



Lycopène et qualité du sperme

Etude

William EA et al., A randomized placebo-controlled trial to investigate the effect of lycopene on semen quality in healthy males. European Journal of Nutrition, 2019.

Résumé

Chez de jeunes hommes en bonne santé, la consommation de lycopène, améliore la qualité de leur sperme.

Aujourd'hui plus de 16 % des couples hétérosexuels sont concernés par des problèmes de fertilité et dans un cas sur deux l'homme est impliqué. Généralement, chez l'homme, les problèmes de fertilité se traduisent par une oligospermie (faible concentration de spermatozoïdes dans l'éjaculat), une motilité insuffisante des spermatozoïdes et/ou des spermatozoïdes présentant des défauts morphologiques.

Malheureusement peu de traitements permettent d'améliorer la qualité du sperme. Cependant, un certain nombre de données relie des facteurs nutritionnels à la qualité du sperme. Néanmoins, les résultats de 25 essais cliniques randomisés contrôlés évaluant les effets d'une supplémentation avec des nutriments antioxydants sont divergents probablement, en partie, en raison de leur médiocre qualité et de différences dans leur conception.

Un essai randomisé, en double aveugle contre placebo, a évalué les effets d'une supplémentation avec du lycopène sur la qualité du sperme de jeunes hommes en bonne santé.

Le lycopène est un caroténoïde, un pigment rouge qui donne leur belle couleur aux tomates, aux propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires. Le stress oxydant semble jouer un rôle dans les problèmes de fertilité masculine et, en particulier sur la qualité du sperme.

Soixante jeunes volontaires en bonne santé de cet essai consomment pendant 12 semaines chaque jour 14 mg de lycopène ou un placebo.

Les résultats montrent une modeste, mais statistiquement significative amélioration, de la qualité du sperme après la prise du lycopène. En particulier, la proportion de spermatozoïdes morphologiquement normaux et leur vitesse de déplacement ont été améliorées. L'impact de ces améliorations sur la fertilité n'a par contre pas été évalué.

D'autres études devront déterminer les doses et la période optimales de supplémentation permettant d'améliorer la qualité du sperme et vérifier leur impact sur la fertilité du couple.