



OPTIMISER SA FERTILITÉ

La check-list

-
HOMME & FEMME

JULIETTE NUTRITION

2026

INTRODUCTION

Les **1 090 premiers jours** — de la préconception (90 jours) jusqu'aux deux ans de l'enfant — représentent une fenêtre unique où tout se joue : fertilité, grossesse, développement du bébé, mais aussi santé future de l'adulte qu'il deviendra.

Durant cette période, **les choix du quotidien** — alimentation, sommeil, gestion du stress, environnement — **influencent directement l'expression de nos gènes : c'est ce qu'on appelle l'épigénétique.**

Avant même la conception, la **qualité** de l'ovule et du spermatozoïde dépend du mode de vie des parents.

Ce que vous mangez (alimentation, micronutrition), votre niveau d'activité physique, votre exposition aux toxines ou votre équilibre émotionnel participent à la santé de votre future fertilité et à celle de votre enfant à venir.

Cette check-list fertilité féminine et masculine vous guidera pas à pas pour poser les bases d'une hygiène de vie fertile mais aussi préparer le terrain pour une grossesse harmonieuse et un bébé en pleine santé.

Qui suis-je



Diététicienne-micronutritionniste depuis 2016, maman d'une petite fille depuis 2025, je suis spécialisée dans la prise en charge des troubles digestifs, les maladies auto-immunes, la santé féminine et la fertilité.

Ma mission est de **vous accompagner** tout au long de votre projet bébé - **de la préconception au post-partum** - afin d'optimiser votre fertilité, de favoriser une grossesse épanouie et de soutenir la santé future de votre enfant. J'ai à cœur de vous proposer un **accompagnement personnalisé** et adapté à vos besoins.

FERTILITÉ FÉMININE

La check-list pour l'optimiser

Conseils à suivre **au moins 3 mois avant conception** (car la qualité de l'ovocyte dépendra notamment de la nutrition et hygiène de vie des 3 derniers mois).

Alimentation & hydratation

Consommer :

- Au moins **3 portions de légumes/j** (soit 450 g/j)
- **1-2 portions de fruits/j** (1 portion = 1 fruit tenant dans la main: 1 pomme, 1-2 kiwi, 1 orange, 1 poignée de myrtilles...)
- Varier les végétaux >> miser **30 végétaux différents/semaine** (épices & herbes fraîches inclus)
- Des **œufs au moins 3-4x/semaine** (pour la choline notamment)
- 30 g d'oléagineux/j non salés non torrifiés
- Des **algues BIO** sous forme de tartrate, en paillette, huitre, sel Herbamare et produits Furi Furi (pour l'iode) de façon régulière
- Suffisamment de **protéines**, notamment au petit déjeuner >> miser au minima 1 g/kg/j (à individualiser selon activité physique notamment).
- Des **petits poissons gras** (sardines, maquereaux, harengs, anchois, truite) 200-300 g /semaine pour les oméga-3 EPA/DHA
- Boire au moins 2L/j d'eau si possible filtrée (à adapter selon la température, le poids et l'activité physique). L'hydratation est crucial pour une glaire cervicale optimale

Limiter:

- Les **produits industriels**, les huiles végétales type soja, tournesol... (les huiles vierges de première pression à froid de noix, lin, cameline et chanvre sont ok mais non chauffées et conservées au frigo), **le sucre ajouté, les boissons sucrées.**
- **L'alcool** (totalement si possible)
- Le **café** (maximum 2 tasses/j)
- Le thé noir (surtout si consommation de café en parallèle)
- **Les gros poissons type thon, saumon** (lié aux métaux lourds).

Hygiène de vie

- **Arrêter de fumer**/vapoter tabac, cannabis et autres drogues
- Pratiquer une **activité physique** adaptée et régulière >> au moins **150 min/semaine**
- Maintenir un **poids santé**/son poids de forme
- Veiller à **dormir 7-9h/nuit**
- **Prendre soin de sa santé mentale/stress**
- **Eviter l'excès d'hygiène des parties génitales** (pas de douche vaginale ni utilisation de produits par exemple)

Environnement

- **Limiter son exposition aux perturbateurs endocriniens** et notamment le BPA et phtalates >> limiter notamment l'usage du plastique et surtout ne jamais chauffer les aliments dans du plastique
- **Filtrer son eau** si possible (Berkey, osmose inverse...)
- **Utiliser des produits d'hygiène, cosmétiques, et de ménage le plus naturels possible.** Cf [cet article](#)
- Favoriser les produits BIO ou issus de l'agriculture raisonnée dans la mesure du possible

Micronutrition & tests

- Débuter au minima un supplémentation en **méthyl folate 3 mois AVANT les essais bébé à raison de 400 à 800 ug/j** et idéalement au sein d'un complexe prénatal **sources de vitamines B, choline, iode, zinc.**
- **Adapter** les complémentations selon prise de sang et la santé personnelle. A doser au minima (on **ajoutera des marqueurs selon votre situation et antécédents**)
 - Cholestérol total, LDL, HDL
 - Vitamine D
 - Vitamine B12 active
 - Folates érythrocytaires
 - Ferritine (idéalement bilan martial)
 - CRP
 - Cuivre
 - Zinc
 - Vitamine A
 - Iode urinaire (recueil sur 24h)
 - Bilan thyroïdien (selon symptômes) avec TSH, T3L et T4L
 - Homocystéine
 - CoQ10 si >35 ans ou activité sportive intense
 - Etude du microbiote vaginal et/ou intestinal en cas de dysbiose
 - ...

Cycle menstruel

Comprendre votre cycle menstruel est l'une des étapes clés dans le désir de grossesse. Si cela est difficile, pas de panique, nous pourrions en discuter ensemble. Voici déjà quelques pistes de réflexion.

	OUI	NON
Votre cycle menstruel* est-il régulier et dure-t-il entre 23 et 35 jours ?	Parfait!	Je vous invite à le suivre via une application type <u>Clue</u> *** (gratuite). Les informations récoltées nous aideront à optimiser votre cycle.
Notez-vous la présence de glaire cervicale (sorte de mucus) à certains moments de votre cycle?	Parfait! Prenez note dans l'application Clue (ou autre). La présence de glaire est un signe d'ovulation dans la majorité des cas.	Ce n'est pas grave. Essayez d'être observante au passage au toilettes (papier de toilette glisse-t-il plus facilement? Notez-vous des traces de glaire dans votre culotte...?)
Souffrez-vous d'un SPM (Syndrome Pré Menstruel)**?	Le SPM est souvent le signe d'un déficit en progestérone, hormone cruciale à la survie de l'embryon. Nous pourrions utiliser la micronutrition et/ou phytothérapie pour promouvoir la régulation hormonales	Parfait!

*Le cycle menstruel est la durée entre le 1er jour de vos menstruations (perte de sang) et le prochain 1er jour du cycle suivant.

**Le SPM se caractérise par des douleurs à la poitrine, perturbation du sommeil, humeur changeante/irritabilité et/ou tristesse handicapante, maux de tête, rétention d'eau...

***Attention à ne pas vous fier à l'aveugle à la date d'ovulation mentionnée sur l'application. Celle-ci est basée sur un algorithme et ne reflète pas toujours la réalité.

Hygiène intime

- **Eviter les épilations intégrales**
- **Eviter l'excès d'hygiène des parties génitales** (pas de douche vaginale ni utilisation de produits/savon par exemple)
- **Utiliser des culottes en coton de préférence et éviter le port de cup +6h.**

FERTILITÉ MASCULINE

La check-list pour l'optimiser

Il est important de rappeler qu'environ 30% des causes de sous-fertilité peuvent s'expliquer par une cause masculine. Voici donc les conseils de base pour optimiser la fertilité de l'homme. Conseils à **suivre au moins 3 mois avant conception** (car les spermatozoïdes mûrent en 72 jours).

Alimentation & hydratation

Consommer :

- Au moins **3 portions de légumes/j** (soit 450 g/j)
- **1-2 portions de fruits/j** (1 portion = 1 fruit tenant dans la main: 1 pomme, 1-2 kiwi, 1 orange, 1 poignée de myrtilles...)
- Varier les végétaux >> miser **30 végétaux différents/semaine** (épices & herbes fraîches inclus)
- Des **œufs au moins 3-4x/semaine** (pour la choline notamment)
- 30 g d'oléagineux/j non salés non torréfiés et notamment **2 noix du Brésil (provenant du Brésil) avec la peau/j**
- **Des tomates cuites** si c'est la saison (sinon en bocal), avec une source de gras (ex tomate-huile d'olive-basilic) pour le lycopène
- Des **algues** sous forme de tartrate, en paillette, huitre, sel Herbamare et produits Furi Furi (pour l'iode)
- Suffisamment de **protéines**, notamment au petit déjeuner>> miser 1 g/kg/j (à individualiser selon activité physique notamment) en variant les sources (pas d'excès de viande!)
- Des **poissons gras** (sardines, maquereaux, harengs, anchois, truite) 200-300 g/semaine pour les **oméga-3 EPA/DHA**
- Boire au moins 2L/j d'eau si possible filtrée (à adapter selon la température, le poids et l'activité physique).

Limiter:

- Les **produits industriels**, les huiles végétales type soja, tournesol... (les huiles vierges de première pression à froid de noix, lin, cameline et chanvre sont ok mais non chauffées et conservées au frigo), **le sucre ajouté, les boissons sucrées.**
- **L'alcool** (totalement si possible)
- Le **café** (maximum 2 tasses/j)
- **Les gros poissons type thon, saumon** (lié aux métaux lourds).

Hygiène de vie

- **Arrêter de fumer**/vapoter tabac, cannabis et autres drogues
- Pratiquer une **activité physique** adaptée et régulière >> au moins **150 min/semaine**
- Maintenir un **poids santé**/son poids de forme
- Veiller à **dormir 7-9h/nuit**
- **Prendre soin de sa santé mentale/stress**

Environnement

- **Limiter son exposition aux perturbateurs endocriniens** et notamment le BPA et phtalates >> limiter l'usage du plastique et surtout ne jamais chauffer les aliments dans du plastique
- **Eviter d'exposer les testicules à des sources de chaleur** >> limiter le sauna/hammam, pas d'ordinateur sur les genoux ou téléphone dans la poche en permanence. **Bouger fréquemment** de façon à limiter la position assise.
- Favoriser les produits BIO ou issus de l'agriculture raisonnée dans la mesure du possible

Micronutrition & tests

- Idéalement prendre un complexe prénatal pour homme contenant du **zinc, sélénium, vitamines B9 (méthyl folate)**.
- **Adapter** les complémentations selon prise de sang et la santé personnelle. A doser au minima (on **ajoutera des marqueurs selon votre situation et antécédents**):
 - Vitamine D
 - Vitamine B12 si alimentation à tendance végétarienne/végétalienne
 - B9/folates érythrocytaires
 - Ferritine (idéalement bilan martial)
 - CRP
 - Folate
 - Zinc
 - Vitamine E (si possible)
 - Homocystéine
 - COQ10

D'autres tests pourront être conseillés selon la situation (hygiène de vie, symptômes, résultats su spermogramme...)

FERTILITÉ COUPLE

Rapports sexuels & bonnes pratiques

Il est parfois délicat d'aborder la question des rapports sexuels en consultation. Pourtant, certaines pratiques peuvent avoir un impact négatif sur la fertilité. Voici donc quelques recommandations de bonnes pratiques.

- En cas de **pénétration anale, il est important de ne pas enchaîner avec un rapport vaginal**. Cette pratique expose la femme à un risque élevé de dysbiose vaginale (déséquilibre du microbiote vaginal), pouvant favoriser infections et sous-fertilité.
- Il est préférable **d'éviter le cunnilingus si le ou la partenaire présente une parodontite** ou une infection bucco-dentaire, afin de limiter le transfert de bactéries vers la sphère génitale.
- Pour la femme, il est recommandé de **ne pas se laver immédiatement après le rapport**. Attendre environ 5 à 10 minutes avant d'aller aux toilettes et de se rincer permet de respecter l'équilibre du microbiote vaginal. L'utilisation de savon est à éviter : l'eau seule est suffisante.
- **En cas de pénétration digitale, une hygiène rigoureuse des mains est essentielle** afin de réduire le risque de contamination bactérienne.
- En cas d'**utilisation de sex toy, veillez à bien les laver et sécher** et stocker dans un sac après utilisation.

	OUI	NON
Utilisez-vous des lubrifiants?	Veillez à ce qu'il n'ait pas une action spermicide!	-
Avez-vous été testés pour les IST?	Parfait!	Il peut-être intéressant de vérifier la présence d'IST (Chlamydia, Neisseria gonorrhoeae...) car elles peuvent affecter la fertilité
Vous supplémentez-vous en phytothérapie sans avoir été conseillé? Suivez-vous un traitement médicamenteux?	Vérifiez que les compléments sont compatibles avec la grossesse/fertilité.	-

ANALYSES DE BIOLOGIE FONCTIONNELLE

Pourquoi elles sont importantes

La fertilité repose sur un **ensemble de mécanismes biochimiques interdépendants**, qui **conditionnent la qualité de l'ovulation, de la spermatogenèse, de l'implantation embryonnaire et du maintien de la grossesse**.

La biologie fonctionnelle permet d'**explorer ces mécanismes en profondeur** en évaluant les réserves réelles en micronutriments, l'équilibre redox (stress oxydatif), les capacités de méthylation, les fonctions mitochondriale et hormonales afin de les **optimiser**.

Les vitamines et minéraux jouent un rôle central dans la fertilité car ils sont les cofacteurs des enzymes impliquées dans la synthèse hormonale, la maturation ovocytaire, la division cellulaire et la réparation de l'ADN.

Par exemple, les vitamines du groupe B (B9, B12, B6) sont indispensables à la méthylation et à la synthèse de l'ADN, tandis que le zinc, le magnésium, le sélénium ou le fer conditionnent la qualité ovocytaire, la production de progestérone, la spermatogenèse et la fonction thyroïdienne. Un statut « normal » sur le papier peut masquer une insuffisance fonctionnelle, déjà suffisante pour perturber la fertilité sans provoquer de maladie déclarée.

Le **stress oxydatif** est un autre facteur clé souvent sous-estimé. **Ovocytes et spermatozoïdes sont particulièrement sensibles aux radicaux libres**. Un excès de stress oxydatif peut altérer l'ADN gamétique, diminuer la qualité embryonnaire et compromettre l'implantation. L'évaluation des marqueurs oxydatifs et des défenses antioxydantes permet d'identifier des déséquilibres et de mettre en place une **stratégie nutritionnelle et micronutritionnelle ciblée**.

La **méthylation** constitue un axe fondamental en fertilité. Ce processus biochimique intervient notamment dans **l'expression des gènes, la détoxification des œstrogènes, la qualité des gamètes et le développement embryonnaire précoce** (et éviter ainsi les arrêts de grossesse, malformations et impact sur la santé du futur enfant).

ANALYSES DE BIOLOGIE FONCTIONNELLE

En résumé, la biologie fonctionnelle permet une **approche personnalisée** de la fertilité, en **identifiant les freins parfois invisibles mais biologiquement déterminants**.

Elle offre une base objective pour ajuster l'alimentation, la supplémentation et le mode de vie, avec pour objectif non seulement d'augmenter les chances de conception, mais aussi d'optimiser la qualité du terrain maternel et paternel dès la période pré-conceptionnelle.

Où les réaliser

Important: je ne suis pas médecin donc je conseille et analyse uniquement les marqueurs de biologie fonctionnelle (vitamines, minéraux, marqueurs stress oxydatif...). Formée à l'hormonologie fonctionnelle, je peux également conseiller un bilan hormonal.

Si vous ne savez pas par où commencer et que votre budget est limité, je vous conseille les bilans FertiCheck de Juvenalis. Il vous suffit de vous rendre dans un laboratoire Juvenalis partenaire (liste [ICI](#)) et de compléter le bon de demande. Ce bilan n'est pas pris en charge et coûte 95€ (en 01.2026).

Plus d'infos:

- [FertiCheck Femme](#)
- [FertiCheck Homme](#)

Toutefois, on peut **cibler des marqueurs spécifiques selon votre situation, hygiène de vie et antécédents**. Par exemple en cas d'inconfort gynécologique on pourra s'intéresser aux différents microbiotes.

En cas d'exposition plus importante aux toxiques, on se penchera davantage sur les marqueurs du stress oxydatif et antioxydants.

En cas d'âge avancé et/ou de pathologies et/ou spécifiques, certains marqueurs pourront être ajoutés.

Pour ces analyses, on pourra passer par d'autres laboratoires de biologie fonctionnelle privée.

ET MAINTENANT?



Articles

- [Articles sur la fertilité](#)
- [Article sur l'importance des microbiotes dans le parcours de périnatalité](#)



Consultation

Consultation en visio individuelle.

Ensemble, nous avancerons pas à pas pour soutenir et optimiser votre fertilité grâce à un accompagnement personnalisé.

La majorité des mutuelles remboursent les consultations diététiques

[Plus d'informations & prendre RDV](#)



Ebooks

En manque d'inspiration recettes?

Retrouvez mes ebooks de recettes [ICI](#)



[Newsletter](#)



[Accueil - Juliette nutrition](#)



[@juliettenutrition](#)