



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Bien manger pour améliorer la fertilité



PHOTO GETTY IMAGES

■ Une étude espagnole a montré que les femmes, dont la consommation de fruits, légumes, poissons et céréales complètes était la plus élevée, pouvaient plus facilement tomber enceintes.

La fertilité humaine décroît constamment depuis le début de l'ère industrielle. Cette baisse de fécondité demeure mystérieuse, mais on soupçonne qu'elle pourrait être due, au moins en partie, à l'exposition à certains produits chimiques comme les perturbateurs endocriniens. Des études récentes suggèrent que la nature de l'alimentation moderne, en particulier la malbouffe, pourrait également contribuer à cette hausse de l'infertilité.

DÉSIR INASSOUVI

Selon les statistiques compilées par l'Organisation mondiale de la santé, on estime que 80 millions d'individus dans le monde souffrent d'une forme ou d'une autre d'infertilité ou de subfertilité. Ce problème est particulièrement fréquent dans les pays occidentaux, avec de 10 % à 15 % des couples qui sont infertiles, ce qui correspond à environ 400 000 couples au Canada. Donc, même si l'infertilité ne représente pas un problème de santé qui fait régulièrement les manchettes, elle n'en demeure pas moins un problème d'une ampleur insoupçonnée, qui entraîne des bouleversements majeurs dans la vie des personnes qui désirent ardemment des enfants.

DES SPERMATOZOÏDES AUX GRAS TRANS

On dit souvent, avec raison, que l'on est ce que l'on mange. Cet adage est particulièrement vrai en ce qui concerne la

nature des matières grasses de notre alimentation. À la suite de leur absorption au niveau de l'intestin, les lipides sont utilisés par notre corps pour une foule de fonctions, en particulier la fabrication de la membrane qui entoure nos cellules. Par exemple, l'effet bénéfique des oméga-3 est dû à leur intégration dans la membrane cellulaire, ce qui améliore sa fluidité et réduit la formation de molécules inflammatoires d'origine lipidique. À l'inverse, lorsque ces membranes sont formées de gras trans absorbés à la suite de la consommation de malbouffe, les cellules peuvent présenter divers problèmes de fonctionnement qui favorisent le développement de maladies.

Il semble que ces gras trans soient aussi néfastes pour la fonction des spermatozoïdes. En analysant la qualité du sperme de volontaires, des chercheurs de l'Université Harvard ont observé que ceux qui consommaient régulièrement des aliments industriels très gras (croustilles, gâteaux, fritures) avaient un sperme de moins bonne qualité que ceux qui s'alimentaient de façon équilibrée⁽¹⁾. Chez ces amateurs de malbouffe, les spermatozoïdes contenaient une quantité significativement plus élevée de gras trans, cette hausse étant corrélée avec une réduction significative du nombre de spermatozoïdes. Dans la même veine, une équipe espagnole a récemment rapporté que les spermatozoïdes des hommes dont l'alimentation était riche en aliments industriels étaient moins mobiles et, par conséquent, moins susceptibles de féconder l'ovule⁽²⁾. À l'inverse, les personnes qui s'alimentaient bien (céréales complètes, légumes et poisson) avaient un

sperme de très bonne qualité. Le message aux hommes qui veulent devenir pères est donc très clair : faites une croix sur la malbouffe et adoptez un régime alimentaire sain!

ET LES FEMMES AUSSI!

L'alimentation semble aussi exercer un effet significatif sur la fécondité des femmes. Une étude espagnole menée auprès de 485 femmes âgées de 20 à 45 ans a montré que celles qui adoptaient une alimentation de type méditerranéenne avaient une fécondité significativement plus élevée⁽³⁾. En effet, ils ont observé que les femmes, dont la consommation de fruits, légumes, poissons et céréales complètes était la plus élevée, avaient un risque environ 45 % moindre d'avoir de la difficulté à tomber enceintes que celles qui consommaient moins fréquemment ces bons aliments.

Ces observations illustrent encore une fois à quel point ce que nous mangeons peut exercer une influence sur le fonctionnement de notre corps et, par ricochet, sur notre santé et notre bien-être. À nous d'en profiter.

⁽¹⁾ Chavarro JE et coll. Trans-fatty acid levels in sperm are associated with sperm concentration among men from an infertility clinic. *Fertil Steril*, 2011; 95:1794-97.

⁽²⁾ Gaskins AJ et coll. Dietary patterns and semen quality in young men. Présenté au 67th Annual Meeting of the American Society for Reproductive Medicine, Orlando (FL), 15-19 octobre 2011.

⁽³⁾ Toledo E et coll. Dietary patterns and difficulty conceiving: a nested case-control study *Fertil Steril*, 2011; 96:1149-53.

RECETTE ANTICANCER

SALADE D'ÉPINARDS À L'ORANGE

Deux vinaigrettes pour une recette, à alterner.

2 portions

SALADE

4	oranges
8	radis
200 g (7 oz)	de feuilles d'épinards
1/2	oignon rouge, émincé finement
2 c. à s.	de graines de lin
	Quelques brins de menthe fraîche

VINAIGRETTE

1 c. à s.	de vinaigre de xérès
	Sel et poivre du moulin
4 c. à t.	de jus d'orange, fraîchement pressé
60 ml (1/4 tasse)	d'huile d'olive

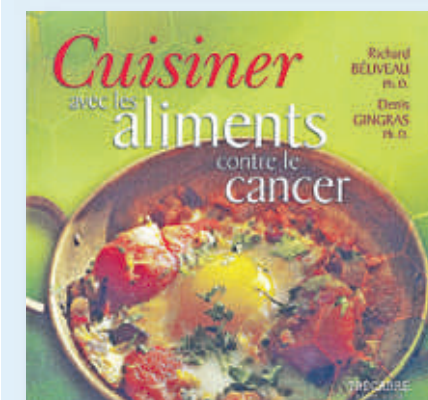
VINAIGRETTE (VARIANTE)

2 c. à s.	de tamari
1	gousse d'ail, hachée
1 1/2 c. à s.	de gingembre frais, haché
	Sel et poivre du moulin
80 ml (1/3 tasse)	d'huile d'olive
2 c. à t.	d'huile de sésame grillé

1. Peler les oranges, les couper en quartiers au-dessus d'un bol et réserver le jus.
2. Laver et éponger les radis, puis les couper en six.
3. Préparer la vinaigrette en mélangeant, dans l'ordre, le vinaigre, le sel, le poivre, le jus d'orange et l'huile d'olive.
4. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients qui composent la salade, sauf la menthe. Ajouter la vinaigrette au dernier moment. Bien remuer et garnir avec la menthe.

TEMPS DE PRÉPARATION: 15 MINUTES
DIFFICULTÉ: FACILE

OLIVIER NEAU, ENSEIGNANT À L'ÉCOLE HÔTELIÈRE DE LA CAPITALE À QUÉBEC



Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.