

Une solution naturelle à l'infertilité

L'infertilité touche près de 16% des couples après un an de rapports sexuels. S'il est facile de vérifier la quantité de spermatozoïdes ou la mauvaise qualité du sperme chez l'homme, il apparaît plus difficile d'identifier les véritables causes d'infertilité chez la femme. Une solution naturelle existe. Le point avec notre expert ostéopathe, Jean-Pierre Marguaritte.

La médecine soulève la déficience hormonale, l'obstruction des trompes ou une grosseur dans l'utérus. Un autre trouble moins bien connu, le notch utérin, est une baisse du flux sanguin dans les artères qui irriguent l'utérus. Il se détecte par un examen doppler après le 5ème mois de la grossesse lors d'un retard de croissance du fœtus. L'hypertension et le diabète gestationnel en sont des complications.

PRÉVENIR PLUTÔT QUE GUÉRIR

Puisque l'utérus a besoin de se gorger de sang pour recevoir l'œuf fécondé, alors pourquoi attendre l'apparition d'un trouble pour vérifier la circulation du sang ? Il existe en effet de nombreux facteurs qui freinent la circulation du sang avant la grossesse, ceux mêmes qui favorisent le notch utérin et très probablement l'infertilité.

DU CYCLE MENSTRUEL À LA FÉCONDATION

Dès la naissance, la femme dispose d'un capital de reproduction d'environ deux millions de follicules qui évoluent en ovules au moment de la puberté. Chaque mois, aux alentours du 14ème jour, l'ovaire produit un ovule sous le contrôle de deux hormones l'œstrogène et la progestérone, sécrétées par deux glandes situées dans le cerveau, l'hypothalamus et l'hypophyse. Les œstrogènes préparent le terrain en activant la libération d'un glaire à l'entrée



du col de l'utérus. Celui-ci facilite l'arrivée des spermatozoïdes au niveau de l'ovule pour déclencher la fécondation. L'ovule fécondé migre vers l'utérus pour se nicher dans la muqueuse de l'utérus, l'endomètre.

TOUT L'ORGANISME SE MOBILISE

Les vaisseaux se dilatent pour augmenter le débit du sang qui transporte les hormones jusqu'aux ovaires et permettre à l'endomètre de se gorger de sang et de s'épaissir pour préparer la nidation. C'est à ce moment-là que se produit un grand bouleversement hormonal qui explique chez certaines femmes la constipation, l'évanouissement, la rétention d'eau, mais aussi une sensation de plénitude et d'épanouissement. Cette dilatation provoque une baisse de tension que le cœur doit

compenser en augmentant son rythme souvent accompagnée d'essoufflement. Mais bien avant la grossesse, cette dilatation peut être bridée par la compression des artères au niveau du diaphragme et de l'abdomen.

SI LES ARTÈRES SONT COMPRIMÉES...

Alors, l'ovaire ne secrète plus assez d'œstrogènes et de progestérone, les spermatozoïdes ont plus de difficultés à atteindre l'ovule et la muqueuse

utérine n'est pas suffisamment préparée pour recevoir l'embryon. Une cause d'infertilité facile à corriger mais qui, malheureusement, est très souvent négligée, alors qu'il suffit de lever les compressions artérielles qui entravent la bonne circulation du sang.

DEUX ZONES DE COMPRESSION MAJEURES

- Les artères ovariennes qui véhiculent le sang aux ovaires sont issues d'une grosse artère qui part du cœur et traverse le diaphragme. Avec le stress, le diaphragme se contracte anormalement et comprime cette artère. La diminution du flux sanguin se répercute sur les artères ovariennes et par voie de conséquence sur le fonctionnement des ovaires. La sensation d'oppression thoracique et la difficulté à respirer en sont les conséquences.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le stress peut aussi avoir un impact direct sur les glandes endocrines dont l'hypothalamus qui stocke les réserves d'hormones. En bloquant la libération d'hormones, le stress intervient dans le dérèglement du cycle et peut même provoquer son interruption brutale lors d'un choc émotionnel.

• Selon le même mécanisme, les artères utérines qui véhiculent le sang à l'utérus et aux trompes de Fallope peuvent aussi être comprimées, car elles sont issues des artères iliaques internes dont la compression est favorisée par des colopathies telles que la constipation. L'utérus insuffisamment gorgé de sang rend plus difficile l'implantation et le développement de l'embryon dans l'endomètre. Savez-vous que la taille de l'utérus passe de 10 à 50 centimètres pendant la grossesse ?

L'IMPACT DU « STRESS »

La première porte d'entrée du stress est le diaphragme. La pratique du yoga, l'exercice physique régulier entretiennent son amplitude lui permettant ainsi de mieux absorber les émotions. Quand il comprime l'artère venant du cœur qui distribue le sang dans le ventre, l'organe dans le ventre le plus pénalisé est naturellement celui qui en a le plus besoin. Sauf que cet organe est celui qui fournit la matière première à la synthèse des hormones : le foie.

L'EXCES D'ALIMENTS TOXIQUES

Les aliments toxiques tel que le tabac, l'alcool, le café, ont la capacité de traverser la membrane grasseuse qui protège la fibre nerveuse. En excès, ils diminuent le seuil

**COMPRENDRE
POUR BIEN AGIR**

- D'où viennent les hormones ? Du foie.
- Qui les stocke ? L'hypothalamus.
- Qui les sécrète ? L'hypophyse.
- Qui les transporte ? Le sang artériel.
- Qui régule leur sécrétion ? Les ovaires.

d'excitabilité de la fibre nerveuse et par voie de conséquence sa capacité à s'adapter au stress. L'excès de consommation de toxiques, le surpoids, les traitements médicamenteux altèrent le cycle menstruel et diminuent la fertilité.

**LE PROCESSUS
DE LA FÉCONDATION**

La fécondation dépend de l'enchaînement de chacune de ces étapes (cf. notre encadré). En améliorant le fonctionnement du foie, on stimule la synthèse des hormones. En libérant les tensions cervicales, on libère les artères carotides qui fournissent plus de sang à l'hypothalamus et à l'hypophyse. En normalisant les fonctions digestives, on lève les compressions abdominales sur les artères qui transportent les hormones, ces messagers qui transmettent les ordres aux ovaires.

**RÉTABLIR UNE BONNE
CIRCULATION ARTÉRIELLE**

Tout ce travail peut être réalisé par un ostéopathe. Dans le corps, lorsque les mains de l'ostéopathe lèvent les compressions qui s'exercent sur les artères, la circulation se rétablit immédiatement. Le problème, c'est que l'ostéopathe ne peut pas vous drainer constamment le foie ni conserver ses mains sur votre ventre. Il donne une impulsion dont les effets dépendent de la correction des mauvaises habitudes liées aux modes de vie et l'alimentation en particulier. Les ballonnements, les colopathies fonctionnelles, la densité trop importante du foie, la dilatation de l'estomac... tous ces troubles favorisent des compressions abdominales qui freinent la circulation du sang en direction des ovaires et de l'utérus.

L'ACTION DE L'OSTÉOPATHE

L'ostéopathe draine le foie comme on presse une éponge. Une forme de drainage lymphatique sauf que le ganglion est beaucoup plus gros. Avec des pressions manuelles douces, il stimule les récepteurs nerveux tendineux qui envoient une information aux muscles. Les muscles qui assurent 80% de la circulation du sang se relâchent dans les minutes qui suivent. En complément de ces actions mécaniques, il apporte les conseils d'hygiène alimentaire utiles pour normaliser les fonctions digestives et prescrit des micro-nutriments afin de renforcer les organes en insuffisance fonctionnelle. Un véritable processus de détoxication pour une remise en santé globale fait partie de la prise en charge ostéopathique. Mais attention, avant de prendre rendez-vous, choisissez un professionnel qui respecte le principe fondamental essentiel de l'ostéopathie : la loi de l'artère.

RÉACTIVER LA FERTILITÉ

Tout en réactivant votre fertilité, vous constaterez très rapidement des changements qui vous procureront un véritable confort physique et un meilleur équilibre moral. En bonus, vous éviterez d'avoir des nausées pendant les 3 premiers mois de grossesse. Ce phénomène qui s'explique par la libération d'une hormone spécifique dès le 7ème jour de la fécondation et qui permet de savoir si vous êtes enceinte, reste un mystère pour la médecine, mais pas pour un ostéopathe !

Alors, avant de charger l'organisme d'hormones qui vous « détraquent » le foie et la thyroïde, pourquoi ne pas tenter ces solutions naturelles qui rétablissent une bonne circulation du sang ? ■

Jean-Pierre Marguaritte

Ostéopathe DO
& Micro-nutritionniste
Président EUROPROMOSTEO



Sur simple demande, recevez gratuitement les conseils d'hygiène alimentaire ainsi qu'une méthode pour régénérer régulièrement l'usine à hormones (sur europromosteo.com).