

Les 7 erreurs qui sabotent ta fertilité après 35 ans

*et comment les
corriger
dès maintenant,
naturellement*

Dr Nathalie Massin





« La fertilité n'est pas une course contre le temps, c'est une danse avec la nature. »

👉 Chaque semaine, je reçois **des femmes comme toi** : dynamiques, attentives à leur santé, qui ont construit leur vie pas à pas, et qui se retrouvent à 35 ou 38 ans avec une question : « **Pourquoi ça ne marche pas ?** »

Elles ont souvent tout bien fait — suivi gynéco régulier, alimentation équilibrée, parfois même yoga et compléments — mais **leur corps semble dire NON!**

😞 Et la première réaction, c'est la **culpabilité**.
La vérité ? **Ce n'est pas une question de volonté.**

❤️ C'est une question d'**information**, de **timing**, et d'**écoute de tes besoins**.

La bonne nouvelle, c'est que **la plupart des obstacles sont réversibles**.

📋 Ce guide t'aide à repérer les 7 erreurs les plus fréquentes (et une bonus), et surtout à les corriger **dès aujourd'hui** pour remettre ton corps dans une **dynamique fertile, naturellement**.



1. Attendre trop longtemps avant de faire un vrai bilan

- Beaucoup de femmes attendent 1 ou 2 ans avant d'en parler.
- Souvent par peur d’*“en faire trop”*, ou parce qu’on leur a dit d’attendre un an avant de consulter. Mais le temps est ton allié... à condition de le connaître.
- À partir de 35 ans, chaque année compte.
- Faire un bilan complet (AMH, échographie pelvienne, spermogramme du partenaire) n'est pas un signe d'impatience.

👉 **C'est de la prévention intelligente.**

Demande un bilan de fertilité complet dès 35 ans, même sans urgence de grossesse. Tu sauras où tu en es, et tu pourras anticiper plutôt que subir.



2. Croire que l'AMP (assistance médicale à la procréation) suffit à tout résoudre

- La médecine de la reproduction est puissante, mais elle ne rajeunit pas les ovocytes. Même la meilleure FIV du monde ne donne pas 100% de succès, ça dépend de la qualité des gamètes (ovocytes et spermatozoïdes).
- Bien se préparer avant une AMP peut augmenter tes chances de réussite.
- Et parfois ça peut permettre de se passer de l'AMP!

Prépare-toi dès 3 mois avant le projet bébé : alimentation équilibrée, sommeil de qualité, activité physique régulière.

🚫 **Et surtout arrêt des toxiques : tabac, alcool et autres drogues.**



3. Sous-estimer l'impact du stress sur ton corps

- Tu peux avoir une vie parfaite et pourtant tes cycles sont déréglés? Le stress chronique agit directement sur ton axe hypothalamo-hypophysaire (celui qui commande l'ovulation). Résultat : cycles irréguliers, ovulations absentes, baisse de la libido, fatigue.
- Parfois vouloir trop bien faire est contre productif... (trop de sport, de contrôle...)

Un système nerveux apaisé est le meilleur allié de ton ovulation. Apprends des techniques telles que la cohérence cardiaque, crée un rituel du soir sans écran, priorise 7-8 h de sommeil. Bref, prends soin de toi avec douceur! ❤️



4. Faire l'impasse sur le poids ou l'alimentation

- Ton cycle reflète dans une certaine mesure ton état métabolique.
- Un poids trop bas, trop élevé, ou des carences perturbent les signaux hormonaux.
- Ce n'est pas une question d'esthétique — la qualité de tes ovocytes (et du sperme) dépend de la qualité de ce que tu manges.

**Adopte une alimentation méditerranéenne (oméga-3, légumes colorés 🥕, peu de viande rouge) et une activité physique régulière.
Pas de régimes drastiques : ils déséquilibrent ton corps et tes hormones.**



5. Faire un dosage AMH sans vision globale

- Un taux d'AMH isolé ne donne aucune indication sur ta fertilité. Et pire, il peut être faussement rassurant ou inquiétant !
- La fertilité ne se limite ni à un seul organe, ni à un seul test : c'est une orchestration fine entre ton cerveau, tes organes génitaux, et ta santé globale

Cherche une vision 360° : médicale, nutritionnelle, émotionnelle.



Fais-toi accompagné de professionnels formés et expérimentés.



6. Multiplier les compléments alimentaires

- Zinc, DHEA, testostérone, oméga-3, coenzyme Q10... tout le monde en parle.
- Mais attention ⚠ trop d'antioxydants deviennent hyper oxydants !
- Les compléments ne sont efficaces que s'ils s'appuient sur un terrain équilibré.

Commence par corriger les causes (sommeil, stress, alimentation). Choisis les compléments validés scientifiquement et supervisés médicalement.



7. Se culpabiliser ou perdre confiance en son corps

- La fertilité, c'est aussi une affaire de relation à soi. Ton corps et ton mental ne sont pas tes ennemis. Tu fais pour le mieux avec tes propres moyens.
- Croire que ton corps t'a "trahie" t'éloigne de la confiance en toi et en ton corps.
- La fertilité ce n'est pas non plus « juste dans ta tête », que « trop penser ça te bloque ».

Chaque cycle est une opportunité, pas un test. Essaie la gratitude corporelle : remercie ton corps pour ce qu'il fait déjà 🙏 ; et trouve un.e allié.e de confiance pour partager tes émotions, elles sont légitimes.



Bonus – Négliger les perturbateurs endocriniens

- C'est l'erreur invisible, mais redoutable. Les perturbateurs endocriniens se glissent dans l'air que tu respires, l'eau que tu bois, les cosmétiques que tu utilises.
- Ils dérèglent la production hormonale et peuvent altérer la fertilité féminine autant que masculine.

🌍 Prends soin de ton environnement. Remplace les contenants plastiques par du verre. Privilégie des cosmétiques bio sans parabènes ni phtalates. Aère ton intérieur chaque jour. Mange moins transformé, plus brut. Supprime les parfums d'ambiance et choisis des produits ménagers ecolabel. Ton corps est un écosystème dont il faut prendre soin.

Bravo ! Tu viens de faire le premier pas : mieux **comprendre**.

Le prochain, c'est **agir**.

Quel point vas-tu choisir en premier ?

Ta fertilité n'est pas figée.

Elle se préserve et elle s'optimise.

Elle se nourrit de ton engagement.

Parce que **savoir, c'est pouvoir**💪.

👉 Et si tu veux aller plus loin, je t'accompagne à travers la **méthode Fertilité Active 35+**, un programme concret pour transformer ces conseils en actions adaptées à ton profil.



Dr Nathalie Massin

Endocrinologue de la Reproduction et

Gynécologue Médicale

Coach certifiée

Auteure

Fondatrice du site GynecoLiberee.fr