

**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 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 fournisseurs de sperme infertiles ont une concentration plus élevée de radicaux libres dans leur sperme par rapport aux fournisseurs de sperme 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) : Une carence en zinc peut affecter la production normale de spermatozoïdes. Pour les fournisseurs de sperme 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.