

Préconception

**Se préparer à la conception,
une lubie ou une démarche
nécessaire au maintien de la Vie ?**

par Céline Arsenault

Nous savons maintenant que plusieurs facteurs de santé sont nécessaires pour assurer une croissance optimale du bébé dans le ventre de sa mère. La science actuelle reconnaît, entre autres, qu'une carence en acide folique dans les trois premiers mois de la grossesse est un facteur prédisposant au développement du spina bifida¹ chez le bébé. Que l'usage de la cigarette, par la nicotine qu'elle contient, diminue de plus de 40 % le transport du fer à travers le placenta ce qui peut rendre la mère mais aussi le fœtus anémique. Qu'on retrouve des traces de nicotine dans l'urine des nouveaux-nés ce qui prouverait que les substances dérivées du tabac traversent le placenta et atteignent le bébé dans l'utérus augmentant ainsi les risques de cancer chez les enfants². Que les bébés de mères fumeuses naissent avec un plus petit poids. Que la majorité des médicaments sont contre indiqués pendant la grossesse avec tous les risques qui leurs sont associés, etc. À vrai

dire, ce n'est que la pointe de l'iceberg car on parle très peu des effets du stress, de l'alimentation carencée et dévitalisée de la majorité des Nord-américains, des effets de la pollution, de la qualité de l'eau et de la sédentarité.

Voilà pour un survol de la grossesse mais qu'en est-il de **l'avant conception** ? Ce que nous sommes au moment de concevoir notre enfant n'est-il pas le tribut de notre passé ? Sommes-nous au meilleur de notre forme physique, mentale et spirituelle lors de la conception ? Si non, qu'elles sont les conséquences de ces manques sur notre progéniture ? La qualité des gènes que nous leurs transmettons modèleront tout le reste de leur vie, en sommes-nous conscient ?

De plus en plus de couples se buttent à des problèmes d'infertilité, est-ce l'effet du hasard ? Non, bien sûr! Nous commençons à voir émerger dans ce domaine plusieurs pistes intéressantes qui vont nous guider dans les années à venir dans notre préparation à la conception. Des études récentes³ dans ce domaine indiquent que les radicaux libres⁴ endommagent les spermatozoïdes et qu'ils peuvent abîmer l'ADN contenu dans les chromosomes, c'est à dire notre bagage génétique. Lorsque l'ADN est atteint on assiste à une augmentation du risque de fausses couches, de maladies génétiques et même de cancer chez l'enfant. La cigarette est un facteur connu de générateurs de radicaux libres. A cela nous devons ajouter la pollution, certains médicaments, l'alimentation transformée, surcuite, hypercarnée et acidifiante, le café, le thé, l'alcool, la sédentarité, le stress, l'eau chlorée, etc. En plus de générer une grande quantité de radicaux libres nous limitons l'apport d'antioxydants (vitamines C, E, sélénium...) qui pourraient neutraliser ces molécules. L'alimentation vivante, biologique est une grande source d'antioxydants.

De plus, les chercheurs Élisabeth Hatch et Michael Bracken ont découvert que les femmes qui buvaient quotidiennement 300 mg de caféine par jour voyaient leurs chances d'être enceintes diminuer de 27 % par rapport à celles qui n'en consommaient pas. Les femmes buvant une à deux tasses par jour de café ou l'équivalent de caféine (le chocolat, le coke, certains médicaments contiennent aussi de la caféine)diminuent leur chance de concevoir d'environ 10%. Le mécanisme exact d'inhibition de la conception par la caféine n'est pas encore élucidé mais on pense que cette substance affecterait le taux d'hormones.

Afin de bien saisir l'ampleur de notre incompetence en matière de compréhension des lois de la vie, j'ouvre une dernière parenthèse cette fois-ci sur les **polluants organiques persistants** mieux connus sous le nom de POP. Les plus connus étant les BPC, le DDT, la dioxine (sous-produit de l'industrie du chlore), etc. Le groupe environnemental Greenpeace sonne l'alarme depuis longtemps sur les risques reliés aux POP. D'ailleurs en 1996, D. Domanoski, T. Colborn et J. P. Myers ont publié un volume, *L'homme en voie de disparition ?*, qui mettait déjà la population en garde contre la pollution par les POP. Ces derniers sont de puissants perturbateurs du système hormonal et le rôle des hormones est déterminant pour le développement du fœtus et de l'enfant. Les POP passent la barrière placentaire atteignant ainsi le fœtus et ils se retrouvent aussi dans le lait maternel. De plus, ils seraient une des causes d'altération du sperme chez l'homme. C'est

1. Spina bifida : malformation congénitale consistant en un défaut de fermeture d'une ou plusieurs lames vertébrales d'où peut jaillir en tout ou en partie les méninges et la moelle avec toutes les conséquences neurologiques qui y sont rattachées.

2. Le Soleil, 24 août 1998.

3. Lire *Le nouveau guide des vitamines* de Thierry Souccar et Dr Jean-Paul Curtay, Éd. du Seuil.

4. Est un radical libre tout atome, molécule ou ion qui possède un électron célibataire dans sa structure. Cette situation le rend très réactif et oxydant. A haute dose, les radicaux libres sont toxiques car ils risquent d'entraîner un déséquilibre entre oxydants et antioxydants.

principalement par la nourriture que les POP pénètrent notre organisme. Une fois ingérés, ils s'emmagasinent dans le gras corporel.

C'est un fait, l'infertilité est un problème des plus actuels chez de nombreux couples aujourd'hui mais qu'en sera-t-il pour nos enfants, les adultes de demain ? Pensons-nous encore que l'infertilité est l'effet du hasard ou de la malchance ou allons-nous enfin réaliser que le corps humain a des **besoins très spécifiques** et qu'il ne peut fonctionner adéquatement dans un milieu de vie des plus dénaturé et chimifié. Tôt ou tard nous devons tous réviser les priorités dans nos budgets personnels afin d'investir davantage sur la santé de notre famille. N'est-ce pas le plus bel héritage qu'un parent puisse laisser à ceux qu'il aime ?

ARSENAULT, Céline. « Se préparer à la conception, une lubie ou une démarche nécessaire à la vie ? », *La Jasette, le magazine des jeunes familles*, vol.1, n° 7, décembre 2001/janvier 2002, p.14-15.
