

**Carmen TANGUY**  
Naturopathe - Réflexologue

## **SECRETS DE PLANTES**

# **Projet bébé: les solutions naturelles pour booster la fertilité**

---

L'arrivée d'un enfant est souvent le projet d'une vie. Alors quand ce dernier tarde à venir, ce désir peut devenir une véritable épreuve. Pour donner un coup de pouce à mère nature, voici quelques techniques naturelles qui vont booster votre fertilité et préparer une belle grossesse.

Une grossesse se prépare 3 à 6 mois en amont. Cette période de préconception est essentielle, pour les deux parents, afin d'améliorer la fertilité et surtout de transmettre le meilleur à son enfant durant la grossesse.

Les changements d'hygiène de vie et d'alimentation peuvent booster la fertilité jusqu'à 69%.

Alors, la première chose à faire est d'assainir son environnement. On réduit la consommation de toxiques : alcool, tabac, excitants (café, soda,...) et l'utilisation de produits polluants pour notre corps et notre habitation. Beaucoup de produits du quotidien rejettent des perturbateurs endocriniens néfastes pour la qualité des ovules et des spermatozoïdes. On fera donc particulièrement attention aux produits cosmétiques et ménagers qu'on utilise. Il existe une multitude d'alternatives naturelles très efficaces.

Deuxième étape, faire le plein de nutriments. Pour tomber enceinte et poursuivre une grossesse dans de bonnes conditions, notre corps a besoin de vitamines (notamment B6, B9, B12 et D) et d'oligo-éléments : zinc, magnésium, sélénium, iode, fer. Il est donc essentiel d'avoir une alimentation saine, variée et nutritive pour améliorer ses chances de conception. En cas d'importantes carences, il faudra envisager avec votre médecin, une supplémentation pour combler le déficit nutritif.

Mon assiette santé pour favoriser la fertilité:

- variée
- avec des produits de qualité : idéalement bio, de saison et locaux
- beaucoup de fruits et légumes (50% de l'assiette)
- des céréales complètes

- de bons gras, en bonne quantité (pas de light!) : huile bio première pression à froid, oléagineux, graines, ...
- des protéines variées et de qualité (on oublie pas les protéines végétales!)
- peu de sucre
- tout en n'oubliant pas le plaisir qui reste le facteur essentiel !

Pour stimuler l'ovulation et faciliter la nidification, on s'appuiera sur la phytothérapie avec des cures de tribulus durant la première partie du cycle et de l'alchémille durant la seconde partie du cycle. Privilégier la prise de plantes dans leur totum. L'effet thérapeutique ne peut être imputé à un seul constituant chimique ou à un groupe de molécules. C'est l'ensemble des substances présentes dans le végétal qui détermine l'activité de la plante, par un effet de synergie.

On pourra compléter par une cure de gemmothérapie de framboisier pour réguler le système hormonal.

L'arrivée de bébé peut prendre du temps, beaucoup de temps, trop de temps parfois. Au fil des mois cette attente stresse, voire déprime certains couples. Alors pour harmoniser ses émotions, les fleurs de Bach sont un outil de choix. Impatiens, comme son nom l'indique, aidera à patienter plus sereinement la concrétisation de cette future grossesse. En cas de vague de tristesse, Mustard sera recommandée; White Chesnut, si le désir d'enfant devient une idée obsessionnelle ; ou encore Pine, lorsque qu'un sentiment de culpabilité s'ajoute à la difficulté de tomber enceinte.

Dernière astuce: l'automassage, pour améliorer la qualité des ovocytes, stimuler le point 4 du méridien de la rate et pour favoriser une bonne grossesse stimuler le point 9 du méridien du rein (appelé aussi le point des bébés zen).

Enfin, pour stimuler votre fertilité, la détente et la relaxation sont vos meilleures alliées. Une multitude de techniques existent pour diminuer les tensions nerveuses : réflexologie, sophrologie, relaxation, yoga ... testez, expérimentez et trouvez celles qui vous conviennent. Une seule règle : faites-vous plaisir.