

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.
- 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 effect 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 leurs fonctions reproductrices en suivant un style de vie sain. Certaines habitudes néfastes peuvent souvent contribuer à leur infertilité. Par conséquent, si les patients mènent un style de vie sain, il est possible qu'ils constatent une certaine amélioration de leurs fonctions reproductrices. Bien qu'il n'existe aucune preuve concluante corroborant ces recommandations, suivre ces directives s'avère rarement nuisible à la santé et peut souvent aider :

- Éviter la chaleur excessive (éviter les lits d'eau, les saunas, les spas, etc.)
- Limiter le café à 1 ou 2 tasses par jour.
- Ne pas fumer.
- Ne pas consommer de marijuana, de cocaïne, ou autres drogues récréatives. La marijuana reste dans les testicules pendant plus de 2 semaines ; par conséquent, elle a un effet néfaste même si sa consommation est réduite à une fois toutes les deux semaines.
- Faire de l'exercice régulièrement et de façon modérée.
- Ne pas boire plus de 2 onces d'alcool à raison de deux fois par semaine. L'alcool est une toxine pour l'appareil reproducteur masculin et est associé à une diminution du pourcentage des spermatozoïdes normaux.
- Maintenir de bonnes habitudes alimentaires, particulièrement un régime riche en fruits frais et légumes-feuilles (culture biologique des aliments).
- Être conscient de ses problèmes sexuels et ne pas hésiter à demander l'aide d'un médecin.
- Les patients devraient s'informer sur la santé et la reproduction.
- Faire appel à un soutien affectif et/ou psychologique ; considérer la méditation pour réduire le stress.

Vitamines et suppléments alimentaires principaux :

Il est reconnu que la prise de certaines vitamines (C, E, B12, etc.) peut aider à améliorer la fertilité. On pense que le mécanisme d'action se déroule comme suit : La décomposition de l'oxygène dans les cellules du corps entraîne la formation de substances connues sous le nom de radicaux libres. Les hommes infertiles ont une concentration plus élevée de radicaux libres dans leur sperme par rapport aux hommes fertiles. Les radicaux libres attaquent et détruisent la membrane qui entoure les spermatozoïdes. Les antioxydants luttent contre ces effets néfastes et les vitamines se trouvent être des antioxydants naturels !

- **Vitamine C** (500 mg/jour) : Elle aide à protéger les spermatozoïdes contre les dommages causés par les radicaux libres. Elle les protège également contre les dommages de l'oxydation. En outre, de nombreuses études démontrent qu'un supplément de vitamine C améliore la qualité des spermatozoïdes chez les fumeurs et réduit l'agglutination des spermatozoïdes (un trouble où les spermatozoïdes sont collés ensemble, ce qui provoque une réduction de la fertilité.)
- **Vitamine E** (100 µg/jour) : La vitamine E est un antioxydant majeur. Par conséquent, les suppléments de vitamine E peuvent diminuer et absorber assez de radicaux libres pour empêcher les dommages causés aux spermatozoïdes.
- **Sélénium** (200 µg/jour) : Une étude à double insu a démontré qu'un supplément de sélénium peut augmenter de manière significative la mobilité des spermatozoïdes.
- **Préparations multivitaminées contenant du zinc** (20 mg) : Le zinc joue un rôle important dans le système reproducteur de l'homme. Une carence en zinc peut affecter la production normale de spermatozoïdes. Pour les hommes dont le taux de testostérone est bas, les suppléments de zinc peuvent augmenter le niveau de testostérone et la production de spermatozoïdes.
- **Acide folique** (1,0 mg) : vitamine importante dans le développement des spermatozoïdes normaux et qui agit également en tant qu'antioxydant.