

Comment augmenter nos chances de concevoir un bébé ?

Le site du Docteur Guy d'AVIAU

Adresse du site : www.docvadis.fr/docteur.daviau



Validé par
le Comité Scientifique Fertilité

La fertilité d'une femme et celle d'un homme peuvent être affectées par de nombreux facteurs : âge, présence d'une maladie générale, prise d'un traitement, traumatismes physique et/ou psychologique, maladies génétiques, malformations... Certains comportements ou modes de vie sur lesquels vous pouvez agir sont également susceptibles de diminuer votre fertilité. Voici quelques conseils pour mettre toutes les chances de votre côté.

En quoi le surpoids peut-il diminuer ma fertilité ?

Le surpoids ou l'obésité chez la femme peut favoriser la survenue de troubles de l'ovulation sur un terrain de syndrome des ovaires micropolykystiques. Dans ce syndrome, les ovaires contiennent un grand nombre de follicules en croissance sans sélection d'un follicule dominant, ce qui conduit à une absence d'ovulation et à une infertilité.

Le surpoids chez la femme a aussi un impact sur les résultats d'Assistance médicale à la procréation (AMP) car il rend les ponctions de follicules et les transferts plus difficiles et perturbe les mécanismes de l'implantation embryonnaire.

De plus, en cas de grossesse, le surpoids ou l'obésité maternelle augmente les risques de fausse couche (x3), d'hypertension artérielle, de diabète, de

complications de l'accouchement ainsi que les risques de malformations (cardiaques, neurologiques...) et de complications pour l'enfant à la naissance.

Cela étant, une maigreur excessive chez la femme peut perturber l'ovulation et les règles et ainsi diminuer la fertilité.

Chez l'homme, le surpoids ou l'obésité augmente les risques de présenter un sperme contenant un plus faible nombre de spermatozoïdes et de moindre qualité et diminue les chances de succès des traitements d'AMP (Assistance médicale à la procréation).

Par ailleurs, indépendamment de tout problème de poids, il est important d'avoir une alimentation variée et équilibrée. Par exemple, il a été montré qu'un régime de type méditerranéen riche en fruits et légumes est favorable à la fertilité tant pour l'homme que pour la femme.

Ainsi, en cas de problème de poids ou de mauvaise habitude alimentaire, une consultation chez une diététicienne ou un nutritionniste est recommandée. Avant toute prise en charge en AMP, une perte de poids dans le cadre d'un contrat poids vous sera demandée. L'objectif est d'améliorer votre fertilité spontanée, vos chances de réussite en AMP, et de limiter votre risque de complications obstétricales. L'amaigrissement par régime, l'activité physique, ou une modification du style de vie, améliorent le profil hormonal, la régularité des cycles d'ovulation, et donc vos chances grossesse.

L'indice de masse corporel permet d'estimer la corpulence d'une personne. $IMC = \text{poids}/\text{taille en mètre au carré}$

Le surpoids correspond à un IMC entre 25 et 29,9 et l'obésité à un $IMC > 30$.

Maigreur excessive : $IMC < 18$.

Dois-je modifier mon activité physique ?

Une activité physique régulière (équivalent à 30 minutes de marche rapide par jour) a un effet positif sur la fertilité. C'est uniquement l'activité physique intense (sport de haut niveau) qui peut réduire la fertilité. Il n'y a donc pas lieu de limiter votre activité physique en cas de pratique raisonnable.

Le tabac et l'alcool agissent-ils aussi sur la fertilité ?

Oui, outre ses effets négatifs sur le développement du fœtus, le tabac a un impact délétère sur l'ovocyte et sur les spermatozoïdes. Il a été prouvé que les couples, dont l'un des deux membres fume, ont des chances de grossesse diminuées de 50 %. La formation des gamètes (ovocytes et spermatozoïdes) prenant environ 2,5 mois, le tabac a un impact avant la mise en route des traitements d'AMP et d'une éventuelle grossesse. Il est donc souhaitable de ne pas attendre d'être enceinte pour arrêter de fumer. Le cannabis, comme le tabac, ont des effets néfastes sur les paramètres spermatiques. Si vous n'arrivez pas à vous sevrer, n'hésitez pas à vous faire aider. Une consultation spécialisée peut être utile.

De même, si l'un d'entre vous consomme trop d'alcool (de façon chronique tous les jours ou ponctuellement). L'excès d'alcool altère la fertilité mais ceci est réversible après le sevrage. Une fois la grossesse débutée, la consommation d'alcool est interdite.

Qu'en est-il de l'impact des conditions de l'environnement sur la fertilité ?

La fabrication des spermatozoïdes peut être altérée par certains facteurs environnementaux comme l'exposition chronique à un excès de chaleur (position assise pendant de longues périodes, pratique du sauna, prise de bains très chauds, ordinateur portable sur les genoux) ou des microtraumatismes répétés (pratique régulière du vélo). L'exposition professionnelle à certains toxiques ou agents polluants peut également retentir sur la fertilité masculine.

Ces différents facteurs en rapport avec votre mode de vie et votre environnement n'expliquent pas à eux seuls, le plus souvent, l'infertilité du couple. Mais, s'ils sont corrigés, ils peuvent augmenter vos chances de débuter une grossesse spontanément ou suite à des traitements d'Assistance médicale à la procréation.