

Comment optimiser ses chances de grossesse par son alimentation ?

On sait qu'une bonne alimentation augmente les taux d'ovulation, les taux de grossesse spontanés et réduit les fausses couches.

Comment procédez-vous en consultation ?

J'utilise des questionnaires ludiques et pédagogiques pour les patients. Ils flashent le QR code en salle d'attente et obtiennent un score qui leur permet de se situer dans leur comportement alimentaire ou dans leur exposition aux polluants environnementaux.

Optimiser ses chances de grossesse: Alimentation et perturbateurs endocriniens



Pascale MIRAKIAN
AMP Natecia
Hopital Privé natecia
LYON

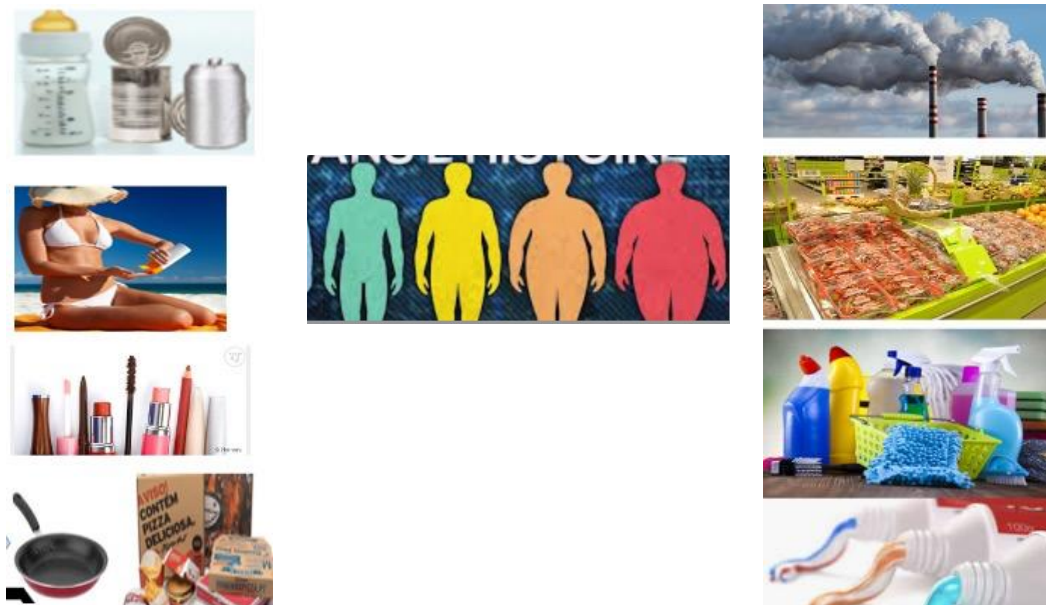


Quels sont ces polluants ?

Le plus souvent ce sont des perturbateurs endocriniens qui interfèrent avec le fonctionnement de notre système hormonal. On trouve ces produits chimiques partout. Ils polluent l'air intérieur et extérieur, contaminent les sols et la chaîne alimentaire. On les trouve aussi dans les produits d'hygiène et les cosmétiques.

80% de notre exposition se fait par l'alimentation. Plus on mange, plus on est pollué ! la graisse est un réservoir de perturbateurs endocriniens.

Source de polluants ubiquitaire



Quels sont les aliments les plus contaminés ?

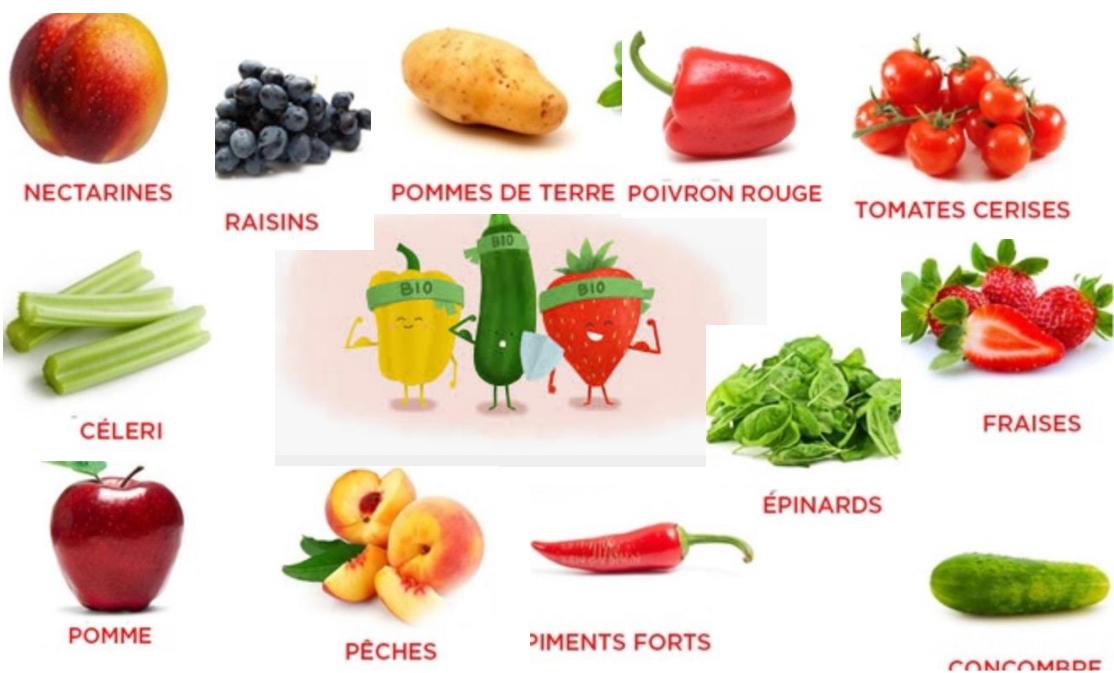
la viande, le poisson, les volailles et le lait . ils sont riches en dioxines, PCB, pesticides.

En réduisant les aliments gras, on réduit son exposition aux perturbateurs endocriniens lipophiles.

les fruits, les légumes et le vin sont aussi des réservoirs de PE.

En choisissant le BIO pour ce que l'on consomme souvent, ou en évitant les fruits et légumes plus riches en pesticides, on évite l'exposition répétée et on diminue son exposition.

Privilégier le BIO, pour les fruits et légumes riches en pesticides



Et pour compléter le tableau, la culture de canne à sucre et de betterave à sucre utilise bcp de produits phytosanitaires. Le sucre est ainsi lui aussi un réservoir de pesticides...

Sucre réservoir de pesticides

- Attention au sucre: Double peine
- Usage de grandes quantités de pesticides pour la culture de canne a sucre et de betterave a sucre



Ce qu'il faut savoir aussi , c'est la contamination de l'aliment par l'emballage plastique ou carton plastifié riche en phtalates ou dérivés perfluorés.

Également la contamination de l'aliment par les additifs alimentaires riches en parabènes.

Ainsi les plats tout préparés industriels concentrent les perturbateurs endocriniens

Limiter la consommation de produits ultratransformés = réservoir de graisse, de sucre et de PE (emballages et conservateurs)



Que pouvons-nous manger sans se polluer ?

Préférer le bio pour les fruits et légumes si possible en période de conception et pendant la grossesse

Choisir des graisses végétales

Augmenter la consommation de légumineux riches en folates et d'aliments riches en oméga 3.

Eviter les plats tout préparés à cause des additifs alimentaires et des emballages plastifiés.

Augmentation la part des fibres, des fruits et légumes, légumineux



Sont riches en omega 3: laitues, choux de bruxelle, epinards, brocolis, legumes secs

Que pensez-vous du régime méditerranéen réputé bon pour la santé et la longévité ?

Le régime méditerranéen donne la préférence aux fruits et légumes, légumes secs, céréales complètes, fruits à coque comme les noix, le poisson, les graisses végétales comme l'huile d'olive. Peu de viande de charcuterie, et de produits laitiers en général et de graisses animales.

Il est recommandé aussi bien dans l'infertilité féminine et masculine.

Existe-t-il des régimes spécifiques, par exemple pour le syndrome des ovaires polykystiques ?

Pour le syndrome des ovaires polykystique, un régime hypocalorique et pauvre en sucre est recommandé. Il faut préconiser les sucres à index glycémique bas. Parfois le jeûne glucidique de 16 h peut réduire l'hyperinsulinisme.

Sucres à indice glycémique bas

Quinoa, sarrasin,
châtaignes,
patates douces

Riz complet, riz
sauvage

Les légumineuses
(lentilles, pois,
haricots)

La cuisson
augmente l'index
glycemique

Et pour l'endométriose ?

On parle de régime antioxydant surtout efficace sur les douleurs de règles.

Il faut éviter la viande rouge l'alcool et les graisses animales

Enrichir son alimentation en oméga 3, véritable anti inflammatoire naturel.

Augmenter les acides gras omega3



Fruits secs et fruits a coque, huile de colza, huile de lin, huile d'olive, huile de noix, saumon, hareng sardine, thon maquereau

Quelle place donner aux compléments alimentaires.

Ils sont un complément utile à l'alimentation en particulier par leur richesse en oméga 3 et en antioxydants. il faut savoir les recommander pour compenser une déficience dans l'alimentation. L'acide folique et l'iode sont également indispensables dès la période de conception.

Place des compléments alimentaires



EN conclusion, Une alimentation saine, équilibrée, riche en antioxydants et oméga3, pauvre en sucre rapide et graisses animales, doit faire partie intégrante des recommandations en préconception, au même titre que l'arrêt du tabac, la réduction de l'alcool, de l'exposition aux perturbateurs endocriniens et le contrôle de son poids.