

INFERTILITÉ : CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

Soixante pour cent des couples conçoivent en six mois, 80 % en 12 mois, et 90 % en 18 mois. Au Canada, l'infertilité touche entre 11,5 % et 15,7 % des couples.

Votre médecin de famille peut vous indiquer si des tests sont nécessaires et vous aider à choisir vos options thérapeutiques.

Âge et conception

Malheureusement, la capacité de devenir enceinte diminue avec l'âge de la femme. Cela signifie que les femmes de plus de 35 ans ont plus de difficulté à tomber enceintes et, si elles le deviennent, elles présentent plus de complications, comme des fausses couches. Chez l'homme, les effets du vieillissement ne sont pas aussi bien compris, mais des études semblent indiquer que les hommes plus âgés sont moins fertiles, et que leurs enfants sont plus susceptibles de présenter des troubles génétiques et médicaux.

Technologies de reproduction assistée

Il existe de nombreuses technologies de reproduction assistée pour traiter l'infertilité, y compris les médicaments, l'insémination intra-utérine et la fécondation in vitro.

Cependant, il est important de savoir que, même si les technologies de reproduction assistée peuvent accélérer la conception, ces traitements ne compensent pas le déclin naturel de la fécondité lié à l'âge. Par exemple, le taux de naissance vivante (la probabilité qu'une grossesse réussie aboutisse à une naissance) par cycle de fécondation in vitro diminue d'environ 31 % à l'âge de 35 ans à moins de 5 % à l'âge de 42 ans. En outre, l'âge avancé est associé à des risques accrus, notamment celui de grossesses multiples.

Amélioration de la fécondité naturelle et planification d'une grossesse en bonne santé

Votre partenaire et vous pouvez apporter plusieurs modifications à vos habitudes de vie afin d'améliorer votre fertilité naturelle.

- Maintenez un poids santé. Un IMC (indice de masse corporelle) sain est compris entre 18,5 et 25.
- Cessez de fumer si vous fumez actuellement.
- Envisagez d'arrêter de consommer de l'alcool.
- Évitez les drogues à usage récréatif et les substances illicites.
- Les femmes doivent prendre un supplément d'acide folique. Votre médecin de famille peut vous indiquer la meilleure dose pour vous.
- Les femmes doivent vérifier si elles sont immunisées contre la rubéole.

Ressource en ligne : Soyez renseigné au sujet de la fertilité, y compris les options de traitement et les risques, et le counselling en matière de fertilité.

<http://www.canadiensensante.gc.ca/healthy-living-vie-saine/pregnancy-grossesse/fertility-fertilité/index-fra.php>

Sources :

1) Case AM. Infertility evaluation and management. *Strategies for family physicians*. CFP 2003; **49**: 1465-72.

2) Bushnik T, Cook JL, Yuzpe AA, Tough S, Collins J. Estimating the prevalence of infertility in Canada. *Human reproduction* 2012; **27**(3): 738-46.

