

# 9 choses à savoir sur la fertilité

## 1 Les femmes et la fertilité

Les femmes disposent d'un stock d'environ **200 000 ovocytes** fixé avant la naissance.

- 500** ovulations en moyenne, de la puberté à la ménopause
- 1 seul** ovocyte mature par cycle
- 90%** des ovocytes stockés ont disparu à 37 ans



## 2 Les hommes et la fertilité

Les hommes ont la capacité de produire des spermatozoïdes pour **toute leur vie** depuis leur puberté.

- 100 000 000** de spermatozoïdes en moyenne par éjaculation
- La **qualité du sperme** baisse avec l'âge



## 3 Anticiper la conception

Il faut **trois mois** pour améliorer la qualité des spermatozoïdes et des ovocytes après l'arrêt d'un toxique.

Il est conseillé d'avoir une **alimentation saine**, de **ne pas fumer**, d'**arrêter l'alcool**, de **limiter la caféine** et d'avoir une **activité physique** régulière. **Éviter les polluants environnementaux** ou les produits chimiques présents dans le quotidien et le milieu du travail.



## 4 Cibler l'ovulation

À chaque cycle menstruel, la grossesse est possible sur une période allant de **5 jours avant l'ovulation** jusqu'au jour de l'ovulation : c'est la « fenêtre de fertilité ».

Avoir de **fréquentes relations sexuelles** pendant cette période augmente les chances de grossesse (si hétéro).



## 5 L'âge compte

La fertilité décroît avec l'âge.

- 20%** de chances de grossesse par cycle à **30 ans**
- 5%** de chances de grossesse par cycle à **40 ans**

Risque accru de **fausse-couche** pour les femmes de **plus de 37 ans** et les hommes de **plus de 45 ans**.



## 6 Après 6 mois ou 1 an d'essai

Souvent, une grossesse arrive dans l'année suivant le début des essais bébé.

Si après **1 an de tentatives** sans succès ou **6 mois** pour les femmes de plus de 35 ans, il est temps de **consulter un spécialiste de la fertilité** pour faire un bilan des deux membres du couple (si hétéro).



## 7 Consulter sans délai

Votre fertilité peut être affectée par des **infections sexuellement transmissibles**.

Il peut s'agir du **Chlamydiae** ou d'une autre infection génitale masculine ou féminine.

D'autres **problèmes de santé** comme un testicule non descendu, le syndrome des ovaires polykystiques, l'endométriose, les fibromes ou des problèmes de cycles menstruels **nécessitent de consulter**.



## 8 La FIV ne fait pas de miracle

Les chances d'avoir un bébé après une tentative de FIV chutent avec l'âge.

- 30%** pour les femmes de moins de 35 ans
- 10%** pour les femmes entre 40 et 42 ans
- ~0%** pour les femmes de plus de 43 ans



## 9 Remédier à l'infertilité

Les traitements d'Assistance Médicale à la Procréation peuvent aider les couples hétérosexuels et lesbiens ainsi que les femmes seules.

L'**autoconservation de gamètes** peut permettre une utilisation ultérieure sans garantie de grossesse.

Parlez-en à un **spécialiste** pour connaître les possibilités qui s'offrent à vous.

