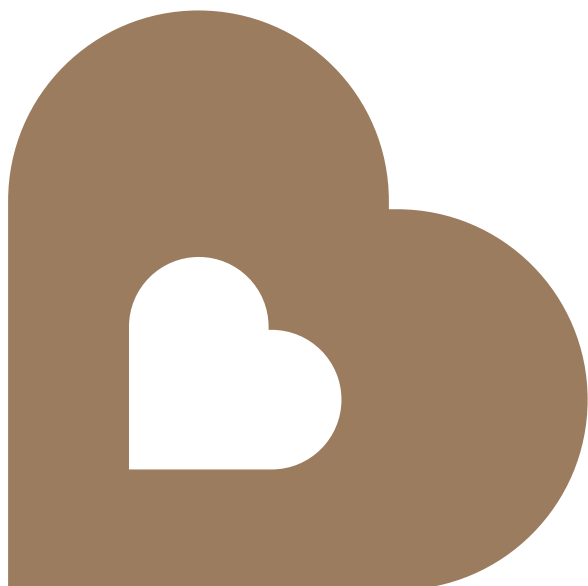


Guide de la grossesse

Comment améliorer vos
chances de tomber enceinte



Lorsque les grands rêves deviennent réalité, ce sont souvent les petites choses qui font la différence. Laissez Babyplan vous aider à augmenter vos chances de concevoir.

www.babyplan.fr

Devenir parent, c'est une grande aventure. De grandes attentes, de grands changements, un grand ventre. Pour certains, la grossesse arrive naturellement et rapidement ; pour d'autres, elle demande un peu de préparation et d'organisation. C'est tout à fait normal.

Ce guide a pour objectif de vous donner toutes les clés pour mettre toutes les chances de votre côté. Vous y trouverez des conseils pratiques sur l'alimentation, les compléments alimentaires et les produits adaptés à votre projet de conception, pour que votre rêve de bébé devienne réalité.

Bonne lecture... et bon projet bébé !

Éditeur :
Nordiva, 138 avenue
Victor Hugo, 75016
Paris | France
E-mail: info@babyplan.fr

Babyplan®

Sommaire

Sommaire	p. 3
Grossesse et votre cycle	p. 4
Activité physique, alimentation et poids	p. 8
Alcool, caféine et tabac	p.13
Grossesse et stress	p.16
Acupuncture et réflexologie	p. 20
Grossesse et environnement	p. 23
Vous êtes enceinte	p.26
Pour aller plus loin	p. 29

Grossesse et votre cycle

Vous ne disposez que de quelques jours fertiles par mois. Si vous souhaitez concevoir, il est essentiel de savoir les identifier. En effet, une fois libéré, l'ovule ne reste viable que 12 à 24 heures.



Les spermatozoïdes, eux, peuvent survivre plusieurs jours dans les voies génitales féminines après un rapport. Cela signifie que la conception est possible lors d'un rapport ou d'une insémination effectués 2 à 3 jours avant l'ovulation et jusqu'à 24 heures après. C'est ce qu'on appelle votre « fenêtre fertile ». À noter : si les spermatozoïdes ont été congelés au préalable (par exemple dans le cadre d'un don de sperme), cette fenêtre peut être légèrement plus courte.

En règle générale, l'ovulation se produit au milieu du cycle, environ 14 jours avant les prochaines règles attendues. Mais comme chaque femme est différente, et les durées de cycle variables, cette date peut bien sûr varier :

- Cycle de **28 jours** → ovulation généralement autour du **jour 14**
- Cycle de **30 jours** → ovulation généralement autour du **jour 16**
- Cycle de **24 jours** → ovulation généralement autour du **jour 10**

Un cycle très court ou très long peut être le signe d'une irrégularité hormonale. Si c'est votre cas, il est conseillé d'en parler à votre médecin ou gynécologue.

Les quatre phases de votre cycle

1ère phase : La phase menstruelle

Du jour 1 au jour 4 environ. Le cycle commence le premier jour de vos règles. L'endomètre (la muqueuse utérine) est évacué. Les règles durent en général entre 3 et 7 jours.

2ème phase : La phase folliculaire

Du jour 5 au jour 13 environ. Le taux de FSH (hormone folliculo-stimulante) augmente dans l'organisme. Il stimule le développement et la maturation des follicules ovariens. Pendant ce temps, l'endomètre se prépare à accueillir un éventuel ovule fécondé.

3ème phase : La phase ovulatoire

Autour du jour 14. Il s'agit moins d'une phase prolongée que d'un moment précis : l'ovulation. L'ovule mature est libéré du follicule, le moment clé de votre cycle.

4ème phase : La phase lutéale

Du jour 15 au jour 28 environ. En fin de cycle, deux scénarios sont possibles : soit la fécondation a eu lieu et l'ovule fécondé s'implante dans la paroi utérine (généralement autour du jour 20 pour un cycle de 28 jours), soit l'ovule n'a pas été fécondé et l'endomètre sera à nouveau évacué lors des prochaines règles.

Repérez votre ovulation grâce à un test LH

Un test d'ovulation permet de détecter le pic de LH (hormone lutéinisante) qui précède l'ovulation. Il constitue un outil pratique pour identifier votre fenêtre fertile et choisir le meilleur moment pour un rapport ou une insémination. Il est généralement recommandé d'utiliser les premières urines du matin, car le taux de LH y est souvent plus concentré, ce qui peut faciliter la détection du pic. Consultez toujours la notice de votre test pour suivre les instructions spécifiques du fabricant.



Le pic de LH est généralement détectable 24 à 36 heures avant l'ovulation. Comme les spermatozoïdes peuvent survivre plusieurs jours dans les voies génitales féminines, vous disposez de plusieurs opportunités au cours de votre fenêtre fertile. Il est conseillé de commencer les rapports dès que le test d'ovulation indique un résultat positif.

IDENTIFIEZ VOTRE OVULATION POUR OPTIMISER VOTRE FENÊTRE FERTILE

En connaissant le moment de votre ovulation, vous êtes en mesure d'identifier les jours les plus favorables à la conception.

Le test d'ovulation Babyplan affiche une fiabilité de détection supérieure à 99 % et est simple à utiliser.

Commander votre test d'ovulation :

babyplan.fr/test-ovulation ►



Si vous souhaitez identifier votre période fertile avec encore plus de précision, vous pouvez opter pour un moniteur de fertilité. Il mesure à la fois l'œstrogène et la LH, et interprète les résultats pour vous. Il peut également détecter une éventuelle grossesse.

Testez tôt et régulièrement

Commencez à tester bien avant votre date d'ovulation estimée, en effectuant un test toutes les 12 heures. Pour un grand nombre de femmes, la fenêtre de détection peut nécessiter plusieurs jours de tests, parfois au-delà des 5 à 7 jours généralement recommandés. En testant plus tôt et plus fréquemment, vous réduisez le risque de manquer votre pic de LH si votre ovulation survient en dehors du schéma habituel.

Repérez votre ovulation grâce à la méthode de la température

En parallèle du pic de LH, votre température corporelle basale (TCB) augmente légèrement (de 0,2 à 0,4 °C) autour de l'ovulation. Mesurer votre température chaque matin, au réveil et avant tout mouvement, constitue une méthode complémentaire pour identifier votre ovulation.

Attention toutefois : contrairement au pic de LH, qui précède l'ovulation, la hausse de température intervient après que l'ovulation a eu lieu. Cette méthode permet donc de confirmer a posteriori que l'ovulation a eu lieu, mais laisse moins de temps pour la conception. Elle est particulièrement utile en combinaison avec un test d'ovulation.

AFFINEZ VOS RÉSULTATS AVEC UN THERMOMÈTRE

Utilisé en complément de votre test d'ovulation, un thermomètre vous permet de suivre votre température corporelle basale et d'obtenir une image plus complète de votre cycle. Le thermomètre digital Babyplan est simple à utiliser et affiche deux décimales pour une lecture précise.

Commander votre thermomètre : babyplan.fr/thermometre-digital-rechargeable ►



Suivez votre cycle avec l'application Babyplan

Une application de suivi de cycle est un outil pratique pour noter vos jours de règles, suivre votre ovulation et observer la durée de votre cycle. Ces informations peuvent s'avérer très utiles, notamment si vous souhaitez consulter un médecin : disposer d'un historique clair de votre cycle lui permettra d'orienter plus rapidement la consultation. L'application Babyplan permet l'export en PDF, afin que vous puissiez apporter toutes vos données à votre rendez-vous médical. L'application Babyplan est en cours de développement et sera disponible prochainement. Restez connecté(e) !

Patience et réalisme

Lorsque le désir d'enfant est là, on aimerait que la grossesse arrive immédiatement. Ce n'est pas toujours le cas, et c'est normal.

L'âge est l'un des facteurs les plus déterminants de la fertilité féminine. À titre indicatif, les données populationnelles suggèrent les probabilités approximatives suivantes de conception naturelle par cycle :

- **Vers 25 ans : environ 25 % par cycle**
- **Vers 35 ans : environ 15 % par cycle**
- **Vers 40 ans : environ 7 % par cycle**
- **Vers 45 ans : environ 1 % par cycle**

Ces chiffres sont des moyennes et masquent une grande variabilité individuelle : une femme de 40 ans peut tout à fait avoir une fertilité supérieure à la moyenne de son groupe d'âge. Ce qui est certain, c'est que la fertilité diminue avec l'âge, y compris dans le cadre de traitements de procréation médicalement assistée (PMA).

À savoir : Si après plusieurs mois d'essais, la grossesse ne se confirme pas, il peut être utile de consulter un professionnel de santé. Selon les recommandations du Collège National des Gynécologues et Obstétriciens Français (CNGOF, 2024), reprises par l'Assurance Maladie, ce délai est de 12 mois avant 35 ans, et de 6 mois seulement après 35 ans, car la réserve ovarienne diminue plus rapidement à partir de cet âge. Un bilan précoce permet simplement d'agir au bon moment, sans attendre inutilement.

Si vous vous trouvez dans cette situation, un bilan de fertilité peut vous aider à identifier d'éventuels obstacles à la conception, qu'ils soient simples à corriger ou nécessitent un suivi plus approfondi. Dans tous les cas, connaître vos défis spécifiques vous permettra d'agir de manière éclairée.

Envisagez une consultation spécialisée si vous avez des doutes

Si vous avez des questions sur votre fertilité ou si vous souhaitez mettre toutes les chances de votre côté avant de commencer, une consultation auprès d'un gynécologue, d'une sage-femme spécialisée ou d'un médecin référent en médecine reproductive peut être un premier pas utile. Ce rendez-vous vous permettra de faire le point sur votre situation, d'identifier d'éventuels obstacles à la conception et de bénéficier de conseils personnalisés adaptés à votre projet.

Pour en savoir plus sur la fertilité : babyplan.fr/boutique/ ►

N'oubliez pas de tester la fertilité masculine

La qualité du sperme est souvent négligée dans le parcours de conception, pourtant elle joue un rôle essentiel. Selon les valeurs de référence établies par l'Organisation mondiale de la santé (OMS, 6^e édition, 2021), un sperme est considéré comme normal lorsqu'il présente les caractéristiques suivantes : une concentration d'au moins 16 millions de spermatozoïdes par mL, un nombre total d'au moins 39 millions par éjaculat, une mobilité totale d'au moins 42 %, une mobilité progressive d'au moins 30 %, et une morphologie normale d'au moins 4 % selon les critères stricts de Kruger.

Un spermogramme réalisé en laboratoire reste l'examen de référence pour évaluer ces paramètres avec précision. Il est prescrit par un médecin et pris en charge par l'Assurance Maladie dans le cadre d'un bilan de fertilité. En complément, un test réalisé à domicile peut constituer une première indication utile sur la concentration en spermatozoïdes, avant même de consulter. Il est généralement conseillé de répéter le test à environ une semaine d'intervalle, car les résultats peuvent varier d'un prélèvement à l'autre.

Gel de fertilité : pour plus de confort pendant votre projet bébé

La sécheresse vaginale est une réalité que beaucoup de femmes vivent, notamment en période de stress lié à un projet de conception ou à un parcours de fertilité. L'utilisation d'un lubrifiant adapté peut améliorer le confort lors des rapports sexuels en réduisant les frottements et l'inconfort.



Si vous utilisez un lubrifiant dans le cadre d'un projet de conception, il est important de choisir un produit expressément formulé pour être compatible avec la fertilité. Certains lubrifiants classiques peuvent en effet affecter la motilité des spermatozoïdes. Un gel dit "fertility-friendly" est formulé pour ne pas interférer avec la mobilité ni la capacité de fécondation des spermatozoïdes, tout en offrant un environnement proche de celui des sécrétions vaginales naturelles.

ÉVALUEZ LA QUALITÉ DU SPERME DEPUIS CHEZ VOUS

Le test de sperme Babyplan vous permet d'obtenir une première indication sur la concentration en spermatozoïdes, depuis le confort de votre domicile.

En savoir plus : babyplan.fr/test-fertilité-masculine-babyplan ►



CHOISISSEZ UN GEL COMPATIBLE AVEC VOTRE PROJET DE CONCEPTION

Plusieurs gels de fertilité sont disponibles sur babyplan.fr, notamment les marques Babyplan, Pre-Seed et Conceive+. Chaque produit est formulé pour préserver la qualité du sperme et soutenir votre confort au quotidien.

En savoir plus et commander : babyplan.fr/gel ►



Activité physique, alimentation et poids

Ce que vous mangez, bougez et pesez peut influencer votre fertilité

Votre alimentation, votre niveau d'activité physique et votre poids font partie des paramètres qui peuvent jouer un rôle dans votre capacité à concevoir. Aucun de ces facteurs n'est une fatalité, et la bonne nouvelle, c'est que chacun d'eux est en partie modifiable.



Poids corporel et fertilité : ce que dit la science

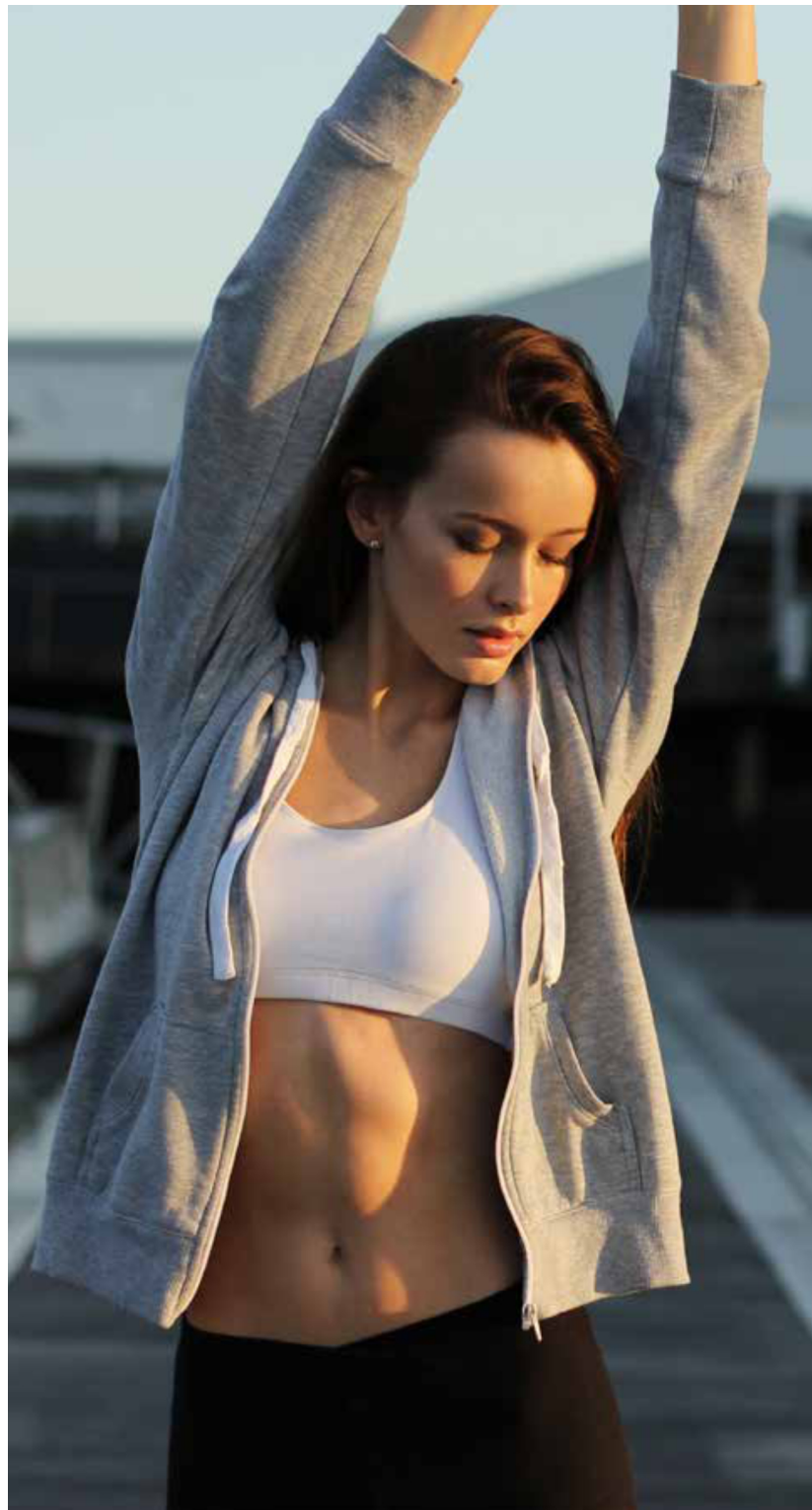
Le poids influence la fertilité principalement par son action sur le système hormonal. Le tissu adipeux n'est pas un tissu passif : il produit et régule des hormones qui interfèrent directement avec l'ovulation, la qualité de l'endomètre et la production de spermatozoïdes.

Chez les femmes en surpoids, les modifications des taux de leptine, d'oestrogènes et d'insuline peuvent perturber le développement folliculaire, la maturation des ovocytes, la qualité de la muqueuse utérine et le déclenchement de l'ovulation. Ce déséquilibre hormonal peut réduire les chances de conception, même lorsque les cycles paraissent réguliers.

Selon les recommandations de la Haute Autorité de Santé (HAS), une perte de poids modérée de 5 à 10 % du poids corporel peut améliorer significativement la fertilité chez les femmes en surpoids. Il ne s'agit pas d'atteindre un poids idéal, mais d'un rééquilibrage accessible qui peut avoir un impact concret sur votre cycle et votre capacité à ovuler.

Les données disponibles dans la littérature médicale indiquent que les chances de concevoir diminuent progressivement à mesure que l'indice de masse corporelle (IMC) augmente au-delà du seuil de surpoids. Ces résultats soulignent l'importance d'un accompagnement global plutôt que d'une approche uniquement centrée sur le poids.

Si vous avez des interrogations sur l'impact de votre poids sur votre fertilité, il est conseillé d'en parler avec votre médecin ou gynécologue, qui pourra vous orienter vers un suivi personnalisé.



L'impact du surpoids sur la fertilité masculine

Le surpoids peut également affecter la fertilité de l'homme. Un excès de masse grasse entraîne des perturbations hormonales qui peuvent réduire la production de spermatozoïdes et augmenter la proportion de spermatozoïdes présentant des anomalies morphologiques. Des données issues de la littérature médicale indiquent par ailleurs que la fragmentation de l'ADN spermatique est plus élevée chez les hommes dont l'IMC dépasse 25, et plus encore chez ceux dont l'IMC est supérieur à 30.

Le sous-poids : un facteur souvent négligé

La fertilité peut être affectée dans les deux sens. Un poids insuffisant peut provoquer des cycles irréguliers et des troubles de l'ovulation chez la femme, ainsi qu'une altération de la qualité de l'endomètre. Chez l'homme, il peut réduire la production et la mobilité des spermatozoïdes. Dans une optique de conception, l'idéal est que les deux partenaires se situent dans la plage de corpulence normale selon l'indice de masse corporelle.

Calculez votre IMC

L'IMC (Indice de Masse Corporelle) se calcule en divisant votre poids en kilogrammes par votre taille en mètres, élevée au carré.

$$\text{IMC} = \text{poids (kg)} / (\text{taille (m)} \times \text{taille (m)})$$

Selon la classification de l'OMS, reprise par la HAS :

- **IMC inférieur à 18,5 : insuffisance pondérale**
- **IMC entre 18,5 et 24,9 : corpulence normale**
- **IMC entre 25 et 29,9 : surpoids**
- **IMC entre 30 et 34,9 : obésité modérée (classe I)**
- **IMC entre 35 et 39,9 : obésité sévère (classe II)**
- **IMC supérieur ou égal à 40 : obésité morbide (classe III)**

L'activité physique, une alliée précieuse pour la fertilité

Bouger régulièrement est bénéfique pour les deux partenaires, tant pour la santé générale que pour la fertilité. Voici pourquoi l'activité physique mérite toute votre attention lorsque vous cherchez à concevoir :

- **Elle aide à maintenir un poids de forme en favorisant la dépense calorique.**
- **Elle encourage de meilleures habitudes alimentaires et améliore la qualité du sommeil.**
- **Elle renforce l'organisme dans son ensemble, y compris le système immunitaire.**
- **Elle améliore la sensibilité à l'insuline dans les muscles, ce qui est particulièrement utile pour les femmes atteintes de SOPK (syndrome des ovaires polykystiques).**

- **Elle stimule la circulation sanguine dans tout le corps, y compris au niveau des organes reproducteurs.**
- **Elle peut contribuer positivement à la vie intime du couple.**
- **Elle offre une vraie parenthèse dans le quotidien et aide à relâcher la pression.**
- **Elle libère des endorphines et favorise une vision positive des choses.**
- **Elle apporte l'énergie nécessaire pour traverser les contraintes du quotidien et les exigences, parfois intenses, d'un parcours de conception.**

Trop d'exercice, ou un entraînement excessivement intense, peut en revanche devenir contre-productif si votre objectif est une grossesse. Un stress physique trop important peut perturber les cycles menstruels, comme on l'observe notamment chez les sportives de haut niveau. Cela ne signifie pas qu'il faille renoncer à vous dépenser : si vous êtes pratiquant(e) régulier(e), vous n'avez pas à craindre de vous challenger. Il vaut simplement mieux éviter les compétitions extrêmes pour l'instant et laisser à votre corps le temps de récupérer entre les séances les plus intenses. Une activité combinant cardio et renforcement musculaire, à intensité modérée à soutenue, trois à cinq fois par semaine, convient à la grande majorité des personnes.

Choisissez avant tout une activité qui vous plaît, qui vous donne envie d'y aller et dont vous ressortez avec une vraie sensation de bien-être. Le sport peut être à la fois agréable et efficace. Il ne devrait pas, en revanche, devenir une source de stress supplémentaire. Si vous cherchez à perdre du poids, ne sous-estimez pas non plus l'importance de l'activité physique du quotidien : prendre le vélo pour aller travailler, sortir le chien, tondre la pelouse ou choisir les escaliers plutôt que l'ascenseur. Sur la durée, tout compte.

Conseil pour lui : la chaleur, ennemie du sperme

La production de spermatozoïdes est très sensible à la chaleur. Les testicules fonctionnent de manière optimale à une température légèrement inférieure à la température corporelle. Porter des vêtements trop ajustés autour de cette zone, notamment pendant le sport, peut augmenter la température locale et affecter la qualité du sperme. Opter pour des pantalons de sport plus amples, qui laissent mieux circuler l'air, est un geste simple mais utile.

Au-delà du sport, le choix des vêtements du quotidien a aussi son importance. Des sous-vêtements et des pantalons trop ajustés augmentent la température au niveau des testicules, ce qui peut nuire à la qualité du sperme. Préférez des coupes plus amples qui favorisent une meilleure circulation de l'air. Il est également conseillé de limiter les bains très chauds et les séances de sauna, et d'éviter de poser l'ordinateur portable directement sur les genoux pendant de longues périodes, car la chaleur dégagée peut avoir le même effet.

Si vous pratiquez un sport de contact comme la boxe, le football ou le hockey, un protège-inguinal peut être utile pour prévenir les chocs et les pressions susceptibles d'affecter les organes reproducteurs.

Alimentation et fertilité

On dit souvent que nous sommes ce que nous mangeons. C'est d'autant plus vrai lorsqu'il s'agit de fertilité. Sans les bons nutriments, l'organisme ne peut pas fonctionner de manière optimale, et cela vaut aussi pour la reproduction.

Une alimentation variée et équilibrée suffit dans la plupart des cas à couvrir les besoins en nutriments essentiels. Mais beaucoup d'entre nous ont tout de même quelques marges de progression, sans pour autant basculer dans le tout ou rien. Il ne s'agit pas de manger parfait, mais de manger mieux, au quotidien.

Les fibres alimentaires

Les fibres sont bénéfiques pour la santé en général. Elles jouent également un rôle dans la régulation des niveaux d'oestrogènes, en se liant à cette hormone dans le tube digestif et en favorisant son élimination, ce qui peut aider à équilibrer des taux trop élevés.

L'ANSES recommande un apport de 25 à 30 grammes de fibres par jour pour un adulte. Les céréales complètes, les légumineuses, les légumes racines, les choux et les fruits sont d'excellentes sources à intégrer facilement dans les repas du quotidien. À titre indicatif : le son de blé apporte environ 40 g de fibres pour 100 g, les flocons d'avoine environ 10 g, et le chou frisé (kale) environ 6 g.

Les bonnes graisses

Toutes les graisses ne se valent pas. Il existe des acides gras qui nuisent à la santé, et d'autres qui lui sont indispensables. Sans apport suffisant en graisses saines, l'organisme ne peut pas absorber correctement les vitamines liposolubles A, D, E et K, qui jouent toutes un rôle dans la santé reproductive.

Les acides gras insaturés contribuent à améliorer la circulation sanguine dans les organes reproducteurs, à soutenir la régularité du cycle et l'ovulation, et peuvent réduire certains phénomènes inflammatoires.

Selon les recommandations de l'ANSES, les lipides doivent représenter entre 35 et 40 % de l'apport énergétique total. Les acides gras saturés devraient être limités à moins de 12 % de l'énergie totale. La part la plus importante de votre apport en graisses devrait provenir des acides gras monoinsaturés (15 à 20 % de l'énergie totale) et polyinsaturés. Parmi ces derniers, veillez à un apport suffisant en oméga-6 (environ 4 % de l'énergie, soit l'acide linoléique) et en oméga-3 (environ 1 % de l'énergie sous forme d'acide alpha-linolénique, ou ALA).

Les huiles végétales (colza, noix, olive), les oléagineux, les graines, l'avocat et les poissons gras sont d'excellentes sources de bonnes graisses au quotidien.

Le poisson

Le poisson gras est une source précieuse d'acides gras oméga-3, mais le poisson en général apporte aussi de nombreux autres nutriments utiles à la fertilité : iode, sélénium, vitamine D. Il est conseillé de varier les espèces et les modes de préparation pour profiter d'un éventail de nutriments plus large.

Certains poissons prédateurs ont tendance à accumuler du mercure dans leur chair. L'ANSES recommande aux femmes enceintes et à celles qui souhaitent concevoir de limiter leur consommation des espèces suivantes : requin, espadon, marlin, brochet, perche, lamproie et thon frais ou surgelé. Le thon en conserve, qui provient généralement de poissons de plus petite taille et moins chargés en mercure, peut être consommé avec modération. Dans la mesure du possible, optez pour du poisson issu de l'agriculture biologique ou de la pêche durable.

L'hydratation

L'eau est le nutriment le plus fondamental de tous. La majorité des adultes ont besoin d'environ 1,5 à 2 litres de liquide par jour, et davantage les jours d'activité physique soutenue.

Privilégiez les boissons sans sucre ajouté. Les boissons sucrées apportent des calories sans satiété réelle, ce qui peut rapidement déséquilibrer le bilan énergétique. L'eau reste la meilleure source d'hydratation pour la majeure partie de vos besoins. Les eaux minérales françaises apportent, selon les sources, des minéraux utiles comme le calcium, le magnésium ou l'iode. Hepar, Contrex et Evian sont par exemple de bonnes sources de calcium, tandis que les eaux plates plus légères comme Volvic conviennent à ceux qui préfèrent une eau peu minéralisée.



Quand les grands rêves demandent un peu de préparation



Laissez-nous vous donner un coup de pouce, pour que vous n'ayez qu'une chose à faire : penser à l'avenir.

Babyplan®

L'alimentation biologique : un choix qui peut faire la différence

Choisir des aliments biologiques, c'est réduire votre exposition à certaines substances susceptibles de perturber l'équilibre hormonal et la fertilité. Les produits biologiques contiennent généralement moins de nitrates que leurs équivalents conventionnels, et tendent à être plus riches en certaines vitamines, antioxydants et minéraux. Certaines études ont notamment observé une teneur en vitamine C plus élevée dans les pommes et certains choux biologiques.

Les données scientifiques sur ce sujet sont encore en cours de consolidation, et passer entièrement au bio n'est ni réaliste ni indispensable pour tout le monde. Mais lorsque c'est accessible et abordable, privilégier les fruits, légumes et protéines animales biologiques est une démarche raisonnable pour réduire la charge chimique globale de votre organisme durant votre projet de conception.

Les vitamines qui comptent vraiment

Si vous suivez une alimentation variée et équilibrée, vous couvrez probablement déjà la plupart de vos besoins nutritionnels. Mais quelques micronutriments ont une influence particulièrement directe sur la fertilité, et méritent une attention spécifique.

Pour les femmes :

l'acide folique (vitamine B9), le fer, la vitamine B12 et le bêta-carotène, forme végétale de la vitamine A, sans risque pendant la grossesse, contrairement au rétinol.

Pour les hommes :

le zinc, le sélénium, le bêta-carotène, la vitamine B12, la vitamine C, la vitamine D et la vitamine E.

Si vous envisagez une supplémentation, parlez-en à votre médecin ou à votre sage-femme, qui pourra évaluer vos besoins réels et vous orienter vers la formulation adaptée. La supplémentation en vitamine A sous forme de rétinol à doses élevées n'est pas recommandée sans avis médical en période préconceptionnelle ou pendant la grossesse, car un excès de rétinol est nocif pour le développement du fœtus.

L'acide folique : le complément à ne pas négliger

L'acide folique, ou vitamine B9, se trouve naturellement dans les épinards, les légumineuses, le pain complet, les baies et les fruits. Il joue un rôle central dans la division cellulaire, ce qui le rend essentiel dès les tous premiers jours d'une grossesse, souvent avant même que vous en ayez connaissance.

Selon les recommandations de l'ANSES et de la HAS, les femmes enceintes ou souhaitant le devenir doivent supplémenter avec 400 microgrammes d'acide folique par jour, en commençant au moins un mois avant la conception (idéalement trois mois avant) et jusqu'à la fin de la douzième semaine de grossesse.

Voici pourquoi le moment compte autant que la dose : le tube neural, qui deviendra le cerveau et la moelle épinière, se ferme entre le 22^e et le 29^e jour après la fécondation. Au moment où la plupart des femmes obtiennent un test de grossesse positif, cette fenêtre critique est déjà ouverte.

Commencer la supplémentation en amont garantit des taux suffisants au moment décisif. Les données disponibles montrent qu'un apport adéquat en acide folique peut réduire le risque d'anomalies du tube neural jusqu'à 40 %.

Cet apport est difficile à atteindre par la seule alimentation. Un complément spécifique en acide folique, ou un complément préconceptionnel contenant la dose recommandée, est la solution la plus fiable.

Alimentation et SOPK : un lien particulièrement important

Les femmes atteintes du syndrome des ovaires polykystiques (SOPK) présentent souvent une résistance à l'insuline sous-jacente. Ce que vous mangez a donc une influence plus directe sur vos hormones, la régularité de votre cycle et votre ovulation que chez les femmes non concernées.

L'approche alimentaire la mieux étayée par la HAS et les recommandations européennes (ESHRE 2023) pour les femmes atteintes de SOPK repose sur la réduction des glucides raffinés et des aliments à index glycémique élevé, au profit d'aliments qui libèrent l'énergie progressivement : céréales complètes, légumineuses, légumes, protéines maigres et bonnes graisses. Cette approche s'inscrit dans le cadre du régime méditerranéen, largement connu et culturellement familier en France.

Concrètement, cela signifie préférer le pain et les pâtes complets aux versions blanches, choisir les légumes secs plutôt que les féculents raffinés, limiter les sucres ajoutés et les produits ultra-transformés, et veiller à un apport suffisant en protéines et en oméga-3. Des repas réguliers et fractionnés peuvent également contribuer à stabiliser la glycémie tout au long de la journée.

Si vous êtes atteinte de SOPK et souhaitez concevoir, une consultation avec votre médecin ou une diététicienne peut vous aider à structurer une approche adaptée à votre situation personnelle.



Alcool, caféine et tabac

Certaines habitudes de consommation peuvent nuire à votre fertilité bien avant la grossesse, et peser sur son déroulement une fois celle-ci confirmée. L'alcool, la caféine et le tabac en font partie. Ce chapitre revient sur ce que la science sait aujourd'hui sur leurs effets, pour que vous puissiez faire des choix éclairés.



L'alcool

Certaines habitudes de consommation peuvent nuire à votre fertilité bien avant la grossesse, et peser sur son déroulement une fois celle-ci confirmée. L'alcool, la caféine et le tabac en font partie. Ce chapitre revient sur ce que la science sait aujourd'hui sur leurs effets, pour que vous puissiez faire des choix éclairés.

Ce que l'alcool fait à la fertilité féminine

L'alcool perturbe la fonction hépatique, ce qui interfère avec la production d'hormones essentielles à l'ovulation et à la régularité du cycle. Des études suggèrent que la consommation d'alcool peut réduire significativement les chances de conception au cours d'un cycle donné, même à des doses modérées. En cas de grossesse, l'alcool franchit la barrière placentaire dès les premiers jours. Il peut provoquer des malformations, un faible poids de naissance, des retards de développement cérébral et organique, et augmente le risque de fausse couche, de mortalité et de prématurité.

Il n'existe aucune dose d'alcool établie comme sûre pendant la grossesse. La Haute Autorité de Santé (HAS) et Santé publique France sont claires : zéro alcool pendant la grossesse, et la même prudence s'applique dès lors que vous essayez de concevoir.

Ce que l'alcool fait à la fertilité masculine

L'alcool affecte également la fertilité chez l'homme. Il perturbe la production hormonale via son action sur le foie, ce qui peut abaisser les taux de testostérone et altérer la taille et la fonction testiculaires. Il peut également réduire le nombre de spermatozoïdes, augmenter la proportion de formes anormales et diminuer leur mobilité.

Pour la vie quotidienne hors grossesse

Les recommandations de Santé publique France pour la population générale adulte sont de ne pas dépasser 10 verres standard par semaine, de ne jamais en consommer plus de 2 lors d'une même occasion, et de s'accorder au moins 2 jours sans alcool par semaine. Un verre standard correspond à 10g d'alcool, soit par exemple 25 cl de bière à 5%, 10 cl de vin à 12%, ou 2,5 cl de spiritueux à 40%.

Ces repères sont ceux de la population générale. Dans le cadre d'un projet de conception, la recommandation va plus loin : réduire au maximum, voire supprimer entièrement, est la position que défendent HAS et Santé publique France.

Besoin d'aide pour réduire votre consommation ?

Si vous souhaitez diminuer votre consommation d'alcool et que vous avez besoin d'un accompagnement, parlez-en à votre médecin. Vous pouvez également contacter Alcool Info Service, un service gratuit, anonyme et disponible 7j/7 :

Téléphone : 0 980 980 930
Site : alcool-info-service.fr

La caféine

La caféine est un stimulant naturel présent dans de nombreuses boissons et aliments du quotidien. Elle agit sur le système nerveux et peut également avoir des effets sur la digestion, le rythme cardiaque, la pression artérielle et les bronches. Ses effets varient selon la dose consommée, la sensibilité individuelle et la vitesse d'absorption.

Où se cache la caféine

Beaucoup associent la caféine au café, mais elle est présente dans bien plus de produits qu'on ne le pense. À titre indicatif : Une tasse de café filtre de 125ml contient environ 80 à 100mg de caféine. Un espresso de 30ml en contient entre 60 et 80mg. Le café soluble se situe dans une fourchette similaire. Une canette de Coca-Cola de 33cl contient environ 35mg. Les boissons énergisantes peuvent varier considérablement et contiennent souvent des doses nettement plus élevées. Le thé contient également de la caféine, appelée théine dans ce contexte, bien qu'il s'agisse chimiquement de la même molécule. Le thé noir en contient plus que le thé vert, lui-même plus riche que le thé blanc. Les infusions de rooibos sont naturellement sans caféine. Le temps d'infusion joue aussi un rôle : plus le thé infuse longtemps, plus la teneur en théine est élevée. Le chocolat et les produits à base de cacao contiennent également de petites quantités de caféine, à prendre en compte si vous surveillez votre apport journalier total.

Ce que cela signifie pour votre projet de conception

Les données scientifiques disponibles suggèrent qu'une consommation élevée de caféine peut avoir un effet négatif sur la fertilité, même si les mécanismes exacts et les seuils précis font encore l'objet de recherches. Les recommandations actuelles de l'ANSES et de l'EFSA (avis 2015) conseillent aux femmes enceintes ou souhaitant concevoir de ne pas dépasser 200mg de caféine par jour, toutes sources confondues. Certaines études ont également exploré un lien possible entre une consommation élevée de caféine et certaines pathologies gynécologiques. Les preuves d'un lien de causalité restent cependant limitées et débattues dans la communauté scientifique. Ce qui est établi, en revanche, c'est que rester en dessous du seuil de 200mg par jour constitue une précaution raisonnable et bien étayée dans le cadre d'un projet de grossesse. En pratique, 200mg par jour laisse de la place pour une à deux tasses de café selon le mode de préparation, ou l'équivalent en d'autres boissons caféinées. Prendre l'habitude de lire les étiquettes des boissons énergisantes, de certains thés et sodas est utile, car la caféine peut s'accumuler rapidement sans qu'on s'en rende compte.



Pendant la grossesse, la caféine traverse le placenta et atteint le fœtus, qui ne dispose pas encore de la capacité métabolique nécessaire pour l'éliminer. Cela peut se traduire par un poids de naissance plus faible. Selon l'ANSES et l'EFSA, une consommation dépassant 200mg de caféine par jour pendant la grossesse est également associée à une augmentation du risque de fausse couche. C'est pourquoi les deux organismes recommandent aux femmes enceintes, et à celles qui cherchent à concevoir, de ne pas dépasser ce seuil de 200mg par jour, toutes sources confondues

Et pour les spermatozoïdes ?

La relation entre caféine et qualité spermatique est différente. Certaines études ont observé une association entre une consommation modérée de café et une meilleure mobilité des spermatozoïdes, sans pour autant établir de lien de causalité clair. Ces résultats sont préliminaires et ne constituent pas une recommandation de consommer plus de café. La modération reste la règle.

Un mot sur la qualité du café

Le café issu de l'agriculture conventionnelle peut contenir des résidus de pesticides. Certaines recherches suggèrent que l'exposition aux pesticides peut affecter la qualité du sperme, même si le niveau d'exposition via la consommation habituelle de café reste généralement faible. Si vous souhaitez limiter ce risque de manière simple, privilégier un café biologique est une option raisonnable.

Le tabac : l'une des premières choses à arrêter

Si vous essayez de concevoir, arrêter de fumer est l'une des décisions les plus impactantes que vous puissiez prendre, pour votre fertilité comme pour celle de votre futur enfant. Santé publique France et l'INSERM placent le tabac parmi les principaux facteurs de risque modifiables en matière de fertilité. Les études disponibles indiquent que les femmes fumeuses ont entre 10 et 40% de chances en moins de concevoir à chaque cycle par rapport aux non-fumeuses, et que cet écart augmente avec le nombre de cigarettes fumées quotidiennement.

Plusieurs mécanismes expliquent cet impact :

Le tabac perturbe la production d'oestrogènes par les ovaires et nuit à la qualité des ovocytes. Le risque d'anomalies génétiques dans les ovules est augmenté. Les trompes de Fallope fonctionnent moins bien et sont plus vulnérables aux infections. La capacité de l'endomètre à accueillir un ovule fécondé est réduite. La ménopause est avancée en moyenne d'un à deux ans.

Dans le cadre d'une PMA, les femmes fumeuses nécessitent des doses hormonales plus élevées pour stimuler les ovaires, produisent moins d'ovocytes, et présentent un taux d'implantation plus faible et un risque de fausse couche plus élevé. Le risque de cancer du col de l'utérus est également augmenté.

Les effets du tabac sur la grossesse et l'enfant

Pendant la grossesse, fumer double le risque de mortalité ou de décès dans les premiers jours de vie. Le risque d'accouchement prématuré et de faible poids de naissance est significativement augmenté. Les effets peuvent également s'étendre à la santé reproductive de l'enfant à naître : les filles exposées au tabac in utero présentent un risque accru de diminution de la réserve ovarienne ; les garçons ont un risque plus élevé de malformations des organes génitaux, de testicules plus petits et d'une qualité spermatique réduite à l'âge adulte.

Et pour lui ?

Les hommes qui fument présentent un risque accru de baisse de la production spermatique et de dégradation de la qualité du sperme, notamment en termes de mobilité et de morphologie. Le tabac est également un facteur de risque connu de dysfonction érectile.

Besoin d'aide pour arrêter ?

Arrêter de fumer est rarement simple, et il ne s'agit pas de volonté seule. Des solutions efficaces existent et sont accessibles en France :

Tabac Info Service est le service national d'aide au sevrage tabagique, gratuit, anonyme et disponible du lundi au samedi de 8h à 20h au 3989, ainsi que sur [tabac-info-service.fr](https://www.tabac-info-service.fr), qui propose également un accompagnement en ligne et une application mobile.

Votre médecin ou votre sage-femme peut vous prescrire des substituts nicotiniques, pris en charge par l'Assurance Maladie pour les femmes enceintes et les personnes en projet de grossesse, sans avance de frais dans le cadre du dispositif "100% Santé" maternité.

Grossesse et stress

Le stress fait partie de la vie, et les raisons d'en ressentir ne manquent jamais : pression professionnelle, deuil, difficultés financières. Lorsqu'on essaie de concevoir sans y parvenir immédiatement, les examens et les parcours de fertilité peuvent eux-mêmes devenir une source de stress supplémentaire, parfois difficile à gérer.



Ce que l'on sait moins, c'est que le stress peut aussi agir directement sur la fertilité, tant chez la femme que chez l'homme.

Ce que le stress fait à la fertilité féminine

Le stress chronique perturbe la production hormonale, notamment les taux de FSH (hormone folliculo-stimulante) et de prolactine. Cela peut avoir plusieurs conséquences concrètes sur le cycle et la capacité à concevoir :

La maturation des follicules et la qualité des ovocytes peuvent être altérées. L'ovulation peut devenir irrégulière, voire s'interrompre temporairement. Le transport de l'ovule dans les trompes de Fallope peut être perturbé. Les hormones de stress peuvent affecter la réceptivité de l'endomètre, rendant l'implantation d'un ovule fécondé plus difficile. La sécheresse des muqueuses peut s'installer, réduisant le désir sexuel et le confort lors des rapports.

Ce que le stress fait à la fertilité masculine

Chez l'homme, le stress agit sur l'axe hormonal en abaissant les taux de testostérone et de LH (hormone lutéinisante), ce qui peut entraîner :

Une réduction du nombre de spermatozoïdes produits. Une augmentation possible de la fragmentation de l'ADN spermatique, ce qui peut nuire à la fécondation et au développement embryonnaire. Une baisse du désir sexuel, voire des difficultés à obtenir ou maintenir une érection.

Comment savoir si vous êtes stressé ?

Le stress ne se manifeste pas toujours de manière évidente. Voici les signes les plus fréquemment rapportés, reconnus par Santé publique France et la HAS :

Palpitations cardiaques, insomnies, agitation et difficultés à se poser. Pensées envahissantes, problèmes de concentration ou de mémoire. Irritabilité, accès de colère, tristesse ou anxiété persistante. Fatigue chronique, maux de tête récurrents. Baisse du désir sexuel. Recours accru au tabac, à l'alcool ou à la caféine comme stratégies d'adaptation.

Si vous reconnaissez plusieurs de ces signes dans votre quotidien, il peut être utile d'en parler à votre médecin ou à un professionnel de santé mentale. Dans le cadre d'un projet de conception, prendre soin de son équilibre émotionnel est tout aussi important que les aspects physiologiques.



Si vous reconnaissez un ou plusieurs de ces signes sur une période prolongée, il peut être utile de chercher à en comprendre l'origine et, si nécessaire, de consulter un professionnel de santé pour vous aider à reprendre le contrôle. Le stress n'est pas une fatalité, mais il se gère rarement seul quand il s'installe durablement.

Le prélèvement spermatique et le stress : une réalité souvent tue

Dans le cadre d'un parcours PMA, le moment du recueil du sperme en clinique peut représenter une source de pression importante pour l'homme. L'environnement, le timing imposé, et la conscience de l'enjeu peuvent créer une tension qui nuit précisément à ce que l'on cherche à obtenir. C'est un paradoxe bien documenté par les équipes de soins en fertilité, et il ne sert à rien de le minimiser.

Si vous souhaitez avoir une première idée de la qualité spermatique dans un environnement plus serein, un test de sperme à domicile peut être utile comme indicateur préliminaire, avant même de commencer un parcours clinique. Il ne remplace pas le spermogramme prescrit par votre médecin et réalisé en laboratoire, qui reste l'examen de référence. Mais il peut aider à aborder ce sujet avec moins d'anxiété, et à entamer la démarche de manière progressive.

Si vous réalisez un prélèvement destiné à être apporté à une clinique, suivez scrupuleusement les instructions de celle-ci : le prélèvement doit être maintenu à température corporelle et acheminé dans le délai imparti, généralement dans l'heure suivant le recueil.

Reprendre le contrôle de votre stress

C'est plus facile à dire qu'à faire, c'est entendu. Mais il existe des repères simples qui peuvent aider à limiter le stress au quotidien et à éviter qu'il ne s'installe davantage. Voici ceux qui font le plus souvent la différence :

Protégez votre sommeil. Sept à huit heures de sommeil non interrompu par nuit sont le repère recommandé par l'INSV pour un adulte. Ce n'est pas un luxe, c'est une condition de base pour que votre corps puisse réguler ses hormones correctement.

Bougez, mais sans vous forcer. Une activité physique modérée et régulière est l'un des régulateurs de stress les mieux documentés. Elle n'a pas besoin d'être intense pour être efficace.

Sortez. Une marche en forêt, un moment au bord de l'eau, un parc le midi : la nature agit sur le système nerveux d'une façon que le canapé ne peut pas reproduire.

Explorez la méditation et le yoga. Ces pratiques ont une base scientifique sérieuse en matière de réduction du stress. Elles sont accessibles, y compris pour les débutants complets, via des applications comme Petit Bambou ou des cours en présentiel.

Posez votre téléphone. Pas en permanence, mais intentionnellement. Vous êtes maître de votre attention, pas l'inverse.

Apprenez à dire non. C'est une compétence, pas un défaut. Personne ne bénéficie de vous voir vous épuiser à force de surengagement.

Faites quelque chose qui vous fait du bien, juste parce que ça vous fait du bien. Pas parce que c'est productif. Pas parce que ça aide à concevoir. Juste parce que vous en avez envie.

Entourez-vous des bonnes personnes. Celles qui vous donnent de l'énergie plutôt qu'elles ne vous en prennent.

N'essayez pas de noyer le stress dans l'alcool, le tabac ou la caféine. Vous le savez déjà : ça soulage l'instant et aggrave le fond.

Organisez-vous pour simplifier votre quotidien. Le batch cooking le dimanche, une liste de courses partagée, un planning des tâches à deux : ce sont des petites choses qui libèrent de l'espace mental de façon concrète.

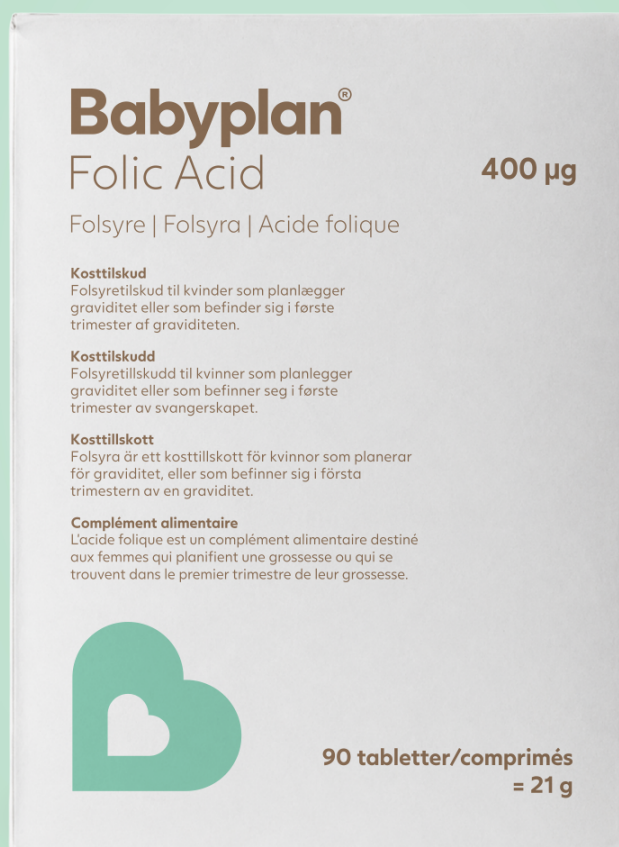
Déléguiez. Vous n'avez pas à tout porter, tout gérer, tout anticiper seul. Demander de l'aide est une décision intelligente, pas un aveu de faiblesse.

Prenez soin de vous et de votre partenaire. Une soirée cocooning, un dîner sans écrans, un moment de massage ou un soin bien-être : ces instants de connexion et de détente ont leur place dans un parcours de conception, peut-être plus qu'on ne le pense.

Et enfin : lâchez prise sur ce que vous ne pouvez pas contrôler. Dans votre travail, dans votre vie à la maison, et dans votre projet de grossesse. Certaines choses ne dépendent pas de vous, et s'y accrocher coûte de l'énergie que vous pourriez dépenser autrement.



Quand les grands rêves demandent un peu de préparation



Laissez-nous vous donner un coup de pouce,
pour que vous puissiez vous concentrer sur une seule chose : penser à l'avenir.

Babyplan[®]

Acupuncture et réflexologie



Parmi les approches complémentaires auxquelles certaines personnes en parcours de fertilité ont recours, l'acupuncture est l'une des plus connues. Son statut en France est particulier : contrairement à d'autres pays, l'acupuncture y est considérée comme un acte médical et ne peut être légalement pratiquée que par un médecin ayant reçu une formation complémentaire reconnue. Si vous souhaitez explorer cette voie, assurez-vous de consulter un praticien inscrit à l'Ordre des Médecins.

Les données scientifiques disponibles sur l'acupuncture et la fertilité restent hétérogènes. Certaines études suggèrent des effets bénéfiques, d'autres ne les confirment pas. La HAS et l'ESHRE ne recommandent pas l'acupuncture comme traitement de référence dans les parcours de fertilité, mais elles n'en excluent pas l'usage comme approche complémentaire, en particulier pour la gestion du stress et de la douleur. Il convient donc d'aborder ce sujet avec une honnêteté intellectuelle : l'acupuncture peut apporter un mieux-être réel, sans que cela signifie qu'elle modifie directement les paramètres biologiques de la conception.

Ce que certaines études ont observé

Des travaux publiés dans la littérature médicale ont exploré plusieurs effets potentiels de l'acupuncture dans un contexte de fertilité :

Une possible régulation de l'ovulation chez certaines femmes présentant des cycles irréguliers ou une anovulation, notamment dans le cadre du SOPK. Une amélioration de la circulation sanguine dans les ovaires et l'endomètre, ce qui pourrait soutenir la qualité de la muqueuse utérine. Un effet relaxant documenté, contribuant à réduire les niveaux de cortisol et d'autres hormones de stress, ce qui peut indirectement bénéficier à la fertilité. Un soulagement de certains symptômes associés au SOPK ou au syndrome prémenstruel. Une aide à la gestion de la douleur lors de procédures médicales, notamment lors des ponctions ovocytaires dans le cadre d'une FIV. Certaines études ont également observé un effet positif sur le bien-être général des patientes en parcours PMA, ce qui représente en soi un bénéfice non négligeable.

Concernant l'utilisation de l'acupuncture au moment du transfert embryonnaire en FIV : des études initiales avaient suggéré un possible bénéfice, mais les méta-analyses les plus récentes, dont les revues Cochrane, n'ont pas confirmé de manière robuste une amélioration des taux de grossesse. Ce point mérite d'être discuté avec votre médecin ou votre équipe de FIV plutôt qu'assumé comme un bénéfice établi.

Chez l'homme, certains travaux ont exploré l'effet de l'acupuncture sur la réduction du stress, ce qui peut indirectement bénéficier à la qualité du sperme. Les données sur un effet direct de l'acupuncture sur le nombre de spermatozoïdes ou leur mobilité restent pour l'instant préliminaires et ne permettent pas de conclusions fermes.

Comment se déroule une séance

Une prise en charge en acupuncture est toujours personnalisée. Le déroulement habituel est le suivant :

La première consultation comprend un entretien approfondi sur votre état de santé général, vos habitudes alimentaires, votre cycle menstruel et vos antécédents. Le praticien procède également à un examen clinique incluant l'observation de la langue et la prise du pouls selon les méthodes de la médecine traditionnelle chinoise. La séance elle-même se déroule généralement en position allongée sur le dos. Les zones de pose des aiguilles se situent typiquement sur les jambes, les avant-bras et l'abdomen. Les aiguilles restent en place environ 30 minutes avant d'être retirées. Il est généralement conseillé de bien s'hydrater après la séance.

Dans un contexte de fertilité, les séances sont souvent proposées à raison d'une fois par semaine lors de la phase de démarrage. En cas de protocole PMA, des séances peuvent être proposées pendant les phases de stimulation ovarienne et, selon les praticiens, autour du transfert embryonnaire. Certains praticiens proposent également l'acupuncture comme soutien à la gestion de la douleur avant et après la ponction ovocytaire.

L'acupuncture pendant la grossesse

Pendant la grossesse, l'acupuncture peut également être utilisée comme approche complémentaire pour soulager certains inconforts courants. Parmi les usages les plus documentés : les douleurs lombaires et pelviennes, les nausées et les brûlures d'estomac. La HAS reconnaît l'usage de l'acupuncture pour les nausées et vomissements de la grossesse. Rappel important pour le marché français : ces séances doivent être réalisées par un médecin acupuncteur inscrit à l'Ordre des Médecins.

La réflexologie

La réflexologie est une pratique de bien-être qui consiste à exercer des pressions ciblées sur des zones réflexes situées sous la plante des pieds. Selon le cadre théorique de cette pratique, le pied droit correspond à la moitié droite du corps et le pied gauche à la moitié gauche. Les zones sensibles ou douloureuses au toucher seraient le reflet de tensions ou de déséquilibres dans les parties du corps correspondantes. Le praticien travaille ces zones par massage pour favoriser la détente et le rééquilibrage général.

En France, la réflexologie relève du secteur du bien-être et non de la médecine. Elle n'est pas encadrée par un ordre professionnel ni reconnue comme acte médical. Les bénéfices qui lui sont attribués dans la littérature spécialisée restent dans l'ensemble peu étayés par des données cliniques robustes, et aucune autorité de santé française ou européenne ne la recommande comme traitement de conditions médicales telles que le SOPK ou l'endométriose.

Ce qu'elle peut raisonnablement offrir, en revanche, et ce que beaucoup de femmes en parcours de fertilité apprécient, c'est un espace de détente profonde et de réduction du stress dans un contexte souvent intense émotionnellement. C'est une approche complémentaire, pas un traitement médical, et c'est en ces termes qu'elle mérite d'être abordée.

Parmi les effets potentiels les plus souvent mentionnés dans le contexte de la fertilité et de la santé reproductive, et que certaines études préliminaires ont explorés sans pour autant les confirmer de manière robuste :

Un soutien à la régularité du cycle menstruel et de l'ovulation dans le cadre d'un accompagnement global. Une aide à la réduction des douleurs menstruelles et de certains symptômes prémenstruels. Un soulagement des maux de tête et migraines liés à la tension. Un confort accru en période de stimulation ovarienne, notamment pour les patientes en parcours PMA. Un effet relaxant général, à la fois physique et émotionnel.

Chez l'homme, la réflexologie peut également être une source de détente bienvenue dans un parcours de fertilité souvent centré sur la femme.

Comment se déroule un accompagnement en réflexologie

Comme toute approche complémentaire, un suivi en réflexologie s'adapte à vos besoins et à votre rythme. Dans le contexte d'un projet de grossesse, un praticien pourrait proposer un accompagnement hebdomadaire sur plusieurs semaines, avec des ajustements selon l'avancée de votre cycle ou de votre protocole médical.

En cas de parcours PMA, certains praticiens recommandent une pause pendant les phases de stimulation intense ou de protocole de suppression, et une reprise progressive selon les étapes du traitement. Après une ponction ovocytaire, une séance orientée vers la détente et le confort peut être agréable pour certaines patientes, même si les données sur un effet physiologique direct restent limitées.

Pendant la grossesse, la réflexologie peut être appréciée pour ses effets relaxants et pour le soulagement de certains inconforts courants comme les nausées légères, les brûlures d'estomac, les jambes lourdes ou les douleurs lombaires. Parlez-en à votre sage-femme ou à votre médecin avant de commencer, afin de vous assurer que la pratique est appropriée à votre situation.





Grossesse et environnement

Nous sommes exposés chaque jour, tout au long de notre vie, à une multitude de substances présentes dans notre environnement : résidus de pesticides dans les aliments, conservateurs dans les cosmétiques, polluants dans l'air, le sol et l'eau. Une partie de ces expositions peut avoir un impact sur la fertilité. Connaître les principales sources de perturbation vous permet d'agir là où c'est possible, sans tomber dans l'anxiété permanente. L'objectif n'est pas d'éliminer tout risque, ce qui est impossible, mais de réduire raisonnablement votre exposition aux substances les plus préoccupantes.

Voici les catégories auxquelles il vaut la peine de prêter attention dans un contexte de projet de grossesse :

Les perturbateurs endocriniens

Les perturbateurs endocriniens sont des substances chimiques qui interfèrent avec le fonctionnement du système hormonal. Ils sont soupçonnés d'être impliqués dans des anomalies du développement reproductif, une réduction de la qualité du sperme et diverses perturbations de la fertilité. L'ANSES et l'ECHA (Agence européenne des produits chimiques) les identifient comme une priorité de santé publique. On les retrouve dans de nombreux produits du quotidien, notamment les cosmétiques, les emballages alimentaires, les textiles et les plastiques.

Les parabènes

Les produits de soin personnel, shampooings, crèmes et maquillage peuvent contenir des parabènes, utilisés comme conservateurs. Ces substances sont classées comme perturbateurs endocriniens potentiels par l'ANSES. Privilégiez les produits portant l'Écolabel Européen (la fleur de l'UE) ou le label NF Environnement, qui en limitent ou excluent l'usage. Les labels cosmétiques biologiques certifiés (Cosmos Organic, Ecocert) sont également de bons repères.

Les retardateurs de flamme bromés

L'électronique, les meubles, les textiles et les véhicules contiennent des retardateurs de flamme bromés pour des raisons de sécurité incendie. Certains de ces composés sont soupçonnés d'être perturbateurs endocriniens et potentiellement nocifs pour la fertilité et le développement fœtal. La réglementation européenne s'est durcie au fil des années, mais les appareils électroniques fabriqués avant 2006 peuvent encore contenir des variantes préoccupantes. Ces substances se fixent sur les poussières : maintenir un intérieur bien aéré et régulièrement nettoyé peut réduire votre exposition. Laver les textiles neufs avant le premier usage est également une bonne habitude. Lors de l'achat de nouveaux produits, vérifiez l'absence de retardateurs de flamme bromés. Le label Oeko-Tex® en limite l'usage.

Les phtalates et le bisphénol A

Certains types de plastiques, notamment le PVC souple, le polystyrène, le polyuréthane et le polycarbonate, peuvent contenir des phtalates ou du bisphénol A, libérés progressivement à l'usage et à l'usure. En France, le bisphénol A est interdit dans les emballages alimentaires depuis 2015 (loi n° 2012-1442), mais certains produits importés peuvent encore en contenir. Utilisez vos contenants plastiques uniquement pour l'usage prévu, évitez de chauffer des aliments dans du plastique, et préférez le verre pour le stockage alimentaire. Ne conservez pas un contenant plastique trop usé ou rayé.

Les substances perfluorées (PFAS)

Les PFAS, parfois appelés "polluants éternels", sont des composés chimiques très persistants présents notamment dans les revêtements antiadhésifs de type Téflon, certains emballages alimentaires et des textiles imperméabilisés. Des études ont montré une association entre des niveaux élevés de PFAS dans l'organisme et une durée plus longue pour concevoir, ainsi qu'un risque accru d'infertilité chez la femme. [High Confidence. Source : ANSES, rapport sur les PFAS et la santé reproductive, à vérification de date exacte recommandée avant publication.] Pour réduire votre exposition, évitez les ustensiles de cuisine à revêtement antiadhésif endommagés et préférez l'inox, la fonte ou la céramique.

Les amines aromatiques primaires (AAP)

Certains ustensiles de cuisine fabriqués dans un type particulier de nylon peuvent libérer des amines aromatiques primaires, des substances suspectées d'avoir un effet génotoxique. Ces composés peuvent migrer vers les aliments lors de la cuisson. Privilégiez des ustensiles en bois, en inox ou en silicone alimentaire certifié.

Les pesticides

Les résidus de pesticides présents dans les fruits, légumes et céréales issus de l'agriculture conventionnelle peuvent perturber le système hormonal. L'ANSES recommande de varier les sources d'approvisionnement et de privilégier les produits biologiques lorsque c'est possible, en particulier pour les fruits et légumes consommés sans épluchage. Laver soigneusement tous les fruits et légumes reste une mesure simple et utile.

Les dioxines

Les dioxines sont des polluants organiques persistants qui peuvent affecter l'intégrité génétique des spermatozoïdes. Elles sont notamment présentes dans la fumée produite par la combustion de certains matériaux. Si vous utilisez une cheminée ou un poêle à bois, brûlez uniquement du bois sec, propre et non traité. Évitez de brûler des déchets : cartons, plastiques, imprimés, et bois traité avec de la colle, de la peinture ou un produit d'imprégnation.

Les métaux lourds

Le plomb, le mercure et le cadmium peuvent nuire à la production spermatique et augmenter le risque de fausse couche, de mortinatalité et de malformations. Bien qu'ils soient réglementés ou interdits dans de nombreux produits, on peut les trouver dans certains sols urbains anciens. Le cadmium est également présent dans les batteries, l'électronique et le tabac : chaque cigarette contient environ 1 à 2 microgrammes de cadmium, dont environ 10% sont absorbés par l'organisme à la fumée.

La pollution atmosphérique

Des études ont montré une association entre l'exposition à la pollution atmosphérique et une augmentation de la fragmentation de l'ADN spermatique. Si vous vivez en zone urbaine, il peut être utile de privilégier les itinéraires moins fréquentés par les véhicules motorisés pour vos déplacements à pied ou à vélo.



Quelques gestes simples pour réduire votre exposition globale

Choisir des produits alimentaires biologiques, en priorité pour les fruits et légumes sans peau. Préférer le verre à la boîte en plastique pour la conservation des aliments, en particulier pour les denrées grasses ou acides. Éviter les plastiques souples contenant des phtalates (PVC souple) au contact des aliments. Privilégier des produits certifiés EU Ecolabel ou NF Environnement pour les produits ménagers, les peintures et les vernis. Chauffer uniquement avec du bois sec et non traité si vous avez un poêle ou une cheminée.



Quand les grands rêves demandent un peu de préparation



Laissez-nous vous donner un coup de pouce,
pour que vous puissiez vous concentrer sur une seule chose : penser à l'avenir.

Babyplan®

Vous êtes enceinte

Dès que la grossesse débute, votre corps commence à produire une hormone appelée hCG (gonadotrophine chorionique humaine). Sécrétée dans le sang puis éliminée dans les urines, cette hormone a pour rôle de maintenir et de soutenir le corps jaune, assurant ainsi les conditions hormonales nécessaires à la poursuite de la grossesse. C'est elle que détectent les tests de grossesse.



Quand faire un test ?

Le taux d'hCG augmente progressivement dès l'implantation de l'embryon, qui a lieu généralement entre 6 et 10 jours après la fécondation. Les tests de grossesse standards sont conçus pour détecter l'hCG à partir du premier jour de retard des règles. Certains tests dits "précoces" revendiquent une détection quelques jours avant cette date, à condition que le taux d'hCG soit déjà suffisamment élevé.

TESTEZ DÈS LES PREMIERS SIGNES

Vous avez du mal à attendre ? Le test de grossesse précoce Babyplan est conçu pour détecter l'hCG à un stade précoce de la grossesse. Utilisez-le selon les instructions fournies pour obtenir le résultat le plus fiable possible.

Commander votre test de grossesse :
babyplan.fr/test-grossesse-precoc ►



Ce que le taux d'hCG vous dit

Une fois enceinte, le taux d'hCG double environ tous les deux à trois jours au cours du premier trimestre. Votre médecin ou sage-femme peut vous prescrire une prise de sang pour mesurer votre taux d'hCG et vérifier que la grossesse évolue normalement, si cela est cliniquement indiqué.

Un taux d'hCG qui n'augmente pas comme attendu peut, dans certains cas, indiquer une grossesse extra-utérine ou une fausse couche en cours. Ces situations nécessitent une prise en charge médicale rapide. En cas de doute, consultez sans attendre. À partir d'environ 20 semaines d'aménorrhée, le taux d'hCG se stabilise et n'augmente plus.

Après un test positif : les prochaines étapes en France

Lorsque votre test de grossesse est positif, la prochaine étape est de contacter votre médecin généraliste, votre gynécologue ou une sage-femme pour faire confirmer la grossesse. En France, la grossesse peut être suivie par un médecin généraliste, un gynécologue-obstétricien ou une sage-femme.

Le suivi prénatal en France comprend sept consultations obligatoires, prises en charge à 100% par l'Assurance Maladie à partir de la déclaration de grossesse. La première consultation a lieu avant la fin du troisième mois. Les suivantes ont lieu mensuellement de quatre à neuf mois.

Trois échographies sont recommandées et remboursées : la première autour de 12 semaines d'aménorrhée (datation et dépistage), la deuxième autour de 22 semaines (morphologie), et la troisième autour de 32 semaines (croissance et présentation). Un entretien prénatal précoce (EPP) est également proposé, idéalement avant la fin du quatrième mois. Il vous permet de préparer votre projet de naissance avec un professionnel de santé.

Écouter le cœur de votre bébé à domicile

Certains parents souhaitent pouvoir écouter le rythme cardiaque de leur bébé entre les consultations, à l'aide d'un moniteur fœtal à ultrasons utilisé à domicile. Ces appareils peuvent créer un lien émotionnel fort, notamment pour le partenaire et les aînés. Il est cependant important de les utiliser avec discernement. Le CNGOF et l'Ordre National des Médecins rappellent que l'interprétation des sons fœtaux nécessite une formation médicale et qu'un moniteur à domicile ne remplace en aucun cas une consultation ou un monitoring clinique. En cas d'inquiétude sur les mouvements ou le rythme cardiaque de votre bébé, consultez toujours votre sage-femme ou votre médecin plutôt que de vous fier à un appareil à domicile.

ÉCOUTEZ LE CŒUR DE VOTRE BÉBÉ

Le moniteur fœtal Babyplan vous permet d'écouter les battements de cœur de votre bébé depuis chez vous, pour des moments de connexion en famille. À utiliser en complément, et non en remplacement, de votre suivi médical.

Commander votre moniteur fœtal :
babyplan.fr/doppler-foetal-babyplan ►





MERCI

Merci de nous avoir lus jusqu'ici.

Vous avez maintenant entre les mains l'essentiel de ce que nous savons pour vous aider à mettre toutes les chances de votre côté. La bonne nouvelle, c'est qu'il y a beaucoup de choses concrètes que vous et votre partenaire pouvez faire. Et en ayant lu ce guide, vous avez déjà franchi une étape importante. N'oubliez pas : tomber enceinte, c'est aussi une histoire de patience, de timing et d'amour.

Babyplan a été conçu pour vous accompagner dans votre projet de grossesse, avec des produits pensés pour chaque étape du chemin. Si quelque chose vous a manqué dans ce guide, ou si vous avez des remarques à nous partager, nous serions sincèrement heureux de vous lire.

Écrivez-nous à : **info@babyplan.fr**

Nous vous souhaitons tout le meilleur, et espérons pouvoir vous aider à transformer vos grands rêves en réalité.

Bonne chance pour votre projet bébé,
L'équipe Babyplan

Pour aller plus loin

Les ressources ci-dessous sont les références officielles et reconnues pour chacun des sujets abordés dans ce guide. Toutes sont accessibles gratuitement.

Sur la fertilité et la grossesse en général

- ameli.fr (Assurance Maladie) : informations complètes sur le parcours de grossesse, les droits et remboursements
- has-sante.fr : recommandations de la Haute Autorité de Santé sur le suivi de grossesse et la fertilité
- cngof.fr : Collège National des Gynécologues et Obstétriciens Français
- info-fertilite.fr : informations grand public sur la fertilité et la PMA

Sur l'alimentation, l'alcool, le tabac et la caféine

- anses.fr : Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail
- mangerbouger.fr : programme national nutrition santé (PNNS), recommandations alimentaires officielles
- alcool-info-service.fr / 0 980 980 930 : service national d'aide pour les problèmes d'alcool, gratuit et anonyme
- tabac-info-service.fr / 3989 : service national d'aide à l'arrêt du tabac, gratuit et anonyme

Sur l'environnement et les perturbateurs endocriniens

- anses.fr : publications sur les perturbateurs endocriniens, les PFAS, les pesticides et la santé reproductive
- ecologie.gouv.fr : Ministère de la Transition écologique, informations sur les substances chimiques et l'environnement

Sur le stress

- psycom.org : ressources sur la santé mentale accessibles au grand public en France
- ameli.fr/sante-pratique/urgences/stress : informations de l'Assurance Maladie sur la gestion du stress
- santepubliquefrance.fr : données et recommandations de Santé publique France sur le bien-être mental

Sur l'acupuncture et la réflexologie

- conseil-national.medecin.fr : Ordre National des Médecins, informations sur les praticiens habilités à pratiquer l'acupuncture en France
- has-sante.fr : recommandations de la HAS sur les médecines complémentaires



Babyplan[®]

Quand les grands rêves s'appêtent à se réaliser,
ce sont souvent les petits détails qui font toute la
différence. Laissez Babyplan vous accompagner
pour optimiser vos chances de concevoir un enfant.

www.babyplan.fr