



Aliments pour une Fertilité Optimale

Conseils pour les Couples

Pour les Femmes :

1. **Fruits et Légumes Locaux** : Comme les mangues, les bananes, les oranges, les papayes, les tomates, les légumes à feuilles (comme l'amarante), et le gombo. Ils sont riches en vitamines et en antioxydants bénéfiques pour la santé reproductive.
2. **Légumineuses** : Les haricots, les pois chiches, et les lentilles sont d'excellentes sources de protéines végétales et de fer, essentiels pour la santé ovarienne.
3. **Noix de Cajou** : Elles sont couramment disponibles au Cameroun et sont une bonne source de zinc, un minéral important pour la fertilité féminine.
4. **Poisson d'eau douce** : Comme le tilapia, qui est riche en protéines et en acides gras oméga-3 bénéfiques pour la santé ovarienne.
5. **Huile de Palme Rouge** : Utilisée dans de nombreuses préparations culinaires au Cameroun, elle est riche en vitamines A et E, qui sont importantes pour la santé reproductive.

Pour les Hommes :

1. **Fruits et Légumes Locaux** : Les mêmes que ceux mentionnés ci-dessus, car ils contiennent des antioxydants bénéfiques pour la qualité du sperme.
2. **Graines de Citrouille** : Elles sont disponibles et sont une excellente source de zinc, qui est essentiel pour la production de spermatozoïdes.
3. **Noix du Cameroun** : Également connues sous le nom de "noix de Brésil", elles sont riches en sélénium, ce qui peut améliorer la motilité des spermatozoïdes.
4. **Œufs Locaux** : Les œufs sont une source de protéines de haute qualité et de choline, qui est importante pour la santé du sperme.
5. **Feuilles d'Amarante** : Elles sont riches en vitamine C, qui peut améliorer la morphologie des spermatozoïdes.
6. **Grains Complètes** : Comme le mil, le maïs et le riz brun, qui sont des sources de glucides à faible indice glycémique.
7. **Eau de Source** : L'hydratation est cruciale pour la production de sperme, assurez-vous donc de boire suffisamment d'eau propre.

Ces aliments locaux et facilement disponibles à Yaoundé peuvent être incorporés dans une alimentation équilibrée pour soutenir la fertilité tant chez les hommes que chez les femmes. N'oubliez pas que la diversité alimentaire et une alimentation équilibrée sont essentielles pour une santé reproductive optimale.