



**À NANTES,**

**JE DONNE**

**MES OVOCYTES**

**J'AI DONNÉ**

**Témoignages de donneuses**

Biologie et médecine de la reproduction,  
centre d'Assistance Médicale à la Procréation

# Nolwenn, 29 ans

**"Je vois de plus en plus de témoignages de couples qui après des années de galère, de traitement, de déception et de tristesse. Des couples, malheureusement trop nombreux, qui ont des difficultés pour avoir un enfant. Et qui enfin, ont la joie de devenir parents. Cette joie venue grâce aux dons d'ovocytes ou de spermés..."**

*Eh bien moi, J'ai envie de vous faire partager le point de vue inverse.*

*Celui d'une donneuse d'ovocytes. Peut-être que mon témoignage vous fera connaître ce type de don. Et allumera une petite étincelle au plus profond de vous et qui vous fera dire « pourquoi pas moi ? ».*

*Je suis une jeune femme de 29 ans, tout ce qu'il peut y avoir de plus classique dans la France d'aujourd'hui. Je connais quelques couples dans mon entourage qui sont passés par des complications pour réussir à voir un enfant. Que cela soit par des traitements simple ou plus complexe allant jusqu'à la FIV, l'indemnisation artificiel, le don de spermés aussi. Certains ont même abandonné et ont effectué des procédures d'adoptions, ce qui n'est pas forcément plus facile. Je ne connaissais pas le don d'ovocytes. Il est encore méconnu du grand public. J'ai commencé à m'y intéresser car j'ai une « vieille » amie, (et oui, après plus de 22 ans on peut dire vieille amie) qui a abordé cette possibilité pour elle et son conjoint, avant cela ils faisaient la tentative de la dernière chance avec une FIV.*

*De nature curieuse, j'ai regardé ce que cela voulait dire. Je me suis aussi renseignée sur le rôle de donneuse. En plus, coup de chance, le CHU de Nantes venait de créer un centre dédié à cela. Leur site expliquait tout de façon claire et net. Pas de jargon où on doit avoir un niveau BAC + 25 en médecine pour réussir à comprendre en quoi cela consiste. Cela a fait son petit bonhomme de chemin dans ma tête.*

*Quelques mois plus tard, la dernière tentative de mes amis avait échoué. Le médecin leur a confirmé la prochaine étape : le don d'ovocytes. Elle nous en a parlé, à nous le petit trio de copines depuis le CP que nous formions. Elle a aussi dit que ci des donneurs venaient en leur noms, ils pourraient remonter en liste d'attente et espérer un don plus rapidement. Directement je lui ai dit que j'étais partante. Elle n'était pas face à moi, mais j'ai « senti » sa réaction par écrit je pense qu'elle ne s'y attendait pas. Ou que je ne disais pas ça sérieusement. Mais j'ai tenue parole et j'ai été jusqu'au bout.*

*J'ai appelé le CHU de Nantes, le service d'aide à la reproduction, était très à mon écoute. J'ai commencé les rendez-vous ont été très vite, docteur, conseillère en génétique, anesthésiste, psychologue... ensuite est venu le moment du traitement. Cela s'est passé très vite, 3 semaines pas plus. Suivie de mon cycle pour ensuite avoir un traitement médical approprié. Quelques injections, heureusement aidés par de super infirmières qui venaient me voir à tour de rôle le soir. A cela j'ai eu 3 rendez-vous de contrôle le matin au CHU. C'était rapide, le personnel était très agréable et répondaient à toutes mes questions même les plus farfelues.*

*Le grand jour était arrivé, je devais venir au CHU le mercredi matin pour 7h15. Mon intervention était la 1ère de la journée. Le personnel était au petit soin. J'arrive au bloc on me pose l'anesthésie et le personnel médical se mets en place. L'intervention a été très rapide et j'avoue ne pas me souvenir de tout. Je vais en salle de réveil puis retour dans ma chambre. Cela a pris 1 heure maximum. Comme je dois être accompagnée pour sortir, une amie est venue pour moi, cette même amie pour qui je faisais le don. J'ai juste eu cette journée de repos, et j'ai pu reprendre mon travail sans soucis le lendemain. La seule gêne ressentie a été une petite douleur dans le bas ventre durant 2-3 jours. Rien de bien méchant. Et ma vie a repris comme à son habitude sans changement.*

*Cette expérience m'as fait prendre compte de ce par quoi mon amie est passée durant de nombreuses années. J'ai aussi pensé aux « receveurs » de mon don (un couple, peut être deux, pas plus), je ne les connais pas, mais je les soutiens et j'espère de tout cœur que cela fonctionnera, surtout avec les fêtes de Noël qui approchent. Je ne serai pas avertie de la réussite ou non. Ils ne connaissent pas mon identité, le don est sur la base de la gratuité et l'anonymat.*

*Pour tous ces couples qui passe par ces procédures, et qui sont en attente de l'appel du service de « biologie et médecine du développement et de la reproduction » je tiens à vous féliciter pour votre courage et je souhaite de tout cœur que votre souhait se réalise.*

*J'espère que mon message vous aura touché, et vous fera connaître le don d'ovocyte et de sperme.*

*Pourquoi pas vous donnera l'envie de faire ce geste.*

*Sachez que quel que soit votre situation. Que vous soyez célibataire, en couple, avec/sans enfant. C'est possible d'être donneur de sperme ou donneuse d'ovocyte, d'offrir le plus beau des cadeaux."*

## Audrey, 26ans

*"Je tenais à remercier l'équipe du centre AMP et les infirmières à domicile pour l'accueil, l'accompagnement et les attentions que vous m'avez portés.  
Cela a commencé par une discussion sur la plage début septembre 2018.*

*Sachez que le déroulement (différents rendez vous avant le don) m'a permis d'avoir moins peur du milieu hospitalier. C'est très agréable d'avoir une réponse à nos questions même par mail.  
Je pensais être capable de pouvoir me piquer moi même mais je n'y suis pas arrivée. J'ai eu la chance d'avoir 3 infirmières -ers pour le prix d'un.*

*Pendant le traitement, j'ai continué les entraînements et match de basket, ça tirait un peu (J2, J4, J7, J9) .  
Le J5 et J6 ont été très fatiguants, je n'aurai pas pu faire de sport.*

*La dernière journée avant le don J11 je déambulais dans les services au travail comme une femme enceinte, un poids en bas du ventre et une marche très lente alors que j'ai l'habitude d'avoir une marche plutôt rapide.*

*J11 dernière échographie et là la surprise. La sage femme a compté 23 ovocytes. Le jour J 16 ovocytes m'ont été prélevés. 8 pour la receveuse et 8 pour moi.*

*Je n'ai pas pris les 2 jours d'arrêt après le don. Mon travail me le permettait. Je limitais les déplacements dans l'entreprise. Mais c'est bien de prévoir un arrêt en cas de besoin.*

*J+2 de légères douleurs dans le bas du ventre. Mais quand un inconnu sonne le samedi matin à 7h45 à ta porte avec un bouquet de 30 roses colorées on oublie la douleur.*

*On appelle cela un don mais les donneuses reçoivent énormément.  
Encore merci et bonne continuation"*

## Mélanie, 34ans

« Donner mes ovocytes, ça m'a pris comme ça sur un coup de tête, je ne peux pas lister tous les trucs qui m'ont donné envie de le faire. La naissance de mes enfants, à l'issue d'un parcours rapide et sans complication, j'ai adoré être enceinte, a certainement initié la réflexion. La naissance de mon enfant, en totale impro à domicile et en 15 min a dû jouer également. Ainsi que les podcasts que j'écoute régulièrement, celui de Klaire

[https://www.arteradio.com/son/61661322/plaisir\\_d\\_offrir\\_1\\_5\\_mes\\_oeufs\\_dans\\_un\\_autre\\_panier](https://www.arteradio.com/son/61661322/plaisir_d_offrir_1_5_mes_oeufs_dans_un_autre_panier)

Et ceux de Bliss, dont ces épisodes :

<https://open.spotify.com/episode/6J6vmdiTzjkPoZh8RvSs46?si=eBptZXepSNmefugKdiKqKQ>

<https://open.spotify.com/episode/5m7N6M9OvP8zTUANwoX9DD?si=2Qw3j50FSbeVqkz8Y2UTSw>

A l'inverse de mon parcours facile, le désarroi de certaines copines, proches, interpellent également, que dire, quand certaines galèrent alors que pour moi ce fut une partie de plaisir ☐.

Alors en août 2020, quand l'épisode #1 covid se termine et qu'il faut croire en l'avenir, donner de l'espoir et l'envie de croire à un monde meilleur malgré des actualités moroses... J'ai pris rendez vous au CHU de Nantes.

Premières rencontres, gynéco et généticienne, pour un état des lieux de mon potentiel. L'accueil est simple, sobre mais déjà rempli de reconnaissance pour ce premier pas.

Après les résultats de la prise de sang, de l'analyse des antécédents généalogiques (connus au jour J, pas besoin d'une pré enquête auprès des proches pour connaître tous les maux), un second rendez vous est fixé rapidement.

Point anesthésiste car la ponction se fera sous anesthésie locale et avec la sage femme pour connaître les étapes du protocole.

Travaillant dans la communication, c'est vraiment l'étape qui m'a le plus "agacé" car on ressort de la avec plein de noms de médicaments que l'on a jamais entendu avant et des étapes clés à ne pas louper, 1er jour des règles, 21eme jour, prise de sang, contrôle, comprimés 3 fois par jour, piqûre à heure fixes.

J'imagine que certaines personnes débarquent très renseignées, mais pour ma part sans venir en touriste, il m'a manqué une vraie feuille de route sur mesure et pas avec des trucs barrés "car vous n'aurez sans doute pas ce médicament" ou "avant ces étapes là, oubliez pas de faire ça", etc.

Après il faut patienter jusqu'à un nouveau cycle de règles, qui permet d'établir un planning de prise de sang, de rendez-vous de contrôle et d'une date d'estimation de la ponction (même si cette dernière ne sera confirmé que deux jours avant, en fonction de la maturation des ovocytes).

Pour les premiers rendez vous j'avais calé ça sur des matinées de recup' ... Mais j'angoissais un peu pour les rendez vous pendant la prise du traitement car j'avais peur que cela empiète sur ma journée de travail sans savoir comment le justifier.

C'est en cherchant sur internet que j'ai appris que l'absence pour don d'ovocyte est reconnue, pris en charge dans le cadre de la loi bio éthique. J'aurais apprécié que l'on me le dise lors d'un des rendez-vous. Même si cela reste un choix personnel d'en parler ou non à son employeur, sachant que mon absence était "protégée" par un cadre légal cela m'a permis d'en parler plus facilement.

Finalement, pour la partie traitement, ce fut assez simple avec la possibilité de rendez vous très matinaux (dès 7h30), donc j'ai pu commencer mes journées de travail sans retard particulier.

Sans appréhension j'ai commencé les piqûres, c'est en effet pas douloureux, ça demande un peu de technique pour bien tenir les stylos et injecter tout le produit mais c'est faisable en solo.

Côté ponction, rien de douloureux, l'anesthésie était très bien dosée, c'est le cathéter qui m'a le plus gêné, et en une matinée c'était fait. Le soir j'étais un peu plus fatiguée que d'habitude mais rien de traumatisant.

Je ne savais pas si ma motivation serait suffisante pour aller au bout, a priori oui, alors j'en ai pas trop parlé autour de moi pour pas ajouter de pression mais je suis contente de l'avoir fait et surtout, j'espère que ça aidera un couple.

Et maintenant que c'est fait, j'avoue en parler plus facilement ! »

## Clémence, 28ans

*Je voulais vous faire part de mon retour d'expérience concernant le don d'ovocytes :*

*"L'idée du don d'ovocytes m'est apparue lorsque je travaillais comme infirmière à domicile et que j'allais faire des injections de stimulation ovarienne régulièrement à des patientes. Des personnes de mon entourage ont également eu recours à l'aide médicale à la procréation et c'est ce qui m'a fait prendre ma décision. Je me suis donc renseignée sur le don via le site internet du CHU de Nantes et j'ai envoyé un message pour prendre rendez-vous.*

*L'équipe a été très à l'écoute et soucieuse de rendre cette démarche la moins contraignante possible en fixant plusieurs consultations à la même date. Une fois tous les rendez-vous effectués (médecin, sage-femme, psychologue, généticien, anesthésiste...), j'ai commencé le traitement qui aura duré seulement 3 semaines au total. D'abord un traitement par comprimés puis ensuite les injections pendant environ 10 jours. Les sage-femmes m'ont guidé tout au long du traitement et cela m'a paru très simple et clair. Durant la période de stimulation par injections, des échographies et prises de sang étaient à réaliser (3 fois pour moi) et j'ai pu les effectuer au centre d'AMP le plus proche de chez moi, ce qui était très pratique.*

*Le jour venu du don, j'étais légèrement stressée mais surtout pressée d'arriver au terme de cette démarche qui me tenait à cœur. L'équipe du service a été très sympathique et rassurante. La ponction ovocytaire est un acte qui se fait de manière rapide, sous antalgiques et avec une anesthésie locale afin de ne rien sentir. J'en garde un très bon souvenir, quelques heures à peine après j'étais déjà sortie, reprenant une vie tout à fait normale. Quelques douleurs abdominales légères et une sensation de gonflement les deux jours suivants mais tout à fait supportable.*

*Aujourd'hui je suis fière d'avoir accomplie cette mission et j'espère que, par mon expérience, je pourrai donner à d'autres femmes l'envie d'y réfléchir ou mieux, d'entamer cette belle démarche qu'est le don d'ovocytes. Même si cela peut représenter une contrainte car il faut savoir être disponible pour les rendez-vous et les examens, pour moi le don n'en a pas été une et la finalité en vaut bien la peine."*

*Merci à vous de votre sympathie et bienveillance,*

## Carole, 33ans

*"Un petit message pour promouvoir le don d'ovocytes.*

*J'ai terminé récemment le processus de don et de stimulation par une chouette ponction de 17 petites ovocyte matures qui, je l'espère très fort pour eux, pourront concrétiser les espoirs de plusieurs couples.*

*Les donneuses étant trop rares en France, beaucoup de couples sont contraints de se tourner vers l'étranger si certains d'entre vous sont intéressés par un tel don (36 ans max veille de 37 ans), je peux témoigner personnellement d'un retour positif de cette expérience.*

*Le don en France est totalement gratuit et demeure anonyme à ce jour j'en profite pour témoigner toute ma sympathie pour tous les couples qui passe par un parcours PMA pour devenir.*

*Enfin le don d'ovocyte induit en traitement similaire à une FIV et cela m'a permis d'entrevoir le processus.*

*Vive tous les parents et aussi les futurs parents!*

*Belle soirée."*

# Delphine, 30ans

Voilà bientôt 2 mois que j'ai fait un don d'ovocytes. J'ai choisi de faire ce don, car pour moi, le don a toujours fait partie de mon quotidien, dès que j'en ai eu la possibilité, j'ai régulièrement donné mon sang, mon plasma et je suis inscrite sur la liste des donneurs de moelle osseuse et de donneurs d'organe. Alors pour moi, le don d'ovocytes est un don comme un autre. On entend souvent les personnes réticentes face à ce don, la question du partage de patrimoine génétique avec un enfant revient souvent. La plupart des femmes n'osent pas franchir ce cap, c'est pourquoi je voulais partager ce témoignage de donneuse pour encourager d'autres femmes à faire ce don. Et de faire prendre conscience que ce don reste un don comme un autre.

Mon parcours est assez banal, je suis une jeune femme de 30 ans en couple depuis 12 ans et maman de 2 jeunes garçons de 2 ans et 4 ans, je travaille à temps plein, en tant qu'infirmière puéricultrice donc autant dire que la vie est bien rythmée au quotidien. La question du don d'ovocytes m'est apparu à la suite de la naissance de mon deuxième enfant, je me suis rendue compte de la chance que j'ai eu d'avoir deux enfants en pleine santé et sans complication pour tomber enceinte. J'ai profité de mon congé maternité pour me renseigner sur le don d'ovocytes, j'ai envoyé plusieurs mails au service du CHU de Nantes qui a répondu rapidement à mes nombreuses questions. Ensuite, j'ai laissé ce projet murir en moi pendant une petite année, et comme je le disais, on est vite pris dans le quotidien et ce don demande de la disponibilité. En voyant mon trentième anniversaire approché, j'ai repensé à ce projet de don d'ovocytes, et je me suis fixée comme objectif de faire ce don avant mes 30 ans ! Objectif atteint !

J'avais besoin de me fixer une date butoir, sinon je repousse toujours à plus tard, en me disant « non là ce n'est pas le bon moment, j'ai trop de travail... ». Ce genre d'excuses au final bien « bidon » ! Car face à ces couples qui galèrent pour avoir un enfant, je me trouvais bien superficielle à me faire ce genre de réflexion.

Alors, vous qui aussi avez ce projet de donner ou qui commencez à y penser ! Allez y franchissez le cap ! Je ne vais pas vous le cacher ce don demande un investissement personnel en temps, surtout quand on est maman comme moi, ce temps pour soi est toujours difficile à trouver, mais au moins ce temps-là, il deviendra un jour essentiel pour un couple qui souhaite construire une famille.

Les démarches du don d'ovocytes sont très bien expliquées sur le site donc je ne vais pas m'étendre sur ce point. Juste pour vous rassurer, le personnel sur place est très à l'écoute lors des rdv et fait au mieux pour vous arranger en terme d'horaire de rdv par exemple. Je parle de cela car pour moi c'était mon principal frein. Habitant à plus de 40min de route du CHU, j'ai dû louper quelques heures à mon travail mais cela fait partie d'un droit et l'employeur ne peut pas vous décompter cela de votre salaire. De plus, pour vous rassurer encore, les injections sont très simples à faire à domicile (ou à faire faire par une infirmière à domicile), moi je n'ai eu aucune douleur lors de ces injections et aucun effet secondaire. Le jour de l'intervention est tombé un samedi matin pour moi donc j'ai eu le week-end ensuite pour me reposer et j'ai repris le travail normalement le lundi. L'intervention s'est très bien déroulée, j'appréhendais beaucoup l'anesthésie car j'ai tendance à faire des malaises lors des anesthésies, mais celle-ci est tellement minime, je suis resté consciente durant toute l'intervention qui a duré moins de

30 minutes. Je discutais tranquillement avec l'équipe, qui me demandait régulièrement d'évaluer ma douleur, mais comme je ne sentais rien et que j'étais détendue, c'était pour moi juste une étape comme une autre ! Après j'avoue qu'en rentrant chez moi avec mes deux enfants en grande forme, j'étais contente que mon conjoint assure et prenne le relais, j'ai fait une bonne sieste de deux heures et après c'était reparti !

J'ai marché pendant une semaine comme une femme enceinte, ce qui a bien fait rire mes collègues et mon entourage. J'avais quelques douleurs ligamentaires, mais franchement rien qui nécessitait de prendre un traitement ou de se mettre en arrêt. Et le petit plus, une semaine après je recevais un joli bouquet de roses du CHU pour me remercier !

Voilà j'espère que ce témoignage vous fera prendre conscience que ce don reste un don facile à faire et surtout qu'il reste un don essentiel pour de nombreux couples.