

## Pour un sperme fertile, mangez des noix

Ce sont les acides gras présents dans les noix qui permettraient d'améliorer la qualité du sperme.

Un couple sur six connaît des problèmes de fertilité et dans 40% cela serait dû aux hommes. Deux poignées de noix par jour pourrait aider à régler le problème. **Une étude publiée dans le journal scientifique, *Biology of Reproduction*, montre qu'au bout de 12 semaines, ce changement d'alimentation améliore la forme, le mouvement et la vitalité du sperme.**

*"Il serait facile de montrer du doigt une étude de ce genre mais de plus en plus d'éléments montrent que l'alimentation d'un homme affecte le nombre et la qualité du sperme produit par ses testicules"*, affirme le docteur Allan Pacey, professeur d'andrologie à l'université de Sheffield.

**L'étude a été réalisée sur 117 hommes âgés de 21 à 35 ans et prouve que le groupe ayant ajouté des noix à son alimentation produisait un sperme de meilleure qualité. Il est fort probable que les bénéfices apportés par les noix soient dus aux acides gras qu'elles contiennent.**