

**LA SANTÉ**  
Préoccupation des familles.

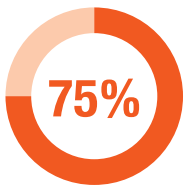
**BIEN-ÊTRE**  
Les nouvelles tendances.

**DÉVELOPPEMENT**  
L'importance de la préparation.

# Ma famille



**Emilie Dupuis, Jeremy  
et leur bébé Jude :**  
« J'oublie tous les soucis  
grâce à son sourire. »



Le pourcentage de chance d'avoir **un enfant à 30 ans.**

**28,5 ans** : L'âge moyen de la 1ère grossesse aujourd'hui.

# Pour une fertilité féminine optimale

**Votre couple se sent prêt à avoir un bébé ? Voici quelques conseils pour augmenter les chances de tomber enceinte dans les meilleures conditions.**

Contrairement aux hommes qui produisent des spermatozoïdes tout au long de leur vie, les femmes naissent avec un stock défini d'ovocytes. Aussi est-il capital de maintenir optimale la qualité des ovocytes pour en permettre la fécondation par un spermatozoïde puis l'implantation dans l'utérus et le développement normal de l'embryon.

Le processus de maturation des ovocytes nécessite beaucoup d'énergie pour assurer leur développement mature et sain. Un mode de vie sain et une consommation suffisante et équilibrée, notamment de certains nutriments, contribuent à avoir des ovocytes de bonne qualité.

Des études scientifiques mettent en évidence l'importance pour la fertilité féminine de certains nutriments comme les carnitines, certaines vitamines et des minéraux. Ils jouent un rôle crucial dans le métabolisme énergétique et il est indispensable d'en consommer de façon suffisante. Les carnitines notamment sont essentielles pour le maintien de la qualité des ovocytes et d'un cycle hormonal normal.

## Grossesses de plus en plus tardives

Les dernières études concernant la fertilité féminine montrent que la fécondité commence à ralentir à partir de 30 ans. En 1970, l'âge moyen de la première grossesse se situait aux alentours de 24 ans. Il est passé à 28,5 ans aujourd'hui. Or, l'âge de la femme est un facteur déterminant pour sa fertilité. Une femme de 30 ans a 75 % de

chances de parvenir à avoir un enfant dans les 12 mois. Ce pourcentage tombe à 66 % à 35 ans et à 44 % à 40 ans.

## 6 conseils pour améliorer la fertilité

Afin de mettre toutes les chances de son côté, voici 6 astuces qui permettent d'améliorer la fertilité :

- **1.** Arrêter la pilule quelques mois avant d'essayer d'avoir un enfant.
- **2.** Faire un check-up général, consulter son médecin généraliste afin de faire le point et, si besoin, suivre un traitement ad hoc.
- **3.** Prendre en compte la période d'ovulation, celle-ci se produit 14 jours avant le début des règles.
- **4.** Faire l'amour le plus souvent possible.
- **5.** Manger équilibré.
- **6.** Faire du sport.

Quels nutriments vous faut-il privilégier ? Des glucides à index glycémique bas, de bonnes graisses riches en oméga-3, des produits laitiers, des vitamines notamment de la vitamine B9 (acide folique), du zinc, du fer et du sélénium, des acides aminés essentiels, des carnitines...

Enfin, il est conseillé de prendre des compléments alimentaires qui vous permettront de compenser vos éventuels manques en nutriments essentiels et contribueront à améliorer la qualité des ovocytes.

**Jacqueline Remits**

redaction.be@mediaplanet.com