

SOMMAIRE

<i>Préface</i>	7
<i>Glossaire des principaux sigles</i>	9
<i>Préambule</i>	11
La fertilité humaine en déclin ?	11
PMA, éthique et cadre légal.....	14
Le cadre légal français : vers une évolution ? Un sujet brûlant	14
Comment augmenter ses chances de concevoir ?	18

Partie 1

Le cerveau – Chef d’orchestre de la fertilité

1. Du gamète à l’embryon : voyage en terre de fertilité	21
Par quel mécanisme se transmet la vie ?	21
Les spermatozoïdes : des sportifs de haut niveau.....	22
L’ovule : le trésor à conquérir	22
Ovule et spermatozoïde : ils sont faits l’un pour l’autre	23
Après l’union, la nidation.....	24
2. Le cerveau aux commandes des appareils génitaux :	
un contrôle pyramidal	25
La tour de contrôle : l’hypothalamus et son acolyte, l’hypophyse	25
La GnRH (<i>Gonadotropin Releasing Hormone</i>)	26
Le cerveau actionne et régule le fonctionnement des ovaires.....	27
L’hormone FSH (<i>Follicule Stimulating Hormone</i>)	27
Quel sera le candidat à la fécondation ? Le rôle des œstrogènes.....	27
L’hormone LH (<i>Luteinizing Hormone</i>)	28
L’œstradiol.....	29
Le cerveau actionne et régule le fonctionnement des testicules	29
Quand les contrôleurs sont eux-mêmes contrôlés.....	30
Quand le cerveau brouille les pistes.....	33
Quand l’épigénétique s’en mêle : la fertilité est inscrite dans nos gènes, mais n’est pas figée à la naissance !	34

Partie 2

Quand le cerveau se dérègle, la fertilité aussi !

3. Les dérèglements de l’axe reproducteur	41
Chez la femme : les désordres ovulatoires	41
Quels sont les troubles de l’axe reproducteur chez l’homme ?.....	44

4. Les facteurs environnementaux qui agissent sur le cerveau et la fertilité.....	47
Alimentation inadaptée : carburant de l'infertilité.....	48
Obésité et infertilité.....	49
Anorexie et infertilité.....	49
Les substances reprotoxiques.....	50
Les perturbateurs endocriniens.....	51
Les médicaments.....	55
La cigarette nuit gravement à la fertilité.....	57
Alcool et drogues.....	58
L'excès de sport nuit à la fertilité.....	60
Les spermatozoïdes craignent la chaleur.....	60
Ondes électromagnétiques : un danger pour le cerveau et la fertilité ? ..	60
Quand la lumière manque au cerveau, la fertilité pâlit.....	62
Le stress, perturbateur endocrinien.....	63
Stress, cerveau et (in)fertilité.....	63
5. Le cerveau, c'est aussi le psychisme ! Et si le psychisme était aussi acteur de la fertilité ?.....	75
Relançons l'éternel débat de la dualité corps-esprit !	75
Infertilité biologique <i>versus</i> infertilité inexpliquée ou psychogène : un débat dépassé ?	79
L'influence du psychisme sur la fertilité.....	82
Le cerveau, c'est aussi l'inconscient ! Quels peuvent être les freins inconscients à la fertilité ?.....	83

Partie 3

Comment optimiser sa fertilité ?

Et augmenter ses chances de concevoir !

6. Optimiser son cerveau et sa fertilité.....	101
Reconnaître les signes de la fertilité.....	102
Fréquence des rapports sexuels	107
Une alimentation saine pour son cerveau et sa fertilité	109
Limiter l'exposition à la pollution de l'air	120
Gérer son stress	126
Ne pas trop attendre pour concevoir !.....	144
7. L'accompagnement médicalisé : du bilan de fertilité à la procréation médicalement assistée.....	149
La première étape : le bilan.....	149
L'assistance médicale à la procréation	151
Comment améliorer l'efficacité de la PMA ?.....	158
<i>Remerciements.....</i>	<i>173</i>
<i>Bibliographie (principales sources)</i>	<i>175</i>