



FERTILITE

OBESITE ET NUTRITION

FICHE D'INFORMATIONS

Cette fiche a été rédigée par le Collège Royal des Gynécologues Obstétriciens de Langue Française de Belgique (CRGOLFB)

Et si notre alimentation et notre poids impactait notre fertilité ?

De nombreuses études scientifiques établissent qu'une hygiène alimentaire non optimale pourrait diminuer la fertilité de la femme mais aussi de l'homme.

Qu'est-ce que l'infertilité ?

Dans le monde médical, un couple est diagnostiqué infertile lors de l'absence de conception après au moins un an d'essais réguliers de procréation. Un couple infertile peut, s'il le désire, être accompagné par une équipe médicale pour trouver des réponses spécifiques à leur désir d'avoir un enfant.

Quel est l'impact potentiel de l'excès de masse grasse et d'une mauvaise hygiène alimentaire sur votre fertilité ?

Chez la femme, plusieurs études ont montré les impacts suivants :

- Des délais de conception plus longs,
- Une augmentation du taux de fausses couches,
- Des cycles irréguliers et des troubles ovulatoires,
- Une corrélation plus marquée avec un dysfonctionnement des ovaires (syndrome des ovaires micro-polykystiques),
- Des perturbations hormonales lorsque l'excès de masse grasse est situé en intra abdominal.

Chez l'homme, plusieurs études ont montré les impacts suivants :

- Diminution de la qualité du sperme (spermatozoïdes moins nombreux, moins mobiles et de formes anormales),
- Troubles érectiles,
- Des altérations hormonales diverses : diminution de la testostérone et une élévation de l'œstradiol.

Dans le cadre de la PMA (aide à la procréation), plusieurs études ont montré les impacts suivants :

- Diminution de la réponse ovarienne à la stimulation malgré l'utilisation de doses plus importantes de stimulants ovariens (gonadotrophines),
- Taux d'annulation de cycles augmenté,
- Taux de grossesse et d'accouchement diminués (diminution de 8% du taux de grossesse par cycle en cas de surpoids et 18% en cas d'obésité),
- Taux de fausses-couches augmenté,
- Taux de complications post-ponction plus marqué si obésité intra abdominale et risque anesthésique.

En cas de grossesse, l'obésité prédispose plus fréquemment à des grossesses pathologiques :

- Le diabète gestationnel,
- Hypertension artérielle (HTA) et prééclampsie,
- Naissance prématurée,
- Taux de césarienne et d'accouchement instrumentalisé,
- Passage en néonatalogie augmenté,
- Taux de mortalité néonatale augmenté.

De quelle prise en charge peut-on bénéficier ?

Idéalement une prise en charge multidisciplinaire devrait être entreprise en pré-conceptionnel (avec consultation chez un obstétricien, endocrinologue, nutritionniste...) afin de vous accompagner et conseiller selon votre situation personnelle de couple.

En attendant, privilégier le régime méditerranéen, contenant des acides gras insaturés, des fruits, des légumes, du poisson et peu de viande, est évidemment plus sain et plus favorable pour votre métabolisme et votre fertilité.

Il a été démontré qu'une perte de poids même modérée (déjà à partir de 5 à 10%) peut améliorer les résultats de la PMA et l'issue de la grossesse.

Qu'est-ce qu'une hygiène alimentaire non optimale ?

Un régime alimentaire excessif et déséquilibré, communément nommé « régime occidental ». Le régime occidental est lié à la consommation excessive de viande rouge, d'aliments transformés (incluant entre autres les « plats préparés »), de graisses saturées, de sucres raffinés et d'une consommation très faible de fibres et de vitamines. Outre le fait de mener au surpoids et à l'obésité, le « régime occidental » constitue également un

facteur de risque pour le développement de diverses pathologies telles que le diabète, l'hypertension artérielle, le syndrome métabolique, les maladies cardiovasculaires et les cancers mais aussi l'infertilité tant chez la femme que chez l'homme.

Surpoids, obésité, suis-je concerné.e ?

Le surpoids et l'obésité sont caractérisés par un excès de la masse grasse sous cutanée et viscérale (abdominale).

Le surpoids est défini par un score d'index de masse corporelle (poids en kg divisé par la taille en mètre au carré, IMC) entre 25-30, l'obésité par un IMC supérieur à 30.

Il est donc important de contrôler son alimentation et son poids en vue de, et durant la grossesse.

L'obésité et une mauvaise hygiène alimentaire prédisposent à une infertilité du couple et des complications obstétricales diverses.

Une prise en charge pluridisciplinaire adaptée à votre situation pourra améliorer vos chances de grossesses.

Remarques du médecin :

.....
.....
.....
.....