



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 menstruel 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 :

Janvier 2026

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. Nutriment
 - 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