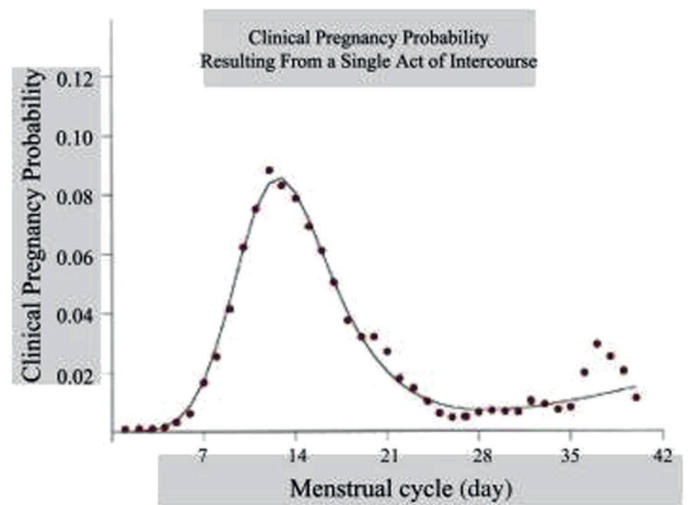
TABLE 1

Lifestyle factors that affect infertility.

Factor	Impact on fertility	Study
Obesity (BMI >35)	Time to conception increased 2-fold	Clark (38)
Underweight (BMI <19)	Time to conception increased 4-fold	Clark (38)
Smoking	RR of infertility increased 60%	Augood (39)
Alcohol (>2 drinks/d)	RR of infertility increased 60%	Eggert (40)
Caffeine (>250 mg/d)	Fecundability decreased 45%	Wilcox (41)
Illicit drugs	RR of infertility increased 70%	Mueller (42)
Toxins, solvents	RR of infertility increased 40%	Hruska (43)

Note: BMI = body mass index; RR = relative risk. Reprinted from the document of the same name, last published in 2013 (Fertil Steril 2013;100:631-7).

ASRM. Optimizing natural fertility. Fertil Steril 2016.



L'obésité avec notamment un indice de masse corporelle (poids divisé par la taille au carré) supérieur à 35 double le temps pour concevoir une grossesse. Elle double également les risques de fausses couches de manière indépendante d'un diabète ou d'un problème endocrinien.

A noter que l'extrême minceur n'est pas un terrain favorable non plus.

Le tabac, le cannabis ou les drogues dures, l'alcool à plus de 2 verres par jour (exemple verre de vin à 10 g d'alcool par verre) ou l'excès de caféine (plus de 3 cafés par jour) peuvent avoir des effets comparables : une baisse de la fertilité significative pouvant aller de 40 à 60 %.

Le régime végétarien ou tout type de régime alimentaire très spécifique n'a jamais montré d'intérêt pour augmenter les chances de grossesse.

L'Iode et l'acide folique doivent être apportés de manière suffisante en pré-conceptionnel et pendant la grossesse chez la femme.