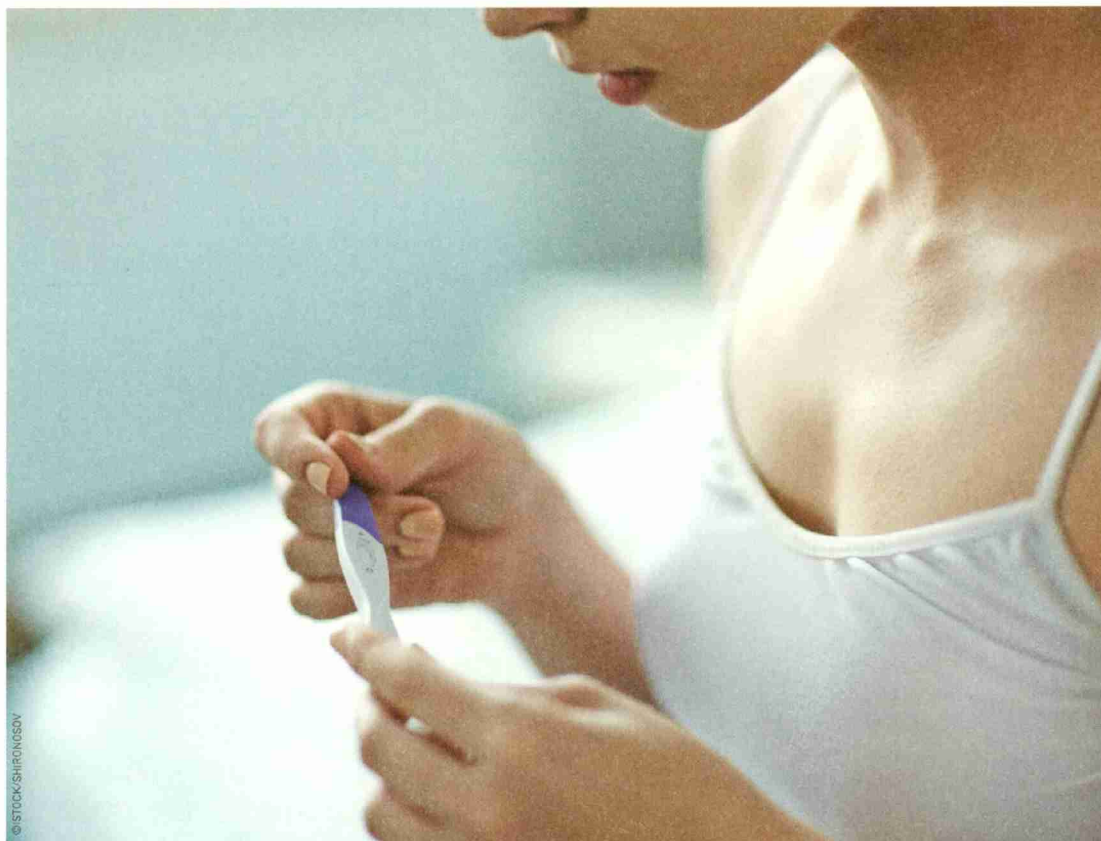




## Amis et ennemis de la fertilité

Faire un bébé est un rêve parfois difficile à réaliser. Selon l'OMS, l'infertilité est définie comme l'absence de grossesse malgré un an de rapports sexuels réguliers. Ses causes sont imputables dans une même proportion de 30 % aux hommes, aux femmes, et au couple; le 10 % restant demeure inexpliqué. Des difficultés d'ordre médical - problèmes génétiques, malformations, traumatismes, pathologies hormonales, endométriose - ainsi que divers autres facteurs peuvent influencer la conception d'un enfant.

ADAPTATION ALINE JACCOTTET





### Mener une vie saine

Boire avec modération, éviter le tabac et les drogues, manger équilibré (régime méditerranéen avec poissons, fruits et légumes), dormir suffisamment et éviter le stress autant que possible: la formule pour être en bonne santé est aussi celle qui favorise la conception. Quant au sport, il faut en faire, mais avec modération. «L'exercice physique à haut niveau perturbe le cycle hormonal de la femme, surtout si elle prend des stimulants», note Dorothea Wunder, médecin en gynécologie-obstétrique et spécialiste en procréation médicalement assistée auprès du Centre de procréation médicalement assistée et d'endocrinologie gynécologique à Lausanne.

### Concevoir avant 35 ans

Le pic de fertilité se situe à vingt ans pour la femme. A partir de 35 ans, et surtout après 38 ans, la probabilité d'avoir un bébé diminue drastiquement à chaque cycle pour elle mais aussi, dans une moindre mesure, pour l'homme. «Certaines personnes misent sur la fécondation in vitro sans savoir qu'elle dépend des réserves ovariennes, qui diminuent vers la quarantaine. Certaines stars qui ont un enfant à plus de quarante ans ont en fait recouru à un don d'ovocyte», explique Dorothea Wunder. Entre 20 et 35 ans, la probabilité de fausse couche ou de malformation du fœtus est également bien plus faible.

### Avoir déjà réussi à concevoir

«A moins d'avoir subi entre deux un événement particulier comme un cancer ou une autre maladie, le fait d'avoir déjà pu être enceinte est un bon prédicteur d'une grossesse future», précise la gynécologue.



### Le tabac

Idéalement, il faudrait cesser sa consommation dès qu'il y a un projet d'enfant. Car le tabac nuit à la fertilité: il diminue en effet le nombre d'ovocytes chez la femme et la production de spermatozoïdes chez l'homme. Certaines études ont même démontré que le tabagisme retardait en moyenne de deux mois la conception, avec un effet dépendant du nombre de cigarettes quotidiennes. Le tabac peut par ailleurs entraîner des complications durant la grossesse.

### Les perturbateurs endocriniens

Dorothea Wunder met particulièrement en garde contre les pesticides utilisés dans certaines formes d'agriculture. «Il faut laver soigneusement les fruits et légumes avant consommation et les peler lorsque c'est possible. Manger bio est encore mieux, lorsque c'est envisageable», explique-t-elle. La gynécologue-obstétricienne met par ailleurs en garde: le plastique chauffé - plats emballés au micro-ondes, bouteilles PET chauffées au soleil - est à proscrire à tout prix.

### Les problèmes de poids

Si une femme a un indice de masse corporelle (IMC) de plus de 30, soit une obésité, ou si elle est anorexique, les chances de conception sont diminuées même avec un traitement. De plus, lorsqu'une grossesse survient, les risques de fausse couche, de malformations ou d'accouchements prématurés avec complications chez le bébé sont élevés en cas d'obésité. Ceci dit, «il y a aussi des patientes qui sont très minces, avec un IMC de 18,5 ou moins, ou qui sont un peu enveloppées, pour qui cela ne représente pas un obstacle», tient à préciser Dorothea Wunder.

### Le stress

S'il s'agit d'un stress «positif», inhérent à une activité professionnelle que vous aimez par exemple, et que les relations humaines sont bonnes, il n'y a pas de quoi s'inquiéter. «Le vrai souci, c'est lorsque le stress devient une source d'anxiété», précise le médecin. ●