

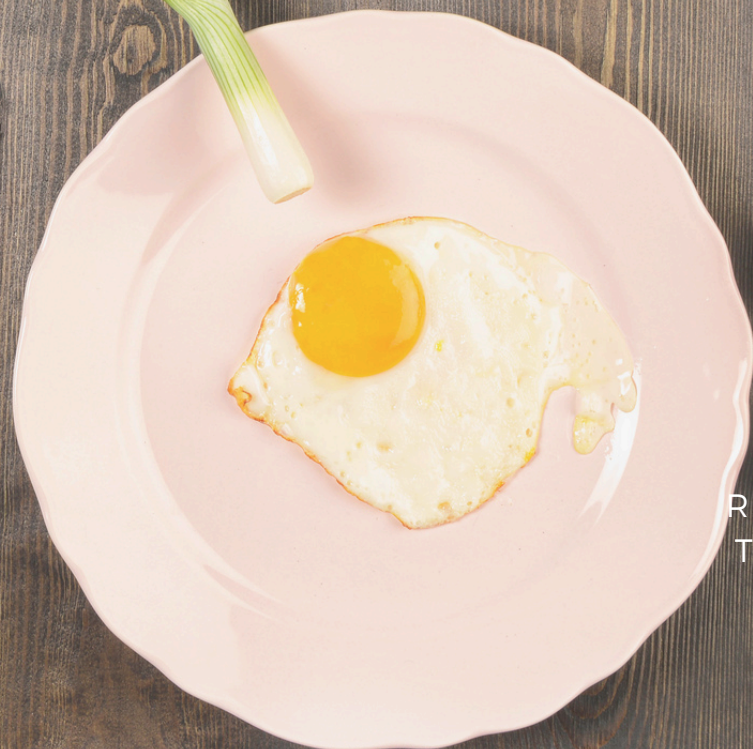


La Fertilité dans nos assiettes

Equilibrer mon alimentation

Quels aliments privilégier?

Des recettes fertiles





Mon alimentation a t-elle un impact sur ma fertilité?

Voici une question que les femmes, en âge de procréer, commencent à se poser et à nous poser.

Bien que répondant par l'affirmative, nous n'avions, jusqu'ici, que peu d'informations scientifiquement validées.

En effet, nous savons tous l'importance des facteurs environnementaux sur la fertilité mais qu'en est il de l'alimentation spécifiquement ?



J'équilibre mon alimentation

LES 10 RECOMMANDATIONS CLES

1/ **Diminuer les graisses saturées et éviter les graisses** que l'on trouve spécifiquement dans l'alimentation « industrielle »

2/ **Privilégier la consommation des graisses mono et poly insaturées** comme l'huile de canola, l'huile de noix et l'huile d'olive

3/ **Augmenter la consommation de protéines végétales** provenant des légumineuses et des oléagineux.

4/ Privilégier la consommation de glucides à Charge Glycémique (CG ou glycemic load) basse.

5/ **Consommer 1 portion de lait entier** ou même de crème glacée par jour. Il faut noter que c'est cette dernière recommandation qui a fait le succès populaire de la méthode....

LES 10 RECOMMANDATIONS CLES

(Suite...)

6/ Prendre un complexe de vitamines contenant de l'acide folique et les vitamines du groupe B

7/ Privilégier les sources végétales de fer aux dépens de la viande rouge

8/ **Boire de l'eau.** Le café, le thé et l'alcool peuvent être consommés avec modération
les sodas sont à éviter.

9/ Avoir et maintenir un IMC entre 20 et 24 kg/m²

10/ **Avoir une activité physique régulière** et cela, surtout si votre IMC est > ou = à 20 kg/m²

Copyright 2024 - MA PMA A L'ETRANGER



Quels aliments privilégier?



Les lipides



Il est démontré très clairement, la nécessité de réhabiliter les lipides dans les proportions décrites ci dessous:

AUGMENTER

les acides gras mono insaturés:

Olive, huile d'olive huile de canola, huile d'arachide, noix, noisettes amandes, avocat, sésames, graines de potiron

AUGMENTER

les acides gras poly insaturés:

Huiles de maïs de soja de tournesol, noix, poissons gras

DIMINUER:

Les acides gras saturés:

Viande rouge, lait entier, crème beurre, crème glacée, noix de coco huile de palme

ELIMINER:

les acides gras Trans:

Toutes les huiles hydrogénées, margarines, fast food, pâtisseries et préparations alimentaires industrielles

Les protéines



Il convient de consommer 25 à 30% de protéine sur l'ACT

-Il est recommandé d'augmenter la ration de protéine végétale à plus de 50 % de l'apport protéique total (légumineuses, oléagineux, soja...).

Ceci étant posé, et afin de maintenir l'apport en acides aminés essentiels, il est fortement conseillé d'utiliser les associations de protéines végétales largement illustrées dans l'alimentation traditionnelle des pays du sud et de l'Asie.

Par exemple : Riz + lentilles, Blé + haricots rouges, Riz + tofu, riz + mungos, boulgour + haricots blancs, quinoa + haricots blancs, semoule + pois chiches ou fèves ...

-Les protéines d'origine animale doivent être majoritairement représentées par les poissons gras comme le saumon et la truite puisqu'ils sont riches en oméga 3 mais que leur teneur en mercure est plus faible que le maquereau, l'espadon ou le thon albacore

-Enfin, la consommation en viande rouge doit être inférieure ou égale à 1 portion par semaine



Les glucides

Il est confirmé qu'il existe un lien entre hyperglycémie/hyperinsulinisme/insulino résistance et hyper androgénie/ **troubles de l'ovulation.**

En effet, il a été démontré , que chez des patientes atteintes d'un syndrome des ovaires micro poly kystiques, **une perte de poids , même modérée, ainsi qu'un traitement médicamenteux et/ ou nutritionnel visant à diminuer l'insulino résistance, pouvaient significativement améliorer les troubles de l'ovulation.**

De manière plus générale, une étude Danoise réalisée en 1999 démontre que chez des patientes sans antécédent gynécologique particulier, il existe un lien positif entre trouble de l'ovulation et taux d'HbA1c.

On retrouve ainsi : les préparations à base de céréales du petit déjeuner, le pain blanc, les sodas, les pâtisseries « industrielles »...

En outre, on sait qu'en plus d'augmenter la charge glycémique d'un aliment, le processus industriel qui consiste à « raffiner » les glucides complexes entraîne, une diminution nette de leur teneur en vitamines B, E et en Fer.

Il conviendra, donc, de consommer le moins possible les aliments à charge glycémique élevée, ou de les associer systématiquement à des fibres.

Les laitages



Il existe **une corrélation entre consommation de lait et augmentation des troubles de l'ovulation** basée des études explorant l'infertilité des femmes atteintes de galactosémie.

Parce que l'on constate chez ces femmes, la survenue tardive des ménarches, une infertilité due à des troubles de l'ovulation ainsi qu'une ménopause précoce, certains auteurs ont suggéré **un certain degré de toxicité ovarienne du lactose**

En résumé, le lait écrémé contiendrait proportionnellement plus d'androgènes, de prolactine et de facteur de croissance insuline-like-1 (IGF-1) que le lait entier

**DIMINUER:
la consommation des
graisses saturées.**



La supplémentation

Une supplémentation en **acide folique** à dose massive (5000 mg/j) permet d'améliorer les troubles de l'ovulation.

Outre son rôle de « transporteur » d'oxygène, **le Fer** a également un rôle dans la synthèse de l'adenosine triphosphate (ATP) et de l'ADN.

Il apparaît que le mécanisme d'action du Fer et de l'Acide Folique sur l'amélioration des troubles de l'ovulation est du, en partie, à leur rôle dans la division cellulaire.

Des recettes fertiles



Petit déjeuner :

Thé léger, toast brioché
et gelée de groseilles,
fromage blanc
au sirop d'agave.

Déjeuner :

Effilochée d'endives et
pignons de pin, cailles aux
pruneaux, pommes de terre
vapeur persillées, yaourt
nature, poire pochée au
gingembre.

Dîner :

Salade de lentilles
aux échalotes,
roulés de poireaux au
jambon blanc, comté,
mandarines.



**Un verre de
jus d'oranges pressées
et une grande salade composée
avec**

- de la mâche,**
- des crevettes roses,**
- des tomates cerise,**
- des lamelles de pecorino,**
- des pommes de terre cuites,**
- des noix concassées,**
- de la vinaigrette à l'huile de colza et du vinaigre balsamique.**



L'activité physique



Il est maintenant formellement établi que

la pratique régulière d'une activité physique adaptée permet de prévenir, voire de traiter les « situations » les plus impliquées dans les troubles de l'ovulation, à savoir : l'obésité, le diabète, l'HTA et le stress.

Il est prouvé que, chez des femmes de poids normal ou en surpoids, une activité physique régulière, même intense, de plus de 30 min/jour, 5 à 7 jours /semaine, améliore la fertilité .



Smoothie spécial fertilité

(pour hommes et femmes)- (pour 1 personne) :

Broyez une cuillère à soupe de graines de lin finement dans un mixeur puissant afin de les réduire en poudre. Ajoutez ensuite 200 g de fruits oranges et rouges au choix (mangue, clémentine, fraises...) coupés en morceaux, un jus d'orange fraîchement pressé (100ml), 100 ml de jus de raisin, de baies de goji ou jus de grenade, un yaourt de brebis ou un yaourt au lait entier, une cuillère à soupe de germe de blé.

Papillotes de sardines



Copyright 2024 - MA PMA A L'ETRANGER



Recette:

(pour femmes) -(pour 4 personnes) :

Préchauffez le four à 200 °C (th.7). Hachez finement 2 gousses d'ail, 4 échalotes puis malaxez les avec 50 grammes de margarine aux oméga 3. Ajoutez une cuillère à café de thym et du sel à cette "pâte". Découpez 8 sardines fraîches en filets. Sur 4 feuilles de papier sulfurisé, superposez quatre filets séparés par une fine couche de votre préparation. Arrosez de jus de citron et fermez les papillotes hermétiquement.

Enfournez et laissez cuire durant 12 min.

Muffins carotte cumin

(pour hommes) (pour 6 personnes) :

Préchauffez votre four à 180°C (th.6). Battez 4 œufs puis incorporez 1 yaourt de brebis. Epluchez, lavez et râpez finement 2 grosses carottes. Mélangez-les à la préparation précédente. Ajoutez 6 cuillères à soupe rases de farine de pois chiches, un demi-sachet de levure et une cuillère à café de grains de cumin. Salez légèrement.

Enfin, ajoutez le gruyère râpé et mélangez.

Remplissez 6 ramequins individuels ou un moule à cake et enfournez pendant environ 35 minutes.



Copyright 2024 - MA PMA A L'ETRANGER



A hand is shown holding a small, speckled pumpkin and some leafy green vegetables. The background is a bright, sunlit garden with a baby sitting on the grass. The text is overlaid on the image.

**CUISINER AVEC AMOUR
OFFRE DE LA NOURRITURE
POUR L'ÂME ET LA
FERTILITE**
