

12 produits toxiques à éviter pour préserver votre fertilité



[Source : magicmaman.com]

Par Julie Martory

Ces dernières décennies, la fertilité a beaucoup baissé, et notre environnement, notre alimentation y sont sans conteste pour quelque chose. Avec le Dr Patrice Halimi, chirurgien pédiatre, cofondateur de l'ASEF (Association Santé Environnement France) et auteur de La grande détox (Calmann-Lévy, 2015), passage en revue des produits toxiques à éviter pour préserver sa fertilité.

1/12 Produits toxiques : les phtalates



Les phtalates sont présents dans de nombreux objets du quotidien : emballages alimentaires, produits en PVC, certains tissus, jouets, etc. Or ce sont des perturbateurs endocriniens : ils modifient le fonctionnement de notre système hormonal. Une étude¹ a ainsi montré que l'exposition des testicules de

l'homme adulte aux phtalates entraînait une diminution de la production de la testostérone et serait responsable de la réduction des testicules, avec des conséquences sur la fertilité.

Le conseil du Dr Patrice Halimi : Évitez de réchauffer vos aliments dans des récipients en plastique. Privilégiez le verre. Du côté des cosmétiques, privilégiez les produits portant un éco-label.

2/12 Produits toxiques : le bisphénol A



Le bisphénol A (BPA) est lui aussi un perturbateur endocrinien : une fois dans l'organisme, il mime les œstrogènes. En 2013, une équipe de l'INSERM² a démontré expérimentalement qu'une exposition au BPA réduisait la production de testostérone. Selon l'auteur de l'étude, « *il se peut également que le bisphénol A participe à la chute de la production spermatique (...)* ». Du côté de la femme, une étude a montré que plus la concentration de BPA dans le sang était importante, plus les chances de réussite d'une FIV étaient faibles, ce qui suggère une éventuelle action du BPA sur la qualité des ovocytes.

Le conseil du Dr Patrice Halimi Depuis janvier 2015, le BPA est interdit dans tous les contenants alimentaires, mais il risque d'y être remplacé par le BPS et le BPF, eux aussi soupçonnés d'être des perturbateurs endocriniens. Par précaution, troquez vos contenants alimentaires en plastique contre des récipients en verre, a fortiori pour réchauffer au micro-ondes. Si vous avez un bébé, optez plutôt pour des biberons en verre incassable.

3/12 Produits toxiques : les pesticides



Dans la grande famille des pesticides, une quarantaine sont considérés comme des perturbateurs endocriniens. En témoigne cette récente étude américaine³ qui a conclu que les hommes qui consommaient le plus de fruits et légumes chargés en pesticides avaient un nombre de spermatozoïdes inférieur de 50 % par rapport aux hommes qui en consomment beaucoup moins. Du côté féminin, « *le lien entre pesticides et infertilité chez la femme est mal connu et mériterait d'être mieux étudié* », indiquait l'INSERM en 2013.

Le conseil du Dr Patrice Halimi : Choisissez vos fruits et légumes les bio (label AB français ou AB européen) et locaux (pour éviter qu'ils ne soient enduits de conservateurs). Si vous n'avez pas les moyens de vous offrir du « Bio », pensez à peler vos fruits et légumes. Adeptes du jardinage, évitez au maximum le recours aux pesticides et privilégiez les solutions naturelles (voir le Petit guide santé du bio-jardinage, sur le site de l'ASEF).

4/12 Produits toxiques : les parabènes



Nous sommes régulièrement exposés aux parabènes, des substances utilisées comme conservateurs dans les produits cosmétiques et les médicaments. Or ce sont des perturbateurs endocriniens : leur effet oestrogénique pourrait avoir des conséquences sur la fertilité masculine. Pour preuve : une étude menée⁴ chez une centaine d'hommes consultant pour infertilité a dévoilé que la présence dans le sang de butyle parabène (un type de parabène) était associée à des altérations de l'ADN de leurs spermatozoïdes.

Le conseil du Dr Patrice Halimi Tous les parabènes ne se valent pas, mais par précaution, mieux vaut les éviter. Aux produits « 0 % parabènes » ou « sans parabène », préférez les produits écolabellisés (label cosmétique BIO ou cosmétique ECO). (voir le Petit guide santé du Bio-Cosmétique, sur le site de l'ASEF).

5/12 Produits toxiques : les éthers de glycol



Les éthers de glycol sont des solvants utilisés dans les peintures, les vernis, les colles, les cosmétiques, les produits d'entretien. « Aussi, les circonstances dans lesquelles les consommateurs sont mis en contact avec eux sont très variées : en respirant l'air dans une pièce repeinte, en se maquillant ou se teignant les cheveux, en nettoyant ses vitres... », précise le ministère de la Santé. Inquiétant sachant que certains éthers de glycol sont reconnus comme « reprotoxiques » : ils peuvent altérer la fertilité masculine ou féminine.

Le conseil du Dr Patrice Halimi Privilégiez les produits ménagers naturels ou éco labellisés (voir le Petit guide santé du Bio-Ménage, sur le site de l'ASEF) et si vous envisagez des travaux de peintures, choisissez une peinture éco labellisée également et aérez au maximum

6/12 Produits toxiques : les dioxines



Les dioxines regroupent une soixantaine de produits chimiques issus de l'industrie, de l'incinération. Présentes dans l'environnement, elles s'accumulent dans la chaîne alimentaire. Résultat : nous avons tous dans notre corps un stock plus ou moins important de dioxines, surtout dans nos cellules graisseuses. Or, « *les dioxines sont très toxiques et peuvent provoquer des problèmes au niveau de la procréation* », rappelle l'OMS.

Le conseil du Dr Patrice Halimi Pour les œufs et le lait, privilégiez le « Bio ».

7/12 Produits toxiques : les PCB



Les PCB (polychlorobiphényles, substances utilisées comme isolants électriques, dans certaines peintures, dans les micro-ondes...) sont interdits depuis les années 80, mais des dizaines d'années sont nécessaires pour les éliminer dans la nature, notamment dans les fleuves. Or, plusieurs études ont mis à jour l'impact des PCB sur la fertilité. L'une⁵ a montré qu'une exposition aux PCB pouvait entraîner des retards de grossesse ; une autre⁶ que cette exposition était liée à un risque accru d'échec l'implantation de l'embryon chez les couples réalisant des FIV.

Le conseil du Dr Patrice Halimi L'Anses recommande aux femmes en âge de procréer de limiter leur consommation de poisson d'eau douce (anguille, barbeau, brème, carpe, silure) à une à deux fois par mois.

8/12 Produits toxiques : les composés perfluorés



Parmi les composés perfluorés, les PFOA et le PFOS présents dans certains revêtements antiadhésifs posent particulièrement problème. « Une étude réalisée sur une cohorte de naissances danoises rapporte une association entre les taux plasmatiques de PFOS et PFOA et la fertilité ? des couples (augmentation du risque d'infécondité involontaire). Une autre étude danoise suggère un lien entre les taux cumulés de PFOS et PFOA et une modification de la morphologie spermatique », rapporte l'INSERM dans son rapport *Reproduction et environnement* de 2011.

Le conseil du Dr Patrice Halimi : Évitez les poêles en téflon, surtout s'il est rayé et abîmé, et privilégiez les poêles en acier inoxydable ou en fonte naturelle.

9/12 Produits toxiques : les ondes



Smartphone, ordinateur portable et tablette connectés au wifi : tous émettent des ondes. On ne connaît pas encore bien leurs effets sur la santé, mais une étude argentine⁷ a montré que les ondes wifi pouvaient diminuer la mobilité des spermatozoïdes et altérer leur ADN.

[Voir aussi le dossier
5G et ondes pulsées]

Le conseil du Dr Patrice Halimi : Demandez à votre homme de ne plus utiliser son ordinateur sur les genoux (ce qui a également pour effet de chauffer, or les spermatozoïdes n'aiment pas la chaleur) et d'éviter de garder son smartphone dans sa poche avant.

10/12 Produits toxiques : le tabac



Chez la femme, le tabagisme pourrait altérer la fertilité de 10 à 40 % par cycle (en fonction du nombre de cigarettes) et allonger le délai de conception de près du double. Le tabac diminue également la réserve ovarienne, la qualité des ovocytes, la vascularisation de l'utérus (et donc les chances de nidification), et augmente le risque de fausse-couche précoce. Chez l'homme, le tabac aurait un impact sur le nombre et la mobilité des spermatozoïdes, ainsi que sur l'intégralité de leur ADN.

[Voir aussi cependant, selon certains défenseurs de cette plante traditionnelle médicinale (qui incriminent les traitements et additifs ajoutés au tabac industriel et non la plante elle-même) :
Les qualités extrêmement médicinales et enthéogéniques des tabacs (bios)]

Le conseil du Dr Patrice Halimi : L'idéal est d'arrêter de fumer quelques mois avant le projet de grossesse afin d'évacuer toutes les toxines. L'arrêt du tabac est difficile, aussi n'hésitez pas à vous faire aider, par exemple avec www.tabac-info-service.fr.

11/12 Produits toxiques : l'alcool



On connaît les effets délétères de l'alcool sur le fœtus, moins ceux sur la fertilité, pourtant bien réels. Chez la femme, l'alcool perturberait l'ovulation et augmenterait le risque de fausse-couche. Du côté de l'homme, la consommation d'alcool aurait des effets sur la quantité et la qualité des spermatozoïdes dès la consommation de 2 verres par jour.

Le conseil du Dr Patrice Halimi : Un petit verre de temps en temps, OK, mais pas régulièrement. La consommation d'alcool doit rester exceptionnelle, chez la femme comme chez l'homme.

12/12 Produits toxiques : les acides gras saturés et les acides gras trans



Les acides gras saturés sont naturellement présents dans la viande, les produits laitiers et dans certaines huiles végétales tropicales (huile de palme notamment) et les produits alimentaires où elles sont utilisées (viennoiseries, gâteaux, chips, plats préparés, pizzas, barres chocolatées, etc.). Lorsque ces huiles végétales ont été hydrogénées (pour les rendre plus stables et plus faciles à utiliser), on parle alors d'acides gras trans. Incriminées dans le surpoids et l'obésité, ces mauvaises graisses auraient également un impact sur la fertilité féminine et masculine.

Le conseil du Dr Patrice Halimi : Sur l'étiquette guettez les mentions huile de palme, huile de coprah, huile de palmiste, et surtout « huile végétale partiellement hydrogénée ». Mieux encore : évitez les produits industriels, ou à défaut, optez pour leur version bio.

Un grand merci à l'ASEF (www.asef-asso.fr)

1 Human testis steroidogenesis is inhibited by phthalates. Hum Reprod. 2012, March 8

2 Differential Effects of Bisphenol A and Diethylstilbestrol on Human, Rat and Mouse Fetal Leydig Cell Function ; Plos One, décembre 2012

3 Fruit and vegetable intake and their pesticide residues in relation to semen quality among men from a fertility clinic, Human Reproduction, Vol.0, No.0 pp. 1-10, 2015

4 Urinary concentrations of parabens and serum hormone levels, semen quality parameters, and sperm DNA damage. Environ Health Perspect. 2011 ; 119 (2) : 252-57.

5 Persistent Environmental Pollutants and Couple Fecundity: The LIFE Study. Environ Health Perspect. 2012 Nov 14.

6 Serum Concentrations of Polychlorinated Biphenyls in Relation to in Vitro Fertilization Outcomes, 2011 Jul;119(7):1010-6.

7 Use of laptop computers connected to internet through Wi-Fi decreases human sperm motility and increases sperm DNA fragmentation ; Fertility and Sterility, Janvier 2012, Volume 97, Issue 1, Pages 39–45.e2