



***Nutrition*** *et*  
***supplémentation***  
***de la préconception***





## PLAN DE LA FORMATION

**1. Généralités sur la fertilité et l'infertilité**

- 1.1. Introduction
- 1.2. Causes de l'infertilité
  - 1.2.1. Causes de l'infertilité féminine
  - 1.2.2. Causes de l'infertilité masculine
- 1.3. Causes des arrêts de grossesse
- 1.4. Cycle menstruel : généralités
  - 1.4.1. Gamétogenèse
    - 1.4.1.1. Folliculogenèse
    - 1.4.1.2. Spermatogenèse
  - 1.4.2. Hormones du cycle menstruels et évolution de la température basale
    - 1.4.2.1. Hormones hypophysaires
    - 1.4.2.2. Hormones ovariennes
    - 1.4.2.3. Cycle menstruel et évolution de la température basale
    - 1.4.2.4. Supplémentations du cycle menstruel

Date de mise à jour :

Avril 2024

**2. Nutrition de la fertilité féminine et masculine**

- 2.1. Minéraux
- 2.2. Vitamines
- 2.3. Acides gras
  - 2.3.1. Rôles des acides gras dans la fertilité
  - 2.3.2. Conseils diététiques
- 2.4. Autres facteurs nutritionnels

**3. Troubles métaboliques et fertilité**

- 3.1. Inflammation et fertilité
  - 3.1.1. Liens entre l'inflammation et la fertilité
  - 3.1.2. Manifestations
    - 3.1.2.1. Manifestations cliniques
    - 3.1.2.2. Manifestations biologiques
  - 3.1.3. Prévention et prise en charge
    - 3.1.3.1. Hygiéno-diététique
    - 3.1.3.2. Supplémentations
      - 3.1.3.2.1. Nutriments
      - 3.1.3.2.2. Phytothérapie
- 3.2. Stress oxydatif et fertilité
  - 3.2.1. Liens entre le stress oxydatif et la fertilité
  - 3.2.2. Antioxydants
    - 3.2.2.1. Antioxydants enzymatiques
    - 3.2.2.2. Antioxydants non enzymatiques
  - 3.2.3. Manifestations biologiques
  - 3.2.4. Prévention et prise en charge
    - 3.2.4.1. Hygiéno-diététique
    - 3.2.4.2. Supplémentations
- 3.3. Troubles glucidiques et fertilité
  - 3.3.1. Liens entre les troubles glucidiques et la fertilité
  - 3.3.2. Manifestations
    - 3.3.2.1. Manifestations cliniques
    - 3.3.2.2. Manifestations biologiques
  - 3.3.3. Prévention et prise en charge
    - 3.3.3.1. Hygiéno-diététique
    - 3.3.3.2. Supplémentations

**3.3.3.2.1.** Nutriments

**3.3.3.2.2.** Phytothérapie

**3.4.** Troubles de la méthylation et fertilité

**3.4.1.** Définition et rôles de la méthylation

**3.4.2.** Cycle de la méthylation

**3.4.3.** Cycle de l'homocystéine

**3.4.4.** Liens entre l'hypométhylation et la fertilité

**3.4.5.** Prévention et prise en charge

**3.4.5.1.** Hygiéno-diététique

**3.4.5.2.** Supplémentations

**3.5.** Hygiène de vie

**3.5.1.** Stress et sommeil

**3.5.1.1.** Stress

**3.5.1.2.** Sommeil

**3.5.1.3.** Prévention et prise en charge

**3.5.1.3.1.** Hygiéno-diététique

**3.5.1.3.2.** Supplémentations

**3.5.2.** Tabac

**3.5.3.** Activité physique

**3.5.4.** Perturbateurs endocriniens

**ANNEXES**

**ANNEXE N°1 : CAS PATIENTS**

**ANNEXE N°2 : RESSOURCES POUR LES PROFESSIONNELS ET LES COUPLES**

**ANNEXE N°3 : DEMANDE D'ANALYSES BIOLOGIQUES**

**ANNEXE N°4 : ANALYSES BIOLOGIQUES DE LA FERTILITÉ**

**ANNEXE N°5 : TABLEAU DES REFERENCES NUTRITIONNELLES EN MINÉRAUX ET VITAMINES**

**ANNEXE N°6 : COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES**

**ANNEXE N°7 : PLANTES DE LA FERTILITÉ**

**ANNEXE N°8 : BIBLIOGRAPHIE**