

7 conseils pour booster votre fertilité

C'est décidé, vous voulez mettre un bébé en route.

Vous êtes prête à vous lancer dans l'aventure et à devenir mère.

Alors mettez toutes les chances de votre côté en boostant votre fertilité.



1. Tenez un calendrier de votre cycle

Vous saurez ainsi si votre cycle est régulier ou non et vous pourrez déterminer aussi précisément que possible votre période d'ovulation. Pour mémoire, dans un cycle normal de 28 jours, l'ovulation se produit au 14^e jour. Notez tous les mois sur un calendrier le premier jour de vos règles, qui correspond au 1^{er} jour du cycle.

2. Faites l'amour au bon moment

Évidemment, pour qu'il y ait fécondation, il faut faire l'amour au bon moment. Mais attention, mieux vaut viser largement : en effet, la période de fécondation optimale se situe entre **4 jours avant l'ovulation et 2 jours après**.

Par contre, laissez aussi la place à l'amour. Faire l'amour n'est pas seulement un outil pour avoir un enfant, c'est aussi un moyen de témoigner son amour et d'être bien avec votre partenaire...

En revanche, n'exagérez pas ! Evitez de faire l'amour tous les jours car cela risque de nuire à la composition du sperme de votre partenaire.

3. Arrêtez de fumer

Le tabac est l'ennemi de la fertilité. Fumer divise par deux les chances de tomber enceinte. Le tabagisme augmente également le délai de conception de 6 mois à 1 an, le risque de fausse couche et réduit le taux de succès de la fécondation in vitro !

4. Mangez équilibré

Ne faites pas de régime draconien ni d'exclusion de certaines catégories alimentaires. Mangez de façon saine et équilibrée, et idéalement en choisissant des produits bio.

Parallèlement, c'est le moment de prendre une complémentation en acide folique (prévention des malformations congénitales), avant même la conception, et de veiller à avoir des apports suffisants en oméga-3, lesquels seront utiles au développement du fœtus dès le début de la grossesse et bénéfiques à la future maman.

5. Déstressez

Si votre travail et/ou votre environnement sont stressants, réagissez afin de diminuer dès à présent votre niveau de stress. Ne vous laissez pas non plus submerger par les classiques sentiments, que sont l'impatience de tomber enceinte et l'angoisse de devenir mère.

Éliminez les facteurs stressants et pratiquez relaxation, activité physique, yoga, exercice respiratoire, etc.

6. Surveillez votre poids

Dans un sens ou dans un autre, l'excès en matière de poids est nuisible à la fertilité. Il convient donc de surveiller son poids et de rétablir une alimentation équilibrée pour soit perdre du poids, soit en prendre un peu.

À savoir également que la qualité du sperme diminue aussi avec le surpoids de votre partenaire !

7. Évitez les expositions aux polluants

Aérez tous les jours chaque pièce de votre logement et de votre lieu de travail.

Éliminez autant que possible les perturbateurs endocriniens de votre environnement, notamment les plastiques alimentaires, mais aussi les composés organiques volatiles dégagés par certaines peintures, solvants et autre ameublement.

N'oubliez pas que les produits polluants seront à éviter lorsque vous aménagerez la chambre de bébé.

Enfin, si bébé ne vient pas, n'hésitez pas à consulter, dès un an de tentatives non fructueuses, voire dès 6 mois selon votre âge. Car n'oubliez pas qu'avec l'âge la fertilité diminue rapidement !