

Patients with infertility can have some control of their reproductive function by living healthy lifestyles. Often some negative habits may contribute to their infertility. Therefore, if patients live healthy lifestyles, it is possible that there will be some improvement in their reproductive function. There may not be conclusive evidence for all these lifestyle recommendations, but rarely will following these guidelines harm, and often they may help:

- Avoid excessive heat (avoid waterbeds, saunas, hot tubs, etc.).
- Limit coffee to 1 or 2 cups per day.
- Do not smoke.
- Do not use marijuana, cocaine, or other recreational drugs. Marijuana stays in the testes for over 2 weeks; so even using it once every two weeks will have a negative effect.
- Exercise regularly and moderately.
- Drink no more than 2 ounces of alcohol twice per week. Alcohol is a male reproductive tract toxin, which is associated with a decrease in the percentages of normal sperm. Females should abstain from alcohol if pregnant.
- Maintain good nutritional habits, especially a diet rich in fresh fruits and leafy vegetables (organically grown foods).
- Be aware of sexual problems and do not hesitate to ask for medical help.
- Patients should educate themselves about health and reproduction.
- Seek emotional and/or psychological support; consider meditation to reduce stress.

Key Vitamins and Nutritional Supplements:

It is believed that taking certain vitamins (C, E, B12, etc.) may help improve your fertility. The mechanism of action is believed to be as follows: The breakdown of oxygen as it passes through the cells in our body results in substances known as free radicals. Infertile men have a higher concentration of free radicals in their semen as compared to fertile men. Free radicals attack and destroy the membrane that surrounds sperm. Anti-oxidants fight against these bad effects. Therefore, vitamins are natural anti-oxidants!

- **Vitamin C** (500 mg/day): It helps to protect sperm against free radical damage. It also guards sperm from oxidative damage. Many studies show that supplemental Vitamin C also improves the quality of sperm in smokers and reduces sperm agglutination (a condition when sperm stick together, and fertility is reduced).
- **Vitamin E** (100 IU/day): Vitamin E has an important function as an antioxidant. Therefore, Vitamin E supplements can decrease and mop up enough free radicals to prevent the damage to sperm cells.
- **Selenium** (200 mcg/day): A double-blind study shown that selenium supplement can significantly increase sperm motility.
- **Multi-vitamin containing zinc** (20 mg): Zinc plays an important role for the male reproductive system. A lack of zinc can affect the normal sperm production. For men with low testosterone, zinc supplements may raise testosterone levels and increase the sperm production.
- **Folic Acid** (1.0 mg): Important in the development of normal sperm and also acts as an antioxidant.



Les patients souffrant d'infertilité peuvent avoir un certain contrôle de leur fonction reproductrice en suivant des styles de vie sains.

Souvent certaines habitudes négatives peuvent contribuer à leur infertilité. Par conséquent, si les patients mènent des styles de vie sains, il est possible qu'il y ait une certaine amélioration de leur fonction reproductrice. Il peut ne pas y avoir de preuve concluante pour toutes ces recommandations de style de vie, mais rarement le suivi de ces directives peut être nuisible à la santé et souvent elles peuvent aider :

- Éviter la chaleur excessive (éviter les lits à eau, les saunas, les spa, etc.)
- Limiter le café à 1 ou 2 tasses par jour.
- Ne pas fumer.
- Ne pas utiliser de marijuana, de cocaïne, ou d'autres drogues récréatives. La marijuana reste dans les testicules pendant plus de 2 semaines ; donc même l'utilisation de celle-ci une fois toutes les deux semaines aura un effet négatif.
- Faire de l'exercice régulièrement et de façon modérée.
- Ne pas boire plus de 2 onces d'alcool deux fois par semaine. L'alcool est une toxine pour l'appareil reproducteur masculin, qui est associée à une diminution des pourcentages du sperme normal. Les femmes devraient s'abstenir de boire de l'alcool si elles sont enceintes.
- Maintenir les bonnes habitudes alimentaires, particulièrement les régimes riches en fruits frais et les légumes-feuilles (nourritures organiquement cultivées).
- Être conscient des problèmes sexuels et ne pas hésiter à demander l'aide médicale.
- Les patients devraient s'instruire au sujet de la santé et de la reproduction.
- Rechercher le soutien affectif et/ou psychologique; considérer la méditation afin de réduire le stress.

Vitamines principales et suppléments alimentaires :

Il est reconnu que la prise de certaines vitamines (C, E, B12, etc.) peut aider à améliorer votre fertilité. On pense que le mécanisme d'action est comme suit ; La dégradation de l'oxygène durant la traversée des cellules dans notre corps a comme conséquence les substances connues sous le nom de radicaux libres. Les hommes stériles ont une concentration plus élevée des radicaux libres dans leur sperme par rapport aux hommes fertiles. Les radicaux libres attaquent et détruisent la membrane qui entoure le sperme. Les antioxydants luttent contre ces effets négatifs. Pour cela, les vitamines sont des antioxydants naturels!

- **Vitamine C** (500 mg/jour) : Elle aide à protéger le sperme contre les dommages des radicaux libres. Elle protège également le sperme des dommages d'oxydation. Beaucoup d'études montrent que la vitamine C supplémentaire améliore également la qualité du sperme chez les fumeurs et réduit l'agglutination de sperme (une condition quand le sperme s'agglutine ensemble, et la fertilité est réduite).
- **Vitamine E** (100 IU/jour) : La vitamine E a une fonction importante comme antioxydant. Par conséquent, les suppléments de la vitamine E peuvent diminuer et absorber assez de radicaux libres pour empêcher les dommages aux spermatozoïdes.
- **Sélénium** (200 mcg/jour) : Une étude en double-aveugle a montré que le supplément de sélénium peut augmenter de manière significative la mobilité des spermatozoïdes.
- **Préparations multivitaminées contenant le zinc** (20 mg) : Le zinc joue un rôle important pour le système reproducteur mâle. Un manque de zinc peut affecter la production normale de sperme. Pour les hommes ayant une testostérone basse, les suppléments de zinc peuvent augmenter les niveaux de testostérone et augmenter la production de sperme.
- **Acide folique** (1,0 mg) : Important dans le développement du sperme normal et agit également en tant qu'antioxydant.