

Natura Sperme®

Fertilité masculine : Comment l'améliorer naturellement ?

**Booster la spermatogenèse
Augmenter le volume des éjaculations**



A PROPOS DE LA FERTILITÉ

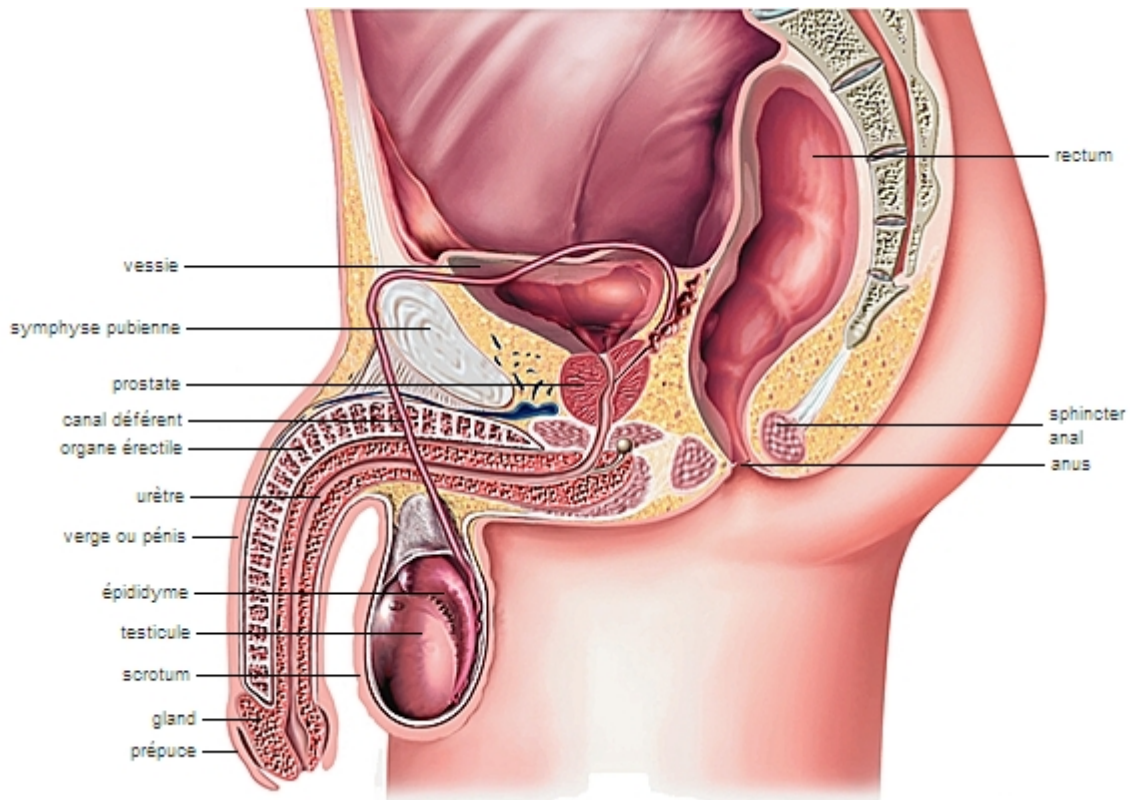
Lors d'une éjaculation, la quantité de sperme émis varie de 2 ml à 6 ml. Après quelques jours d'abstinence, l'homme éjacule environ 4 ml, tandis qu'après une période d'abstinence prolongée, un homme en bonne santé a la capacité d'éjaculer jusqu'à plus de 10 ml. Facteurs génétiques, âge, nutrition, qualité de l'érection et fréquence des éjaculations ont une influence sur la quantité et la qualité du sperme émis. Des études ont révélé que les adultes nés après 1950 ont un sperme de moins bonne qualité et moins abondant. Il a, à ce sujet, été prouvé que les facteurs environnementaux présents avant ou immédiatement après la naissance ont une incidence sur les fonctions de la reproduction à l'âge adulte. Cette diminution de la qualité du sperme s'accroît fortement depuis quelques années et de plus en plus d'hommes sont infertiles de nos jours ! Selon le Professeur Ayoubi, chef de service de médecine de la reproduction de l'hôpital Foch de Suresnes, le déclin de la fertilité masculine est devenu un enjeu de santé publique majeur.

La **motilité** du sperme est l'expression de la qualité des spermatozoïdes et peut être déterminée grâce à une analyse du sperme. La faible motilité du sperme est définie par un certain nombre de facteurs, comme la taille et la forme des spermatozoïdes, leur activité par million, et leur capacité à se déplacer rapidement et efficacement vers l'ovule.



On parle **d'oligospermie** lorsque le sperme contient un nombre de spermatozoïdes trop faible et on parle **d'azoospermie** lorsque le sperme ne contient aucun spermatozoïde. Enfin dans certains cas, les spermatozoïdes s'épuisent avant la fin de cet exercice et s'arrêtent sans atteindre le lieu où se trouve l'ovocyte : c'est ce qu'on appelle **l'asthénospermie**.

En novembre 2022, il a été constaté que la concentration moyenne de gamètes dans le sperme des hommes avait été divisée par deux en l'espace de 45 ans ! Depuis la fameuse étude de Carlsen en 1992, la qualité et la quantité de sperme ne cessent de baisser, le cancer du testicule augmente ainsi que le pourcentage de micropénis. Certains organismes envisagent à ce titre d'informer les hommes sur les risques de certaines substances, notamment les **perturbateurs endocriniens**.



Cependant, d'après l'étude Sharpe et Shakkebaek, il est possible de compenser ces pertes liées à l'environnement par une nutrition adaptée, des exercices précis et le respect de quelques consignes.

Ce livre a pour but de vous permettre d'obtenir **naturellement** des éjaculations plus abondantes tout en améliorant la qualité générale de votre sperme et par conséquent votre fertilité.

ENCORE UN PEU D'ANATOMIE...

❖ DE QUOI SE COMPOSE LE SPERME ?

Le sperme, ou liquide séminal, est un liquide floconneux, translucide. Son pH est alcalin (7,2 à 7,3). Il coagule spontanément après l'éjaculation, mais se liquéfie dans les 5 à 20 minutes suivantes. Le sperme contient de nombreux éléments chimiques, sécrétés tout au long des voies génitales mâle tels que :

- eau
- acide ascorbique (Vitamine C)
- acide citrique
- acide urique
- enzymes
- protéines
- zinc
- calcium

- chlore
- cholestérol
- acide lactique
- fructose
- magnésium...

Aucune hormone n'est présente dans le sperme. Tous ces éléments s'ajoutent aux spermatozoïdes. Un millilitre de sperme renferme normalement de 60 à 180 millions de spermatozoïdes.

LE ROLE DE LA PROSTATE DANS LA PRODUCTION DU SPERME

Cette glande de la forme et de la taille d'une châtaigne qui pèse de 15 à 20 grammes fait partie du système reproducteur masculin. Les canaux déférents qui proviennent des testicules amènent dans la prostate les spermatozoïdes. Ils sont alors mélangés au liquide séminal produit par la prostate qui fluidifie le sperme et lui apporte des éléments nutritifs. Lors de l'éjaculation, le sperme est évacué par l'urètre.

I - NUTRITION : LES ALIMENTS FAVORABLES A LA PRODUCTION DE SPERME

"Ce qui est bon pour le sperme est bon pour le corps"

De nombreuses études et expériences scientifiques effectués par différents laboratoires dont les laboratoires (Paris-Genève) ont prouvé qu'il est parfaitement possible d'augmenter considérablement la qualité et la quantité du sperme produit en fonction des aliments ingérés quotidiennement.

Dans la suite du rapport, nous décrivons les éléments chimiques naturels qui agissent à l'intérieur de l'organisme humain pour favoriser la création de spermatozoïdes et d'augmenter le volume de l'éjaculat.

Il faut bien préciser qu'il n'existe pas un unique "aliment miracle" qui permet d'augmenter directement le volume de sperme et sa qualité ! En revanche, il existe une "combinaison miracle" de plusieurs aliments fournissant acides gras, acides aminés, anti-oxydants et minéraux essentiels.

Chacun de ces composés chimiques est présenté de la façon suivante :

- Rôle : présentation de l'influence du composé sur la qualité de l'éjaculat et sur le volume de sperme émis
- Sources alimentaires : présentation des principaux aliments dans lesquels l'organisme peut se procurer facilement cette ressource

LES "VITAMINES DU SPERME"

Notre alimentation quotidienne nous apporte 13 vitamines. L'organisme ne sait produire que trois d'entre elles (vitamines A, D et K) dans certaines conditions. Les dix autres vitamines ne sont fournies que par les aliments ingérés.

Des études menées à l'Université de l'Ohio ont montré qu'un simple supplément de vitamine A, vitamine E et de sélénium entraînait déjà une augmentation du pourcentage de spermatozoïdes et une diminution du taux d'anomalies du sperme.

Ces anomalies semblaient également réduites par un supplément de bêta-carotène (lié à la Vitamine E) qui permettait d'accroître le volume des testicules. D'autres études similaires ont également montré que des suppléments de vitamines A, E et C peuvent accroître la concentration spermatique et le volume de l'éjaculat. Dans le cadre d'une recherche menée au C.R.D.B.L.P de Lennoxville, les résultats ont montré que des suppléments de vitamines liposolubles (dont A et E) et hydrosolubles (certaines vitamines du complexe B dont font partie les vitamines B1, B7, B9 et B12) augmentent la quantité totale de spermatozoïdes produits. On peut affirmer que les vitamines qui participent, directement ou non, à la production du sperme sont les vitamines A, B1, B7, B9, B12, C et E. Toutes vitamines sont détaillées dans les paragraphes suivants.

❖ Vitamine A (ou rétinol)

Rôle : la vitamine A intervient dans la synthèse d'hormones sexuelles. C'est un anti-oxydant ⁽¹⁾ qui renforce le système reproductif. Elle intervient dans la synthèse des stéroïdes sexuels (les hormones)

⁽¹⁾ un antioxydant a pour but de protéger certains éléments biologiques de notre corps contre les molécules d'oxygène qui pourraient interférer dans des réactions biochimiques et modifier la structure de certains composés.

Sources alimentaires

- ✓ produits laitiers (lait, beurre, fromages), jaune d'œuf
- ✓ abats (foie), viandes, poissons gras (thon), huile de foie de morue
- ✓ carotte, endives, raisin, citrouille, abricots

❖ Vitamine C (ou acide ascorbique)

Rôle : son rôle est essentiel dans le métabolisme des prostaglandines, des hormones des glandes surrénales, de la carnitine (voir le paragraphe sur la carnitine), de la phénylalanine (voir le paragraphe sur la phénylalanine).

Elle agit habituellement en synergie avec la vitamine E, dont elle permet la régénérescence.

Elle favorise l'absorption digestive du Fer (voir le paragraphe sur le Fer).

Elle tonifie le sang, nettoie les voies urinaires, empêche les radicaux libres d'endommager le tissu prostatique.

Elle permet la fabrication de la noradrénaline, améliore la motilité du sperme (c'est à dire la capacité de mouvement du sperme, sa vitesse de déplacement).

Elle intervient dans la synthèse hormonale. Elle joue également un rôle de protection d'autres vitamines importantes : A, B12 et E.

La vitamine C est un composant direct du sperme.

Sources alimentaires

- ✓ fruits bio et en particulier les agrumes (orange et citron), fraises, kiwis, pommes, poires, pêches, raisin...
- ✓ chou, persil, brocolis, légumes verts et même la choucroute! Car la choucroute subit une fermentation naturelle qui permet de doubler le taux de vitamine C

De plus, on peut très facilement se procurer de la Vitamine C en pharmacie sous forme de comprimés (UPSA, JUVAMINE, VITASCORBOL...)

❖ Vitamine E (ou tocophérol)

Rôle : la fonction principale de la vitamine E est son action antioxydante. Elle intervient surtout dans la fertilité. Une carence en vitamine E provoque la stérilité et des troubles sexuels divers.

Sources alimentaires

- ✓ huile de tournesol
- ✓ beurre, lait
- ✓ foie
- ✓ céréales complètes (notamment les germes de blé)
- ✓ noix, amande, pomme, banane
- ✓ cacao

❖ Vitamine B1 (ou thiamine)

Rôle : elle joue un rôle dans le métabolisme énergétique : transformation de l'énergie des glucides.

Sources alimentaires :

- ✓ abats (foie)
- ✓ jaune d'œuf
- ✓ lentilles
- ✓ céréales complètes (pain, riz complet, pâtes, muesli, germe de blé)
- ✓ levure de bière
- ✓ noix, amandes

Vitamine B7 (ou inositol)

Rôle : c'est selon de plus en plus de chercheurs, la vitamine de l'âge d'or.

Le sperme contient plus de Vitamine B7 qu'il ne contient n'importe quelle autre vitamine.

Sources alimentaires

- ✓ abats (foie)
- ✓ céréales complètes, levure de bière, germe de blé, soja, avoine
- ✓ noix fraîches
- ✓ pain complet

❖ Vitamine B9 (ou Acide folique ou Folacine)

Rôle : coenzyme dans le métabolisme des acides aminés et des acides nucléiques.

Intervention au niveau des globules rouges, de la synthèse des protéines et de l'ADN. Combiné avec le zinc (voir le paragraphe sur le Zinc), l'acide folique permet d'améliorer la qualité des spermatozoïdes et d'augmenter la quantité de sperme de 74% (Dr Wai Yee Wong of University Medical Centre Nijmegen, "*Effects of folic acid and zinc sulfate on male factor subfertility*")

Sources alimentaires

- ✓ légumes verts (épinards, brocolis), tomates
- ✓ les pâtes
- ✓ abats (foie), viandes
- ✓ œufs
- ✓ céréales complètes (notamment le germe de blé), levure de bière
- ✓ jus d'orange, banane

❖ Vitamine B12 (ou Cobalamine ou CyanoCobalamine) : une vitamine majeure

Rôle : elle est importante pour la transformation d'énergie alimentaire en bioénergie, favorise la conversion de carotène en vitamine A et augmente le sperme, quantitativement et qualitativement.

Intervention au niveau des protéines et de l'ADN

La Vitamine B12 est un composant direct du sperme.

La Vitamine B12 est fournie à l'organisme uniquement par les produits d'origines animales.

Sources alimentaires

- ✓ œufs, laitages
- ✓ abats (notamment le foie)
- ✓ les rillettes également riches en vitamine E et en Zinc (voir le paragraphe sur le Zinc)
- ✓ les viandes
- ✓ poissons et notamment les coquilles Saint-Jacques

❖ Vitamine B8 (ou Biotine)

Rôle : la biotine joue un rôle important dans la synthèse des vitamines B9 et B12 qui participent à la production de sperme. Elle n'a pas un rôle direct mais facilite l'utilisation des vitamines essentielles par l'organisme.

Sources alimentaires

- ✓ abats
- ✓ produits laitiers (lait, yaourt), jaune d'oeuf
- ✓ lentilles, avoine, blé, riz complet, noix, levure de bière
- ✓ fruits, chocolat

QUELS AUTRES PRODUITS ESSENTIELS POUR AMELIORER LA FERTILITÉ ?

❖ LE ZINC

Rôle : c'est un oligo-élément qui intervient dans de nombreuses réactions enzymatiques. C'est un anti-oxydant.

Il favorise le bon déroulement de certains processus hormonaux, participe à la croissance, à la maturation sexuelle, à la reproduction (il figure à un taux élevé dans le sperme). Il renforce les enzymes responsables de la création de testostérone, ce qui aide les hormones impliquées dans la production de sperme. Il est scientifiquement reconnu que le Zinc augmente considérablement la quantité de sperme émis et favorise la motilité et la qualité des spermatozoïdes. Le Zinc est un composant direct du sperme.

Attention : le zinc à forte dose peut être toxique. Ne pas dépasser 30 mg par jour.

Sources alimentaires

- ✓ poissons et fruits de mer (notamment les huîtres)
- ✓ viandes rouges (bœuf haché), abats
- ✓ dinde
- ✓ céréales complètes (germe de blé), pain complet
- ✓ champignons
- ✓ jaunes d'œufs
- ✓ levure de bière
- ✓ lentilles
- ✓ amandes grillées

On peut se procurer des gélules de zinc sans ordonnance en Pharmacie. A consommer avant un repas ou avec un grand verre d'eau pour éviter de légères nausées.

❖ LE SELENIUM

Rôle : c'est un oligo-élément anti-oxydant qui joue un rôle dans le métabolisme au niveau du foie et contribue au maintien des spermatozoïdes.

Le sélénium agit en association étroite avec la vitamine E.

Il aide le mécanisme de la procréation chez l'homme, joue un rôle important dans la formation du co-enzyme Q10 (qui est un anti-oxydant qui protège le système cardiovasculaire et la prostate)

Il faut de préférence prendre le SÉLÉNIUM en association avec des vitamines A, C et E.

Sources alimentaires

- ✓ viande
- ✓ huile d'olive
- ✓ huîtres, thon
- ✓ foie, rognons de veau
- ✓ germes de blé, pain complet, avoine, levure de bière, riz complet
- ✓ jaune d'œuf
- ✓ brocolis, tomates
- ✓ noix

❖ LE FER

Rôle : intervient au niveau de l'hémoglobine du sang (transport de l'oxygène)

Participe à la transformation de l'énergie.

Sources alimentaires

- ✓ abats (foie, rognon, cœur) en association avec la vitamine C (notamment des fruits)
- ✓ viandes, poissons
- ✓ fruits secs
- ✓ germes de blé
- ✓ épinards

❖ L'ACIDE CITRIQUE

Rôle : utilisé avec le fructose comme source d'énergie pour les spermatozoïdes.

C'est un composant direct du sperme.

Sources alimentaires

- ✓ agrumes (citron, oranges, clémentine...)
- ✓ mures, myrtilles

❖ **L'ARGININE (ou L-ARGININE)**

Rôle : c'est un acide aminé essentiel qui joue un rôle clé en stimulant la libération des hormones

Sources alimentaires

- ✓ soja, blé, avoine, maïs, riz complet
- ✓ amandes, noix, noisettes, graines de tournesol
- ✓ chocolat

❖ **LA LECITHINE (ou PhosphatidylCholine)**

Rôle : la lécithine contient des phospholipides (PhosphatidylCholine, PhosphatidylLethanolamine et PhosphatidylInositol) et de la vitamine B7 (inositol). Elle améliore l'utilisation des vitamines et la fonction propre des glandes sexuelles

Sources alimentaires

- ✓ soja
- ✓ tofu
- ✓ avocat
- ✓ jaune d'œuf
- ✓ fenugrec (chez les marchands d'épices ou de graines)

❖ **LA LYSINE (ou L-LYSINE)**

Rôle : elle est indispensable pour la production d'enzymes et d'hormones, ainsi que pour la régénération tissulaire.

On sait en outre que la Lysine favorise la masse musculaire et aide à prévenir les problèmes de stérilité.

Sources alimentaires

- ✓ germe de blé
- ✓ lait
- ✓ poisson
- ✓ fromage
- ✓ oeufs
- ✓ viande

❖ **LA CARNITINE**

Rôle : de toutes récentes études menées en Italie, démontrent que la CARNITINE augmente la qualité et la vigueur du sperme. Cent patients de quatre Centres d'infertilité ont été traités avec 3grammes par jour de CARNITINE en supplément nutritionnel. Après 2 mois de ce traitement, on a constaté une augmentation

significative du sperme produit, ainsi que de la vigueur de mouvements des spermatozoïdes (motilité).

Sources alimentaires

- ✓ les viandes (notamment l'agneau)

❖ **LE BETA-SITOSTEROL**

Rôle : effet positif sur la prostate

Sources alimentaires

- ✓ huile d'arachide et huile d'olive
- ✓ palmier nain (utilisé par les amérindiens)
- ✓ pain
- ✓ céréales
- ✓ noix de cajou (qui contient aussi du fer, des vitamines A et E)

❖ **LE CALCIUM**

Rôle : collabore à la production du sperme.

Le calcium est un composant direct du sperme.

Sources alimentaires

- ✓ produits laitiers (fromages notamment le parmesan)
- ✓ sardines, maquereau, saumon
- ✓ légumes verts
- ✓ levure de bière
- ✓ amande, noix

❖ **LE MAGNESIUM**

Rôle : il favorise l'absorption par l'organisme de la vitamine E et favorise la production de Lécithine.

Il collabore à la production du sperme.

Le Magnésium est un composant direct du sperme.

Sources alimentaires

- ✓ pruneaux, bananes, pommes, poires, dattes
- ✓ épinards, brocolis
- ✓ céréales
- ✓ noix
- ✓ chocolat

On trouve des comprimés de magnésium dans toutes les pharmacies (sans ordonnance)

❖ LE MANGANESE

Rôle : il joue un rôle dans la coagulation sanguine, protecteur cardiaque, réparateur d'ADN, stabilisateur des membranes.
Il collabore à la production du sperme.

Sources alimentaires

- ✓ pistaches, cacahuètes
- ✓ noix de coco
- ✓ avoine
- ✓ épinards
- ✓ foie
- ✓ jaune d'oeuf

❖ LE CHLORE

Rôle : le chlore est un composant direct du sperme.

Sources alimentaires

- ✓ foie
- ✓ oranges

❖ LE CHROME

Rôle : il active certaines enzymes et joue un rôle dans la fabrication du sperme.
Il aide à stabiliser les protéines.

Sources alimentaires

- ✓ céréales complètes (type maïs, germe de blé)
- ✓ fruits de mer
- ✓ huiles
- ✓ viande (surtout le foie et les rognons)

DES ALIMENTS DU QUOTIDIEN POUR AMELIORER LA SPERMATOGÉNESE

❖ LE GINGEMBRE

Certaines substances contenues dans le gingembre (gingérols) ont montré une action bénéfique sur la fertilité par augmentation du volume de sperme fabriqué et amélioration de la mobilité des spermatozoïdes.

Le gingembre se trouve frais chez certains marchands de légumes, en supermarché ou chez les asiatiques (PARIS STORE, FRERES TANG...) pour trois fois rien ! On peut aussi se le procurer en poudre ou en bonbons (gingembre confit).

❖ LE CELERI BRANCHE

Le céleri-branché (et non le céleri-rave) constituait au moyen âge une véritable panacée. Il est riche en potassium, en calcium, magnésium. Il renferme de nombreux oligo-éléments et des fibres abondantes.

Toute la plante possède des propriétés diurétiques et les semences sont digestives, stimulantes et carminatives. La présence d'une huile essentielle explique nombre de ses qualités et sa réputation d'exciter le désir sexuel et d'augmenter la production de sperme, donnant naissance au dicton célèbre : « *Si femme savait ce que Céleri vaut à l'homme, elle irait en chercher de Paris jusqu'à Rome.* »

Le céleri-branché peut être consommé idéalement cru ou en salade. Il faut le choisir bien vert et bien ferme.

❖ LE FENOUIL

Pline disait : « *Le fenouil, pris sous n'importe quelle forme, active la sécrétion du sperme, et il est excellent pour toutes les affections des organes sexuels.* »

L'apport vitaminique du fenouil est remarquable, puisqu'il fait partie des légumes frais les plus riches en vitamine C (52 mg aux 100 g), en provitamine A ou carotène (3,7 mg), en vitamine E ou tocophérols (6 mg) et en acide folique ou vitamine B9 (0,1 mg). Les autres vitamines du groupe B sont également bien représentées (dont vitamine B1 : 0,23 mg).

Sa teneur en fibres est élevée (c'est un légume très digeste). Il renferme de nombreux minéraux, calcium, phosphore, magnésium, fer, en vitamine C et E, provitamine A et beaucoup d'eau.

Le fenouil peut être consommé idéalement cru ou en salade (de préférence avec citron et huile d'olive). Il faut le choisir petit, bien blanc et bien ferme.

❖ LES AMANDES

Depuis l'Antiquité, l'amande est considérée comme le fruit de l'amour, du plaisir et de la pureté.

Les arabes lui attribuent des vertus aphrodisiaques, mélangée au sucre elle renforce la dureté de la verge et augmente la production de sperme.

En Provence, on dit souvent : « *sain comme une amande* »

L'amande est riche en eau, en calcium, en magnésium, en fer, en vitamines B9 et E

On pourra manger des amandes fraîches ou grillées, des gâteaux aux amandes, du lait d'orgeat (non artificiel).

On trouve facilement en supermarché des amandes pour l'apéritif ou des amandes effilées en sachet (Vahiné).

❖ LE FOIE

Le foie est riche en minéraux (Fer, Zinc, Manganèse, Sélénium, Chlore, Chrome) et en vitamines A, B7, B9, B12.

Concernant le zinc, 100 g de foie de veau couvrent 100% des Apports Journaliers
On peut consommer du foie de différentes manières : foie de veau poilé, pâté de foie, foie gras, foie de volailles...

❖ LES HUITRES

Casanova en consommait une quarantaine en moyenne par jour !
Comme tous les fruits de mer, les huîtres sont extrêmement riches en vitamines du groupe B, en minéraux, oligo-éléments (fer, magnésium, calcium, iode, sélénium) et sont notamment la meilleure source alimentaire de zinc.
Il suffit d'une demi-douzaine d'huîtres pour couvrir plus de cinq fois l'apport quotidien conseillé en Zinc !

❖ LES OEUFS

Les œufs et notamment les jaunes d'œufs sont riches en vitamines A et vitamines du groupe B (dont B1, B8, B9 et B12), en zinc, en fer, en Sélénium, en Lysine et en Lécithine.
On les choisira plutôt frais sur un marché ou sinon en boîte au supermarché (attention à la date de ponte). On peut les consommer indifféremment gobés, brouillés, durs, sur le plat, à la coque, en omelette, etc...

❖ L'AVOINE

L'avoine (ou Avena Sativa) est très conseillée, c'est une céréale riche en Arginine, en Fer, Magnésium, Selenium et en vitamines B7, B8.
L'avoine joue un rôle dans la stimulation des glandes de Cowper (responsables de la formation de testostérone). On trouve des boîtes d'avoine en vente dans tous les supermarchés au rayon des céréales. A prendre dans un bol de lait.

❖ LE GERME DE BLÉ

Le germe de blé est un antioxydant (il protège les acides gras), il est très riche en vitamines E, B1 et B9, en Magnésium, en Zinc, en Fer et en Chrome.
Mais le germe de blé est surtout source de Lysine qui est, nous l'avons vu, un acide aminé essentiel.
On trouve le germe de blé en vente en boîte dans tous les supermarchés, il est notamment proposé par la marque Gerblé et peut être pris dans du lait, du café ou saupoudré sur une salade...

❖ LES CAROTTES

La carotte est surtout riche en ProVitamine A (ou Carotène). Le carotène se transforme en vitamine A dans l'organisme. Elle est aussi riche en Fer, Magnésium,

Calcium, Chlore, vitamines B1, C et E. On choisira plutôt de manger des carottes crues.

❖ LE THÉ VERT

Le thé vert est riche en Caféine, Manganèse, Fer et en polyphénols considérés comme Anticancéreux. Il peut participer à l'augmentation de la quantité de sperme.

❖ LE SOJA

Le soja contient une grande quantité de lécithine, d'arginine et de vitamine B7. C'est l'ingrédient du sperme par excellence !

Les germes de soja s'achètent en supermarché. Le soja peut être consommé cru ou en salade.

On le trouve aussi sous forme de brique de lait en supermarché aux rayons BIO (brique Bjorg - produits BIO garantis sans OGM) ou chez les asiatiques (en brique ou en canette).

La lécithine de soja est un émulsifiant qui se retrouve dans de nombreux gâteaux, biscottes, etc...

On peut aussi se procurer directement de la lécithine de soja en Pharmacie sans ordonnance.

❖ LA LEVURE DE BIÈRE

La levure de bière est très riche en vitamines du groupe B (notamment B1, B8 et B9), en Zinc, Selenium et Calcium

On la trouve facilement en pot en supermarché au rayon « santé » et en Pharmacie.

L'EAU : UN FACTEUR INDISPENSABLE DANS LA PRODUCTION DE SPERME

L'eau est votre grande alliée. En effet, outre les bienfaits d'une hydratation continue, l'eau participe activement à la composition du sperme. Le sperme est, en réalité, composé d'eau en très grande partie.

Il faut donc boire de petites quantités de liquide tout au long de la journée.

Commencez par un grand verre d'eau le matin et continuez à boire durant toute la journée. Cela doit devenir une habitude afin de parvenir à boire plus d'un litre d'eau par jour. Vous devez toujours avoir une bouteille d'eau à portée de main.

Nous vous conseillons des eaux riches en Calcium et Magnésium telles que la Contrexville : Calcium (486mg/l) et Magnésium (84 mg/l) dont nous avons montré l'importance auparavant.

❖ NOTE COMPLÉMENTAIRE SUR LE TEMPS DE DIGESTION ET D'ASSIMILATION

Dans le cas d'un besoin spécifique, afin d'optimiser votre fertilité et votre spermatogenèse à un moment défini, pour bénéficier en temps voulu des effets des aliments consommés, il vous faut respecter un certain délai entre l'heure de l'ingestion et l'action. Vous gagnerez à prendre ces aliments au moins **3 heures avant l'acte**. Mais attention, l'ingestion concomitante d'aliments gras risque d'allonger les délais de digestion bien au-delà des 3 heures prévues. Le repas ne doit donc pas être trop chargé (afin d'éviter aussi des sensations de ventre lourd). Retenez que la durée de la digestion peut varier de 2 à 6 heures en fonction de la nature des aliments.

II - LES PILULES DU COMMERCE ET LEURS EQUIVALENTS

AVANT-PROPOS SUR LES PILULES

On trouve, dans les sexshops en ligne ou dans certaines pharmacies, des gélules phyto pour optimiser la fertilité et éjaculer en plus grande quantité.

En décryptant les étiquettes des produits susceptibles d'être procurés par ces pilules, on constate qu'elles ne contiennent rien d'autres que les aliments décrits dans les paragraphes précédents. Certains aliments supplémentaires ne concernent pas la quantité ou la qualité du sperme mais simplement l'amélioration de l'érection (ce sont de simples « aphrodisiaques » plus ou moins efficaces).

Dans le paragraphe suivant, nous détaillons les éléments qui ont un rôle prouvé dans la production de sperme.

LES ALIMENTS EFFICACES CONTENUS DANS LES PILULES DU COMMERCE

Ce sont les produits qui ont une efficacité prouvée dans l'augmentation du volume de sperme émis et dans l'amélioration de la fertilité (ces produits sont bien entendus tous recommandés dans ce livre)

- Vitamine A (ou Rétinol)
- Vitamine B1 (ou Thiamine)
- Vitamine B8 (ou Biotine)
- Vitamine B9 (ou Acide folique)
- Vitamine C (ou Acide ascorbique)
- Vitamine E (ou Tocophérol)
- Sélénium (ou Levure riche en sélénium)
- Zinc (ou Oxyde de Zinc)
- L-Arginine (ou Arginine)
- L-Lysine (ou Lysine)
- Acide citrique
- Lécithine de soja (ou Lécithine)

- Gingembre
- Thé vert (camellia sinensis)
- Avena Sativa : Avena est simplement le terme latin qui désigne l'avoine
- Tribulus Terrestris (ou Croix de Malte) : c'est une plante qui a un effet sur la création de testostérone chez l'homme. A ce niveau, elle a les mêmes propriétés que l'avoine
- Maca (ou Ginseng péruvien ou Ginseng andin) : la maca est parfois utilisée dans ces gélules simplement car elle contient de grande quantité d'acides aminés (comme la lysine), d'oligo-éléments (comme le fer, le zinc, le calcium) qui sont des éléments directement recommandés dans notre régime. On peut en trouver de la maca en Pharmacie
- Rice flour (riz) : le riz, surtout le riz complet, étant en effet riche en vitamines B1, B8, Magnésium, Selenium et Arginine
- Fructose : c'est le sucre qui provient des fruits. Le fructose fait partie de la composition du sperme. Notre méthode invite à manger de nombreux fruits notamment des oranges, des pommes...

ALIMENTS INÉFFICACES PRÉSENTS DANS LES PILULES DU COMMERCE

Ce sont les produits qui n'ont aucun rôle dans la production du sperme ou dans la fertilité (on peut néanmoins se servir de certains de ces produits en tant qu'excitants ou aphrodisiaques, en cas de problèmes d'érection)

- Guarana : le Guarana est la plante au monde la plus riche en caféine et contient également une grande quantité de tanins. Ceux-ci permettent à la caféine de se libérer plus lentement dans l'organisme tout en rendant ses effets plus durables sans susciter l'état de surexcitation souvent constaté chez les buveurs de café. **C'est donc un stimulant.** On peut le trouver en boisson (canettes vendues en grandes surfaces souvent en rayon 'boissons alcoolisées'. Par exemple : DARK DOG distribué par KARSBRAU France ou le fameux RED BULL)
- Mucuna purita (ou Mucuna pruriens ou "Pois de mascate" ou "Poil à gratter") : c'est uniquement **un tonique nerveux**, un produit énergétique.
- Ginseng : le Ginseng constitue un excellent tonique, capable d'améliorer les performances physiques et intellectuelles, et doté de propriétés revitalisantes et aphrodisiaques. Il contient des vitamines et permet d'augmenter la testostérone (qui est l'hormone élaborée dans les testicules et les surrénales, qui intervient dans le désir sexuel). La racine de ginseng se trouvent chez les herboristes ou chez les asiatiques (PARIS STORE, FRERES TANG...) ou encore sous forme de gélules en pharmacie. Le Ginseng peut agir relativement au niveau du sperme (augmentation de la testostérone) **mais il reste essentiellement un aphrodisiaque.**
- Eleuthérocoque (ou "Ginseng de Sibérie") : l'éléuthérocoque facilite l'effort physique en augmentant les capacités de résistance et de récupération. Utilisée depuis longtemps par les athlètes russes, sa racine est revitalisante et constitue un **excellent tonique masculin**. Il a en fait les mêmes propriétés que le ginseng classique.

- Ginkgo (ou Ginkgo Biloba) : le Ginkgo **augmente la circulation sanguine** aux extrémités (aphrodisiaque).
- Yohimbe (ou Yohimbine) : la Yohimbine est un alcaloïde extrait de l'écorce d'un arbre du Cameroun, le yohimbe. Il s'agit du seul aphrodisiaque ayant un réel effet vasodilatateur facilitant l'érection. Peut être dangereux car il augmente fortement la tension et le rythme cardiaque.
- Kava Kava : le Kava Kava traite l'anxiété, la nervosité et l'insomnie. Interdit à la vente, il peut provoquer des problèmes de toxicité hépatiques (graves problèmes de foie)
- Muira Puama : le Muira Puama peut aider en cas de diminution de la libido et de dysfonction érectile.
- Damiana : le damiana est considéré comme un tonique général résultant en une action stimulante, et est utilisé contre la fatigue. Elle est surtout utile aux femmes.
- Horney Goat Weed (ou Herbe de bouc ou Epimedium Sagittum) : simple aphrodisiaque naturel. Il stimule l'activité sexuelle des hommes et des femmes, stimule les nerfs sensoriels et augmente le désir sexuel. L'Epimedium contient un composé connu sous le nom de icariin qui peut aider à stimuler les nerfs dans tout le corps, en particulier dans les parties génitales.
- Nettles Leaf (ou feuilles d'ortie) : l'ortie irrigue les reins, la vessie et les voies urinaires en cas d'inflammation, prévient la formation de calculs rénaux, soulage les problèmes de miction liés à l'hyperplasie bénigne de la prostate.
- Wild Yam (ou Yam sauvage ou igname) : joue un rôle uniquement sur la sexualité des femmes et ralentit le vieillissement.
- Kola (ou noix de Kola) : le Kola est un stimulant nerveux énergique indiqué dans le manque de tonus. On lui attribue des propriétés aphrodisiaques. La caféine contenue dans ses graines est par ailleurs libérée progressivement, lui conférant une action plus douce et plus prolongée que celle du café. On trouve facilement des noix de kola chez les herboristes ou en pharmacie sous forme de gélules.
- Phenylalanine : il s'agit là encore d'un aphrodisiaque. On en trouve en grande quantité dans les amandes, les cacahuètes ou le fromage.
- Ganoderma Lucidum : il s'agit un champignon qui facilite la circulation du sang notamment au niveau du pénis.
- Cistanche deserticola : cette plante permet essentiellement de lutter contre l'impuissance et l'éjaculation précoce
- Cordyceps sinensis : champignon aphrodisiaque utilisé en médecine chinoise.

DESCRIPTION DÉTAILLÉE DE PILULES CÉLÈBRES

Les plus célèbres gélules du commerce sont VolumePills®, Proxeed®, ArginMax® ou encore Procrelia®, Boost Fertilité®, Fertitop®... En voici les compositions détaillées de certaines d'entre elles (extraits des documentations officielles en anglais) :

> VolumePills ®

Ingrédients : Kava Kava Extract, Horney Goat Weed Extract, Muira Puama Extract, Damiana Extract, Avena Sativa Extract, Nettles Leaf Extract, Maca Extract, Wild Yam Extract, L-Arginine, L-Lysine, Rice Flour

TRADUCTION : Extrait de Kava Kava, Herbe de bouc, extrait de Muira Puama, extrait de Damiana, extrait d'avoine, extrait de feuilles d'orties, extrait de Maca, extrait de Wild Yam, extrait de L-Arginine, extrait de L-Lysine, fleur de riz

> Proxeed ®

Ingrédients : L-carnitine, fructose, citric acid

TRADUCTION : L-carnitine, fructose, acide citrique

> ArginMax ®

Ingrédients : "ArginMax Sexual Fitness" is a clinically validated formula of L-Arginine, Ginseng, Ginkgo, and 13 essential vitamins which work together to improve sexual performance.

TRADUCTION : "ArginMax Forme Sexuelle" est une formule validée cliniquement de L-Arginine, ginseng, ginkgo et de 13 vitamines essentielles qui s'associent pour améliorer la performance sexuelle.

> MakeMoreCum ®

Ingrédients : MakeMoreCum is made from phospho-lypids that are found in eggs, nuts and beans. The primary ingredient is soy and its lecithin.

TRADUCTION : MakeMoreCum est composé de phospholipides que l'on trouve dans les oeufs, les noix et les haricots. L'ingrédient principale étant le soja et sa lécithine.

> SpermaMax ®

Ingrédients : Vitamine C, Vitamine E, Vitamine B6, Acide Folique, Vitamine B12, Magnesium, Zinc, Selenium, L-Carnatine, Thé vert (camellia sinensis)

SUGGESTION D'UNE « GÉLULE » NATURELLE ET (PRESQUE) GRATUITE

Pour conclure sur le sujet des pilules, il est possible de suggérer une pilule adaptée, à composer soi-même, 100% naturelle et donc sans risques, qui regrouperait tous les ingrédients vraiment efficaces pour l'amélioration de la fertilité et de la spermatogenèse. Une pilule qui ne confondrait pas solution pour une meilleure production de sperme et solution pour une meilleure érection mais une pilule dont les ingrédients seraient 100% actifs dans l'augmentation de la quantité de sperme et dans l'amélioration de la qualité des spermatozoïdes en vue d'une meilleure fécondité.

Voici quels pourraient être les ingrédients à mixer, broyer, mélanger pour constituer une préparation optimale permettant d'améliorer la spermatogenèse et le volume de l'éjaculat :

- gingembre
- fenouil (Fer, vitamine C, B9 et E)
- amandes (Calcium, Magnésium, Fer, vitamines B9 et E)
- citron (Acide citrique)
- carotte (Fer, Magnésium, Calcium, Chlore, vitamines A, B1, C et E)
- avoine (Arginine, Fer, Magnésium, Sélénium, Manganèse, vitamines B7 et B8)
- germe de blé (Lysine, Magnésium, Zinc, Fer, Chrome, vitamines E, B1 et B9)
- maca (Lysine, Fer, Zinc, Calcium)
- riz complet (Arginine, Magnésium, Sélénium, vitamines B1 et B8)
- levure de bière (Zinc, Sélénium, Calcium, vitamine B1, B8 et B9)
- œufs ou œufs lyophilisés (Lysine, Lécithine, Zinc, Fer, Sélénium, Manganèse, vitamines A, B1, B8, B9 et B12)
- huile d'olive (B-sitosterol, Selenium, Chrome)
- soja et lécithine de soja (Arginine, Phospholipides, vitamine B7)
- compléments en Carnitine

Cette préparation pourrait par exemple être consommé avec un grand verre d'eau, un thé vert, un verre de lait ou de jus de fruits.

III - EXERCICES ET MASSAGES

❖ LE MASSAGE DE LA PROSTATE

Il est démontré qu'un massage de la prostate prépare l'éjaculation et permet d'augmenter le volume de l'éjaculat. Le massage de la prostate se fait par toucher rectal (doigt dans l'anus) ou à l'aide d'un godemichet. Pour toucher votre prostate, durant le bain ou la douche, insérez l'index dans votre anus. Vous sentez une petite masse caoutchouteuse au travers de la paroi de l'anus : c'est la prostate (voir le schéma anatomique au début du livre). Il s'agit ensuite de masser délicatement la prostate en déplaçant votre doigt de haut en bas ou de droite à gauche, tout en appliquant de petites pressions.

❖ LE MASSAGE DES TESTICULES

Le massage des testicules a pour but de rafraîchir les testicules ou du moins d'en abaisser la température. Pour cela, on utilisera une crème rafraîchissante ou une crème légèrement mentholée.

❖ LA CONTRACTION DE L'ANUS

Des contractions répétées des muscles de l'anus ont une action directe sur la prostate. Il est donc conseillé de répéter cet exercice de contraction aussi longtemps que vous pouvez avant l'acte. Cet exercice permet notamment de mieux contrôler ses éjaculations

❖ LA CONTRACTIONS DU PERINÉE

Le périnée est la zone située entre le pénis et l'anus c'est une zone pourvue de nombreuses terminaisons nerveuses qui la rendent particulièrement sensible. Il ne faut parvenir à bien différencier les muscles du périnée et ceux de l'anus. Vous pouvez vous exercer à contracter cette zone dans le but de la muscler car ce sont ces muscles qui permettent la projection du sperme ! Plus cette zone sera musclée, plus votre éjaculation sera puissante et contrôlée.

❖ A PROPOS DE L'ABSTINENCE

Il est évident qu'une manière d'augmenter, de façon encore plus conséquente, la quantité de sperme est de pratiquer l'abstinence. Chaque journée sans éjaculer augmente le volume de votre prochain éjaculat de quelques millilitres. Mais il doit s'agir d'une vraie abstinence : le fait de pratiquer un acte sexuel ou une masturbation sans aller jusqu'au bout (pas d'éjaculation) ne sert à rien. En effet, du sperme est toujours produit dans ces cas et n'est pas conservé : après un acte sans éjaculation, le sperme se liquéfie pour être directement évacué dans l'urine. Cette pratique a donc le même effet qu'une éjaculation et n'a donc aucun intérêt. Seule une véritable abstinence est positive.

❖ LE SPORT

Il a été prouvé que la pratique régulière d'un sport aide à améliorer la motilité des spermatozoïdes. Des études ont montré que les hommes qui pratiquent régulièrement (sans excès) une activité sportive possèdent un nombre de spermatozoïdes plus élevé.

IV – QUI SONT LES ENNEMIS DU SPERME ET DE LA FERTILITÉ ?

> La déshydratation

On se reportera au paragraphe sur le rôle de l'eau.

> L'alcool : ennemi numéro 1

L'alcool abaisse le niveau de testostérone (l'hormone sexuelle mâle) dans le sang. Les gros buveurs se retrouvent d'ailleurs souvent avec une perte totale de libido.

Mary Ann Emanuele, du *Loyola University Strich School of Medicine*, affirme que la perte de libido liée à l'alcool ne se limite pas au soir de la prise abusive d'alcool mais peut avoir des effets à long terme. L'alcool peut ainsi affecter les nerfs responsables de l'érection et même détruire des cellules dans les testicules et gêner la production de sperme.

Même la consommation modérée d'alcool n'est pas sans conséquence.

Une autre étude de l'Université d'Helsinki, en Finlande, a montré qu'une consommation de 5 bières entraîne un déclin de la production de sperme. Les spermatozoïdes produits ont également moins de capacité que la normale de féconder un ovule. De plus, l'alcool favorise la déshydratation.

> Le tabac : un danger pour la quantité mais aussi la qualité du sperme

Outre les dangers et les problèmes bien connus liés au tabac, les substances que contient la fumée de cigarette diminuent la quantité de sperme mais, pire encore, endommagent le sperme. Ce sperme diminué aura plus de difficulté pour féconder l'ovule ou pourra causer des problèmes de santé au futur nourrisson.

Chez les hommes qui cessent de fumer, une amélioration de la qualité et de la quantité de sperme peut survenir rapidement.

Il a été constaté que le tabagisme multiplie par 10 les besoins de l'organisme en vitamine C et augmente considérablement les besoins en vitamine E qui sont, nous l'avons vu, deux vitamines indispensables au sperme.

> Cannabis et Marijuana

D'après le rapport du Professeur P. Gaudreault (F.R.C.P - Section pharmacologie et toxicologie cliniques), il est aussi prouvé que l'usage du cannabis (ou de la Marijuana) entraîne une forte diminution de la production de sperme. Cela ne signifie pas pour autant que le cannabis rend impuissant ou stérile. De plus, cette diminution n'est absolument pas irréversible et s'arrête en même temps que la consommation.

> Le café : ne pas en abuser

Bien que considéré comme un excitant, le café est déconseillé. Tout comme l'alcool, il favorise la déshydratation. Votre corps contenant moins d'eau risque de produire moins de sperme.

> Une température inadaptée

La température idéale pour produire du sperme est inférieure à celle du corps (elle doit être de 33°C), ce qui permet de produire des spermatozoïdes viables.

On essaiera donc de ne pas prendre un bain ou une douche trop chaude (évitons notamment les jacuzzi) mais plutôt tiède (voire un peu fraîche) pour baisser légèrement la température du corps et notamment celle des testicules. De plus, il faut éviter de porter des pantalons ou des caleçons trop serrés qui compressent les testicules car la compression a un rôle néfaste sur la fertilité et ne permet pas aux testicules de s'aérer.

> Certains médicaments

- Éviter les anti-dépresseurs car ils peuvent influencer sur le nombre des spermatozoïdes et surtout sur la libido (appétit sexuel).

- Les crèmes pour l'acné de type Roaccutane (Accutane) semblent être néfastes. Des expériences, montrant une dégénérescence des testicules et une diminution de la production de sperme lors de la prise d'Accutane, font particulièrement craindre pour les adolescents de sexe masculin (**SOURCES** : FDA Drug Bulletin)

- Les anabolisants (stéroïdes, nandrolone, stanozolol...) utilisés pour augmenter la masse musculaire peuvent avoir des effets néfastes : diminution de la taille des testicules, dégradation des spermatozoïdes, diminution de la quantité de sperme, impuissance (**SOURCES** : Secrétariat au loisir et au sport, Direction de la Promotion de la sécurité – Québec)

- Certains traitements pour la chute des cheveux basés sur l'augmentation du niveau de DHT (DiHydroTestostérone) comme le médicament Propecia (finasteride), ont des effets secondaires tels que diminution de la libido, difficulté à obtenir une érection ou diminution de la quantité de sperme (**SOURCES** : Société World E-Meds).

- Certains traitements anti-cancéreux (**SOURCES** : Vidal).

> La pollution

La pollution, les toxines, dioxines qu'elle transporte sont néfastes. Tout comme les pesticides, insecticides, les herbicides et notamment les PCB (PolyChloroBiphényles). On met de plus en plus souvent en cause des polluants comme les phtalates des emballages plastiques. Des chercheurs ont étudié les effets

sur la spermatogenèse de l'exposition à la pollution. Ils ont observé une diminution significative des neuro-hormones hypophysaires. Au niveau testiculaire, ils ont mis en évidence une diminution de la production de sperme ainsi qu'une immaturité des spermatozoïdes (**SOURCES** : Toxicité des particules émises par la circulation automobile - Docteur S. Tissot - 1999)

Un séjour à la montagne, à l'air pur, une balade en forêt, une sortie en mer pour respirer l'air marin, une alimentation bio permettent de limiter temporairement ces effets négatifs.

> Le basilic, vérité ou légende ?

Certains prétendent que l'absorption de basilic limiterait la production et la qualité du sperme mais cela n'a pas été prouvé. Est-ce une simple légende ? Dans le doute, on évitera les mets à base de basilic et de pistou (pesto).

V - RÉGIME ET SYNTHÈSE ALIMENTAIRE

❖ SUGGESTION DE PETIT-DEJEUNER (APPLICABLE AU QUOTIDIEN)

- mélangez dans un bol :
 - yahourt ou fromage blanc
 - germes de blé ou céréales complètes
 - morceaux d'amandes, de noix...
 - avoine
 - sucre
- un thé vert
- un verre de jus de fruits multivitaminés avec des agrumes
- un fruit (orange, pomme...)

❖ A L'APÉRITIF OU AVANT LES REPAS

- carotte crue
- levure de bière
- amandes ou noix de cajou
- jus de carotte au citron ou jus de citron
- toast au pâté de foie ou aux rillettes
- huîtres ou crustacés

❖ SUGGESTION DE REPAS (POUR UNE CURE DE QUELQUES JOURS)

- céleri-branché, fenouil en salade avec de l'huile d'olive et du citron
- foie de veau ou œufs ou viande rouge ou agneau
- riz complet, épinards

- pain complet
- fromages ou beurre
- un verre de lait de soja ou yahourt au soja
- oranges

❖ DEUX OU TROIS HEURES AVANT UN ACTE SEXUEL

- gingembre (racine, confit, en poudre...)
- une cuillère de germes de blé
- complément en zinc (fourni en pharmacie)
- vitamine C à croquer
- céleri-branche cru
- un verre de lait de soja
- 4 gélules de levure de bière
- un verre de jus de citron

POUR CONCLURE...

Les conseils proposés dans cette étude vont vous permettre au fil des jours d'augmenter la quantité de votre sperme ainsi que sa qualité. De plus, vous obtiendrez rapidement et naturellement une meilleure capacité de récupération, une amélioration de vos orgasmes tant en durée qu'en puissance.

Les conseils qui vous sont donnés ici sont à 100% naturels et ne présentent aucun risque sanitaire si vous ne consommez rien en excès. Les produits préconisés permettent de fournir à votre organisme des aliments qui favorisent votre santé générale car, rappelons-le, *"ce qui est bon pour le sperme est bon pour le corps"*

Vous l'avez constaté ce livre propose une approche qui peut être suivie à la carte, ou comme bon vous semble, en cure ou en régime intensif ou au coup par coup selon vos besoins du jour, de la semaine ou du mois.

Nous espérons sincèrement que vous obtiendrez rapidement des résultats et que cette solution naturelle vous apportera satisfaction et bien-être.

INDEX

INTRODUCTION : UN PEU D'ANATOMIE...

- LE PROCESSUS DE L'EJACULATION
- LA COMPOSITION DU SPERME
- LE ROLE DE LA PROSTATE DANS LA PRODUCTION DU SPERME
- TEMPERATURE IDEALE

I - NUTRITION : LES ALIMENTS FAVORABLES A LA PRODUCTION DE SPERME

- LES "VITAMINES DU SPERME"
- LES AUTRES PRODUITS ESSENTIELS
- DESCRIPTION DETAILLEE DES ALIMENTS LES PLUS EFFICACES
- ROLE DE L'EAU
- NOTE COMPLEMENTAIRE SUR LE TEMPS DE DIGESTION ET D'ASSIMILATION
- NOTE COMPLEMENTAIRE SUR LE GOUT DU SPERME

II - LES PILULES DU COMMERCE ET LEURS EQUIVALENTS

- LES ALIMENTS EFFICACES CONTENUS DANS LES PILULES
- LES ALIMENTS INEFFICACES CONTENUS DANS LES PILULES
- DESCRIPTION DETAILLEE DES PILULES LES PLUS CELEBRES
- SUGGESTION D'UNE PILULE NATURELLE, IDEALE ET VRAIMENT EFFICACE

III - COMPLEMENTS : EXERCICES ET MESSAGES

IV - LES FACTEURS NEGATIFS : "LES ENNEMIS DU SPERME"

V - REGIME ET RECAPITULATIF

- SUGGESTION DE PETIT-DEJEUNER
- A L'APERITIF OU AVANT LES REPAS
- SUGGESTION DE REPAS
- A PRENDRE DEUX HEURES AVANT L'ACTE