

# LES 4 PILIERS POUR AMÉLIORER LA FERTILITÉ

---

**Description :** Guide décrivant les 4 piliers importants à prendre en compte pour augmenter les chances de concevoir en favorisant la fertilité du couple. Conseils basés sur une vision holistique et globale de la santé. Recommandations au niveau du mode de vie et de l'alimentation. Propositions de suppléments et plantes médicinales pour la santé hormonale.

\*Tous les conseils sont documentés par des études ou basés sur mes formations, mes recherches et expériences professionnelles.

**Mission du guide :** Redonner espoir aux couples de fonder une famille en adoptant un mode de vie sain et qui respecte la nature du corps humain et l'environnement dans lequel on vit.

**Par Catherine Drouin**

Naturopathe spécialisée en santé de la femme et fertilité  
Accompagnante à la naissance

la santé  
à cœur



# À PROPOS DE MOI

---

Moi, c'est Catherine et j'aide les couples à améliorer leurs chances de concevoir de façon naturelle parce que je sais que l'infertilité est une épreuve autant pour le corps que pour le cœur. Je suis naturopathe spécialisée en fertilité et santé de la femme.

Pour vous résumer mon histoire... moi et mon conjoint avons essayé de concevoir pendant plus de 2 ans sans succès. Autours de moi, la terre entière est tombée enceinte. Toutes ont déjà accouché d'un premier, voire un deuxième enfant. De mois en mois, de déception en déception, j'en suis venue à un point où mon bien-être devait être remis en priorité, car ça n'allait plus, d'autant plus que notre infertilité était inexpliquée et que nous étions pourtant jeunes, actifs et pétillants de santé. Nous avons décidé de miser sur nous, notre santé, notre bien-être tout en démarrant un magnifique projet d'adoption en parallèle. De fil en aiguille, j'ai commencé à vouloir me spécialiser en fertilité pour aider mon propre couple, car pour nous l'assistance médicale à la procréation n'était pas une option possible (pour diverses raisons personnelles et médicales). Pour nous, la naturopathie, ça a été très bénéfique, car notre santé hormonale s'est vraiment améliorée (résultats à l'appui !). Mais le plus important est que nous avons réussi à retrouver une sorte de sérénité intérieure en passant à l'action, en cherchant des solutions alternatives et en ouvrant nos horizons. C'est ce que j'essaie de transmettre aux couples avec qui je travaille. À travers toute épreuve, nous avons le choix de grandir et de la voir comme une opportunité d'évoluer ou au contraire de nous laisser abattre. De mon côté, j'ai choisi de me servir de mon expérience pour aider les autres, comme j'aurais voulu que l'on m'aide. J'ai aussi choisi de voir le plus beau à travers tout ça, qui est notre projet d'adoption international, qui n'aurait jamais eu lieu sans l'infertilité. Être infertile, de mon côté a été un cadeau de la vie même si, il y a 2 ans, jamais je n'aurais pu dire ça quand je pleurais toutes les larmes de mon corps devant un test de grossesse blanc comme neige.

La fertilité des hommes et des femmes a dramatiquement diminué dans les cinquante dernières années dans les pays industrialisés. De plus en plus de couples vivent de l'infertilité et traversent cette épreuve autant physique que psychologique dans l'ombre et sans réel soutien. Je désire être pour vous une personne ressource et vous transmettre ce que je connais sur le sujet en tant que naturopathe. Ce programme, je l'ai conçu pour vous avec tout mon amour.

*Catherine*

**Catherine Drouin, Naturopathe N.D**  
**Spécialisée en fertilité et santé de la femme**  
581-996-5306  
[www.lasanteacoEUR.com](http://www.lasanteacoEUR.com)



## ENVIRONNEMENT ET MODE DE VIE

---

Si la fertilité a autant diminué depuis les 50 dernières années dans les pays industrialisés, ce serait en grande partie dû à notre mode de vie polluant. En effet, **nous sommes aujourd'hui en présence constante de nombreux produits qui perturbent nos hormones**. Nous les appelons d'ailleurs, **les perturbateurs endocriniens**. (1) Ces substances ou composés viennent entraver le bon fonctionnement de notre système hormonal et pourraient augmenter les risques de souffrir d'infertilité ou d'autres maladies comme le syndrome des ovaires polykystiques, l'endométriose, les cancers hormonaux, etc. (1) Bien qu'ils soient difficiles à éviter entièrement (ils se retrouvent même dans l'air que l'on respire !), en changeant un peu notre mode de vie, nous pouvons diminuer grandement notre exposition à ces substances.

**Voici la solution qui aura un impact ÉNORME sur votre santé hormonale et sur la planète :**

**Éviter les plastiques :** Les plastiques contiennent entre-autres des *Phtalates* qui sont très néfastes à la fertilité et la santé en général. Quand vous utilisez par exemple, des plats de plastique pour chauffer votre repas, ceux-ci se retrouvent dans les aliments et perturbent l'équilibre hormonal petit à petit, sournoisement. Même histoire avec les gourdes ou bouteilles de plastique, qu'elles contiennent ou non du BPA (Bisphénol-A). **Le mieux est de choisir des plats et des bouteilles de verre ou en acier inoxydable.** (2,3)

Bien entendu, les perturbateurs endocriniens nous envahissent et ne se retrouvent pas seulement dans les plastiques. Avec les couples qui me consultent pour infertilité, dès les premières rencontres, nous passons en revue le mode de vie pour s'assurer qu'il y ait le moins possible de ces substances dans leur environnement immédiat et nous trouvons ensemble des alternatives plus saines.



## ALIMENTATION

---

Bien qu'il existe certains aliments spécifiques favorisant la fertilité de l'homme et de la femme, la meilleure alimentation qui soit pour la fertilité est tout d'abord **la moins transformée possible et dans l'idéal, biologique**, car on veut éviter les pesticides qui peuvent altérer la qualité de l'ovule et des spermatozoïdes en plus de déséquilibrer le système reproducteur. (1)

Ensuite, tournez-vous vers les aliments qui contiennent une **abondance de vitamines et minéraux** comme les fruits et légumes mais surtout les légumes verts. Les graines et noix contiennent aussi bon nombre de nutriments essentiels à la fertilité dont le magnésium, le fer, le sélénium et le zinc. (5)

**Pour ce qui est des breuvages, diminuez au maximum la consommation d'alcool, (6) de boissons sucrées et de caféine.**(7) Pour les amatrices de café, tournez-vous si possible vers le décaféiné ou les tisanes, sinon choisissez au minimum du café de bonne qualité et contenant moins de caféine (le café de machine Espresso est préférable au café filtre, car a une moins grande teneur en caféine habituellement). On suggère aussi de se limiter à une tasse par jour.

Finalement, je dirais que si vous pouviez éliminer toute source de sucre rapide (bonbons, chocolat, jus sucrés, boissons gazeuses, desserts), vous aurez en général une meilleure santé hormonale. Rajoutez plus de protéines et de bons gras. Prenez des repas équilibrés et des collations protéinées. **L'état d'hyperglycémie peut résulter apporter divers dérèglements hormonaux.** (8)



# 3

## GESTION DU STRESS

---

**Le stress, ça fait partie de la vie. Par contre, il peut devenir néfaste si vous n'êtes pas capable de le gérer adéquatement.** Si vous êtes comme moi, vous vous êtes sûrement fait dire (trop souvent) : « Ça doit être le stress » « Quand tu vas partir en vacances, tu vas tomber enceinte », « Lâche prise ! ». Aucune de ces phrases n'est vraiment aidante en soi et contribue même à vous faire sentir que vous êtes coupables de votre propre infertilité. Bien entendu, le stress n'aide en rien à concevoir, (9) mais de vous sentir coupables d'être stressés et de vouloir tout contrôler et l'éliminer à tout prix ne vous mènera nulle part. Je ne dis jamais à mes clients de déstresser ou de lâcher-prise, car ça a souvent l'effet contraire.

**La première étape serait d'accepter le stress comme faisant partie de la vie, de l'accueillir tel qu'il est et d'essayer ensuite d'identifier la provenance de votre stress.** Est-t-il dû à des émotions négatives ? Des problèmes relationnels ? À votre environnement immédiat ? On pense souvent au stress en terme de stress émotif ou psychologique, mais pour le corps, une mauvaise alimentation est une source de stress tout autant que la pollution visuelle, sonore ou matérielle. Pour commencer à réduire le stress, des petits gestes simples comme garder son espace rangé et épuré, éviter les sons inutiles (ex : la télévision ouverte en permanence), éviter les endroits ou les personnes qui émanent trop de stress et limiter l'utilisation des écrans peut faire une bonne différence sur la quantité de stress à laquelle nous sommes exposés quotidiennement.



# 4

## LES PLANTES MÉDICINALES

---

Les plantes médicinales sont d'une précieuse aide pour la fertilité. Il y a des millénaires, nos ancêtres se nourrissaient de plantes qu'ils retrouvaient dans la nature. Ceux-ci ont évolué en contact avec la nature. Nos gènes n'ont guère beaucoup changé depuis ce temps, alors que l'alimentation elle, s'est beaucoup raffinée, transformée. **Notre corps est fait pour reconnaître les molécules des plantes et en a besoin pour se réguler.** Pour moi, l'usage de plantes médicinales au quotidien va de soi. Certaines plantes sont d'ailleurs de bonnes alliées pour améliorer la fertilité. Il existe des plantes fortifiantes et régulatrices de base mais également d'autres qui pourront être utilisées pour des problématiques plus spécifiques (endométriose, fibrome, syndrome des ovaires polykystiques, fausses-couches à répétition, etc).

**Maintenant voici mes plantes de base préférées que j'utilise avec presque tous les couples :**

**Feuilles de thé vert :** Très antioxydant, le thé vert aide beaucoup à la santé du foie (essentielle à la gestion des hormones (11) et à empêcher la formation de radicaux libres qui pourraient être nuisibles à la santé reproductive. (10)

**Racines de pissenlit :** Le pissenlit est une belle plante pour le foie. Le pissenlit contient en plus, beaucoup de nutriments essentiels dont le fer.

**Feuilles de framboisier :** Les feuilles de framboisier sont connues pour aider à préparer et tonifier l'utérus en vue de l'accouchement. Elles peuvent aussi être utilisées pour la fertilité pour renforcer le système reproducteur en général.

**Racine d'ashwaganda :** Une plante qui redonne tonus, énergie, qui nourrit le corps et équilibre le système nerveux, hormonal et immunitaire en plus d'aider au sommeil.



# FAIRE DES CHOIX ÉCLAIRÉS

---

L'infertilité, bien que ce soit reconnu comme une maladie à part entière, est un domaine où les couples sont souvent peu ou mal informés. On a voulu faire de cette maladie une *business* lucrative où le rêve de fonder une famille se retrouve rapidement entre les mains de cliniques de fertilité, de médecins, de spécialistes, etc. Grâce à la technologie actuelle, beaucoup de couples réussissent à réaliser leur rêve oui, mais ont dû s'endetter, ont ruiné leur santé physique, psychologique, ont une image négative de leur corps, endolori par les injections d'hormones ou meurtri par les cicatrices d'opérations. **Tous ces couples forts, qui sont passés par là, que ce soit par les essais à la maison, la FIV, l'insémination, le don de sperme, l'adoption, le don d'ovocyte, les multiples tests, les prises de sangs, les journées de travail manquées ont tous besoin de beaucoup de soutien et d'accompagnement.** Je n'ai encore pas connu de couple ayant vécu de l'infertilité qui m'ont dit être parfaitement satisfaits du suivi en clinique de fertilité. Et ce n'est pas pour diminuer le travail exceptionnel que les professionnels font, mais tout simplement pour démontrer un besoin criant de compréhension et d'écoute. Tous les couples que j'ai rencontré m'ont dit sentir qu'ils traversaient cette épreuve seuls, avec eux-mêmes, que même leurs proches n'étaient pas toujours en mesure de comprendre.

Il est donc important pour moi d'offrir, oui des solutions pour améliorer la fertilité, mais **tout d'abord et avant tout, d'établir une connexion, une relation de confiance, où il n'existe aucun jugement sur votre parcours et un espace sécuritaire où vous pouvez vous confier sans crainte de ce que l'autre pourra penser.** Voilà ce dont ont besoin les couples infertiles ! Et si c'est ce que vous recherchez, nous pourrions sûrement nous comprendre, car durant tout mon parcours, je me sentais terriblement seule.

J'espère que ce guide vous aidera à prendre action dès maintenant pour une meilleure fertilité et si vous voulez encore plus d'informations de ce genre, je vous invite à visiter mon site Internet [www.lasanteacoEUR.com](http://www.lasanteacoEUR.com) ou ma page Facebook [www.facebook.com/CatherineDrouinNaturo](https://www.facebook.com/CatherineDrouinNaturo)

Je vous envoie plein de courage ! xxx



# BIBLIOGRAPHIE

---

## Plantes médicinales et leurs propriétés

Médecina, F. (2009). *Materia Medica*.

## Au sujet des perturbateurs endocriniens

1. Department of Comparative Biosciences University of Illinois at Urbana-Champaign, U. I. (2017, 03 29). *PubMed*. Consulté le 11 14, 2018, sur US National Library of Medicine National Institutes of Health: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28356401>
2. Brevini TA, Zanetto SB, Cillo F. Effects of endocrine disruptors on developmental and reproductive functions. *Curr Drug Targets Immune Endocr Metabol Disord*. 2005 Mar;5(1):1-10.
3. Takayanagi S, Tokunaga T, Liu X, et al. [Endocrine disruptor bisphenol A strongly binds to human estrogen-related receptor gamma \(ERRgamma\) with high constitutive activity](#). *Toxicol Lett*. 2006 Dec 1;167(2):95-105. PMID: 17049190.
4. Meeker JD, Calafat AM, Hauser R. [Urinary metabolites of di\(2-ethylhexyl\) phthalate are associated with decreased steroid hormone levels in adult men](#). *J Androl*. 2009 May-Jun;30(3):287-97. Epub 2008 Dec 4. PubMed PMID: 19059903; PubMed Central PMCID: PMC2772199.

## Au sujet de l'alimentation

5. European Society of Human Reproduction and Embryology. "A diet rich in nuts improves sperm count and motility: Improvements associated with better male fertility and explained by a reduction in sperm DNA fragmentation." *ScienceDaily*. ScienceDaily, 4 July 2018. <[www.sciencedaily.com/releases/2018/07/180704112048.htm](http://www.sciencedaily.com/releases/2018/07/180704112048.htm)>.
6. "Habitual alcohol consumption associated with reduced semen quality and changes in reproductive hormones", Tina Kold Jensen, Mads Gottschau, Anne-Maria Andersson, Tina Harmer Lassen, Niels E Skakkebaek, Shanna H Swan, Jens Otto Broby Madsen, Anders Juul, Niels Jørgensen (2 octobre 2014).
7. Department of Public Health, S. f. (2017, 12 15). *NCBI*. Consulté le 11 14, 2018, sur US National Library of Medicine National Institutes of Health: [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29276412?fbclid=IwAR2XrLL7l3tw1mqdsd1T3mF\\_r7WfjoValjCYAgWvkA9BwNQjkSJS-EFagoc](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29276412?fbclid=IwAR2XrLL7l3tw1mqdsd1T3mF_r7WfjoValjCYAgWvkA9BwNQjkSJS-EFagoc)

## Au sujet de la glycémie et les déséquilibres hormonaux

8. Department of Public Health, S. f., The Fertility Clinic, R. H., Department of Obstetrics and Gynaecology, A. U., Danish Diabetes Academy, O., & Department of Obstetrics and



Gynaecology, H. a. (2017, 12 15). *PubMed*. Consulté le 11 14, 2018, sur US National Library of Medicine National Institutes of Health:  
[https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29276412?fbclid=IwAR3uQUookdmlnEDjN5WI7JjvtDDP\\_7jMyYsjCpV1yWADtGJYcgwTe3\\_toes](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29276412?fbclid=IwAR3uQUookdmlnEDjN5WI7JjvtDDP_7jMyYsjCpV1yWADtGJYcgwTe3_toes)

#### **Au sujet du stress**

9.S. Akhter, M. Marcus, R.A. Kerber, M. Kong, K.C. Taylor. **The Impact of Periconceptional Maternal Stress on Fecundability**. *Annals of Epidemiology*, 2016;  
DOI: [10.1016/j.annepidem.2016.07.015](https://doi.org/10.1016/j.annepidem.2016.07.015)

#### **Au sujet du stress oxydatif et de la fertilité**

10. Center for Reproductive Medicine, C. C. (2012, 06 29). *US National Library of Medicine* . Consulté le 11 14, 2018, sur US National Library of Medicine National Institutes of Health:  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3527168/>

#### **Au sujet du rôle du foie au niveau hormonal**

11. SG, G. (1977). *PubMed*. Consulté le 11 14, 2018, sur US National Library of Medicine National Institutes of Health : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/334126>