

Les nutriments de la fertilité

VITAMINES	Rôles	Sources alimentaires
Vitamine A Rétinol	<p>Béta carotène (l'iode transforme le béta carotène en vit A) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Améliore la qualité et la quantité du sperme. • Améliore la qualité des ovules. • Participe à la division cellulaire dès la fécondation. • Favorise la production des défenses naturelles. • Améliore le fonctionnement du cycle menstruel. 	<p>Foie, jaune d'œuf, poisson gras, beurre (1 càc couvre ¼ des besoins).</p> <p>Fruits et légumes, en particulier oranges (carotte, abricot, potiron, courge, citrouille, patate douce), rouges (tomate), jaunes (poivron) ou verts (épinards, chou kale, brocoli).</p>
Vitamine D3 Cholécalciférol	<ul style="list-style-type: none"> • Participe à la production des hormones, dont les sexuelles. • Intervient dans la croissance des cellules dont les gamètes. • Améliore la qualité des gamètes. • Favorise l'ovulation et l'équilibre hormonal (dont celui des œstrogènes). • Améliore la fonction ovarienne. • Améliore de développement des follicules. • Assure la viabilité des spermatozoïdes. • Favorise l'implantation et assure son bon déroulement. 	<p>Poissons gras, huile de foie de morue, jaune d'œuf, huître, viande (rouge), champignons, graines de tournesol, laitages (beurre au lait cru bio).</p> <p>+ exposition solaire douce pour sa fixation (les apports alimentaires couvrent difficilement les besoins).</p>
Vitamine E	<ul style="list-style-type: none"> • Améliore la qualité et la quantité du sperme. • Améliore la mobilité des spermatozoïdes. • Protège les gamètes. • Réduit l'inflammation. • Améliore l'environnement de la muqueuse cervicale donc l'implantation de l'embryon. • Régule le cycle hormonal. 	<p>Beurre, poisson gras (saumon), œufs, nombreuses huiles vierges (germe de blé, olive etc), légumes verts (brocoli, épinards, persil etc), oléagineux (noix, amande, noisette), graines, céréales complètes, germe de blé, olives, avocat, sésame.</p>
Vitamine B6	<ul style="list-style-type: none"> • Favorise l'équilibre hormonal (production de GnRH dans l'hypothalamus). • Favorise le bon fonctionnement des hormones sexuelles féminines (progestérone et œstrogènes). • Permet le nettoyage des résidus de l'endomètre. • Permet la dégradation de l'œstrogène par le foie. • Favorise l'absorption de la vitamine B12. • Améliore la qualité et la quantité du sperme. 	<p>Banane (surtout séchées), légumes verts, pomme de terre, graines (lin, sésame, tournesol), oléagineux (noix), céréales complètes, foie, levure de bière, germe de blé, foie, champignons (shiitaké séché), légumes verts, œufs, avocat.</p>



Vitamine B9 Folates (ou acide folique si d'origine synthétique)	<ul style="list-style-type: none"> • Diminue les risques de fausse couche. • Diminue les risques d'accouchement prématuré. • Améliore la qualité et la quantité du sperme. • Aide à la mobilité des spermatozoïdes. • Protège contre l'anémie par la formation des globules rouges. • Réduit l'inflammation. • Essentielle pour la division cellulaire lors de la reproduction. 	<p>Légumes verts (cresson, brocoli, mâche, chou, épinards), légumineuses, abat (foie), avocat, levure de bière et germe de blé, pollen frais, betterave, fruits, céréales, œuf, fromage, viande, oléagineux.</p>
Vitamine B12 Cobalamine	<ul style="list-style-type: none"> • Améliore la qualité et la quantité du sperme. • Améliore le nombre et la mobilité des spermatozoïdes. • Optimise l'ovulation. • Favorise la gestion des émotions (fabrication des neurotransmetteurs). • Améliore le fonctionnement cellulaire. • Apporte des antis oxydants. • Antianémique. 	<p>Chairs animales : viande, foie, œufs (3 à 6 par semaine), fruits de mer (coquillages, coques : huîtres), poissons (sardines), produits laitiers.</p> <p>Attention, dans les végétaux (spiruline, algues, miso, tempeh, kéfir, choucroute) : contiennent des molécules analogues à la B12 mais inactives dans le corps.</p>
Vitamine C Acide ascorbique	<ul style="list-style-type: none"> • Protège les cellules spermatiques contre les radicaux libres. • Favorise l'assimilation du fer. • Améliore la production de glaire cervicale. • Améliore la qualité des gamètes (ovules et spermatozoïdes). • Aide à déclencher l'ovulation. • Améliore les niveaux d'hormones et augment la fertilité chez les femmes présentant un défaut en phase lutéale. • Améliore la qualité du sperme. • Améliore la mobilité des spermatozoïdes. • Réduit le risque de fausse couche. • Favorise l'équilibre hormonal. • Stimule la fertilité masculine. • Favorise l'élimination des métaux lourds. 	<p>Fruits rouges (cassis, fraises, canneberge), baies, agrumes, acérola, jus de citron, ananas, goyave, brocoli, chou (kale), épinards, cresson, poivron, fenouil, kiwi, pomme de terre, tomate, persil frais ++, graines germées.</p>



Les nutriments de la fertilité

MINERAUX	Rôles	Sources alimentaires
Calcium	<ul style="list-style-type: none"> • Améliore la qualité et la quantité du sperme. • Diminue les douleurs musculaires et les crampes menstruelles. • Participe à la production des hormones ovariennes. 	Légumes verts (poireau, chou frisé, épinards, roquette, cresson, fenouil), algues (nori, laitue de mer, wakamé), oléagineux (sésame ++, amandes, noix du Brésil, noisette, noix), laitages, produits de la mer (sardines, crevettes, anchois...), herbes aromatiques et épices (poudres sèches d'orties, de basilic, de sarriette, de thym...)
Fer	<ul style="list-style-type: none"> • Essentiel à la fertilité masculine et féminine (une carence même faible peut contribuer à l'infertilité féminine). • Favorise l'ovulation (les femmes carencées souffrent régulièrement d'absence d'ovulation). • Diminue le risque de fausse couche. • Participe à la production des hormones ovariennes. • Aide au développement de l'embryon. 	Fer hémique → origines animales : viandes (rouges), poissons, boudin noir, foie (tout ce qui contient de la chair), crustacés (moules, huîtres, coquillages) Fer non hémique → origines végétales : œufs (jaune), produits laitiers, spiruline, végétaux (légumineuses), céréales complètes, oléagineux, graines germées, algues, fruits secs, cacao cru, persil, cresson, ortie.
Iode	<ul style="list-style-type: none"> • Permet le bon fonctionnement de la thyroïde (indispensable à la fertilité et à l'ovulation). • Intervient dans le système hormonal notamment les hormones thyroïdiennes. • Favorise et améliore l'ovulation (une absence d'ovulation peut provenir de taux bas d'hormones thyroïdiennes). • Protège de l'action des perturbateurs endocriniens. 	Produits marins (surtout les huîtres, coquillages) : sel gris non raffiné et fleur de sel, algues d'eau de mer (tartares). Laitages, haricots, œufs, pain.
Magnésium	<ul style="list-style-type: none"> • Intervient dans la fertilité masculine et féminine. • Favorise l'équilibre hormonal. • Décontraction musculaire : évite les crampes et contractions utérines. • Améliore la qualité et la quantité du sperme. • Régule le cholestérol qui a une action sur les hormones reproductrices. • Diminue le risque de fausse couche. 	Cacao, sardines, oléagineux (noix du Brésil, amandes, noix de cajou), graines de tournesol, mollusques, sarrasin, algues, produits céréaliers complets, légumes verts, légumineuses, fruits frais et secs (banane séchée, cassis, figue séchée), graines germées.



Les nutriments de la fertilité

OLIGO ELEMENTS	Rôles	Sources alimentaires
Zinc	<ul style="list-style-type: none"> • Favorise l'équilibre hormonal féminin. • Optimise significativement la fertilité masculine : • Améliore la quantité et la qualité du sperme. • Favorise la spermatogenèse. • Favorise la solidité de la tête du spermatozoïde afin de favoriser sa pénétration dans l'ovule. • Essentiel dans la reproduction cellulaire (transcription de l'ADN). • Améliore la qualité des gamètes. • Augmente la production de progestérone. • Diminue les fausses couches en favorisant l'implantation de l'embryon. • Améliore la fonction ovarienne. • Lutte contre les métaux lourds. 	<p>Origine animale : Fruits de mer (huîtres), viande (rouge), œufs, poulet.</p> <p>Origine végétale : Légumes, céréales complètes, légumineuses, graines de courge, germe de blé, oléagineux, champignons.</p>
Manganèse	<ul style="list-style-type: none"> • Améliore la libido. • Favorise l'ovulation. • Favorise la santé des testicules. • Améliore la qualité et la quantité du sperme. 	<p>Céréales complètes, légumineuses, thé, algues, cacao, oléagineux, ail, ananas, myrtille, toutes les épices réchauffantes (cannelle, gingembre, poivre noir, clou de girofle).</p>
Sélénium	<ul style="list-style-type: none"> • Protège les gamètes contre les radicaux libres. • Améliore la production et la qualité du sperme. • Diminue le risque de fausses couches. • Participe à la fonction thyroïdienne. • Participe au bon fonctionnement des ovaires. 	<p>Noix du Brésil (1 par jour), fruits de mer, petits poissons gras, graines germées, œuf, viande, lait, ail, oignon, céréale, levure de bière, ananas.</p>



Les nutriments de la fertilité

ACIDES GRAS	Rôles
<p>Ces acides gras essentiels doivent provenir de l'alimentation car le corps ne sait pas les synthétiser. Sources : huiles végétales (lin, cameline, chanvre, noix, colza, onagre...) : voir recommandation personnalisée.</p> <p>Attention, ils sont très fragiles de par leur configuration biochimique. Il sera donc impératif de les consommer CRUS, et de les conserver au REFRIGERATEUR (à l'abri de toute lumière et chaleur), et dans les 3 MOIS MAXIMUM après ouverture. Dans le cas contraire, ils s'oxyderaient et deviendraient toxiques, néfastes pour votre santé.</p> <p>Toujours favoriser les huiles vierges extra de première pression à froid et BIO, de fabrication plus saine (sans solvants) qui conserve les antioxydants et protège les acides gras !</p>	
<p>Oméga 3</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Améliore la qualité des ovules (dont la fluidité de leur membrane, ce qui facilite la fécondation). • Améliore la morphologie de l'embryon. • Réduit l'inflammation. • Favorise l'équilibre hormonal (œstrogène et progestérone). • Améliore la qualité des gamètes (indispensable à la gamétogénèse) et les protège contre l'oxydation. • Augmente la glaire cervicale. • Normalise les cycles menstruels. • Favorise l'ovulation. • Augmente la circulation utérine. • Diminue le risque de fausses couches. • Intervient dans la production de sperme (composé de leur membrane) et le bon développement des spermatozoïdes. • Améliore la résistance et la mobilité des spermatozoïdes.
<p>Oméga 6</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Protège contre le stress oxydatif. • Renforce l'utérus. • Améliore la structure des cellules reproductrices. • Diminue l'inflammation (notamment en cas d'endométriose) • Augmente la production de la glaire cervicale. • Favorise l'équilibre hormonal (soutien et équilibre la progestérone, notamment en cas d'insuffisance en progestérone).

