

J'ai entendu dire que l'alimentation avait un rôle dans l'infertilité. Que faire si ce problème se pose ?

Barbara, Thônex

La nutrition, comme le style de vie, joue un rôle non négligeable dans la reproduction féminine. Au niveau quantitatif, le poids est favorable au processus reproductif lorsqu'il se situe dans la norme, soit un index de masse corporelle entre 20 et 25 kg/m<sup>2</sup>. Le poids pesé à l'adolescence surtout s'il est élevé, influencerait même la fertilité ultérieure. L'obésité, et plus particulièrement l'excès de graisses au niveau de l'abdomen, est défavorable.

Au niveau qualitatif, une alimentation sélectivement pauvre en matières grasses, diminue l'activité ovarienne. Une consommation de protéines d'origine végétale et animale, de graisses mono-insaturées (olive, colza), d'hydrates de carbone à faible charge glycémique (élevant faiblement le taux de sucre dans le sang), un statut en fer adéquat, réduiraient le risque d'infertilité. Au contraire de l'alcool et du café, qui affectent la capacité de conception.

Chez l'homme, une consommation élevée de soja (lait de soja et ses dérivés), altérerait la qualité du sperme. En cause, les isoflavones, des hormones végétales, qui miment l'action des hormones sexuelles féminines. Il n'y a pas, ni au niveau des macro et micro-nutriments, ni des antioxydants, une ligne de conduite qui se dessine clairement pour les hommes, tant les résultats des études sont variables.

Ainsi il n'existe pas une alimentation ou un aliment miracle pour favoriser la fertilité, malgré les promesses publicitaires. C'est bien l'état nutritionnel et la manière de manger dans son ensemble qui comptent. Opter pour l'équilibre alimentaire et la variété en évitant toute restriction représente, une fois de plus, la meilleure approche. Proposer une prise en charge nutritionnelle associée aux traitements de l'infertilité pourrait, néanmoins, être bénéfique.

Agir sur les facteurs indépendants de l'alimentation comme l'exercice physique, le tabagisme, le stress, représentent aussi des pistes.

Tania Lehmann