Centre d'Assistance Médicale à la Procréation
PFME - Groupe Hospitalier Bretagne Sud - LORIENT
Laboratoire BIOLOR – LORIENT

02.97.06.92.85

DOSSIER GUIDE

L'INSEMINATION INTRA UTERINE APRES INDUCTION D'OVULATION

AU CENTRE D'ASSISTANCE MEDICALE A LA PROCREATION DE LORIENT

I. NOTRE EQUIPE 3

II. ADRESSES ET NUMEROS DE TELEPHONES UTILES 3

III. FORMALITES ADMINISTRATIVES AVANT L'INSEMINATION INTRA UTERINE 4

IV. LES LOIS FRANCAISES 5

V. EN THEORIE : LES PHASES DU CYCLE TRAITE… 7

VI. EN PRATIQUE : LES ETAPES A PARTIR DE J1 9

VII. AMP, SANTE : A VOUS DE JOUER. 12

VIII. EN PLUS… 17

IX. ET L'ADOPTION 17

X. ANNEXES 19

Vous allez bénéficier d'une tentative d'insémination-intra-utérine, après induction de l'ovulation.

- Le parcours que vous allez suivre est dépendant de certaines contraintes médicales qui peuvent vous paraître lourdes mais dont le suivi rigoureux est un des éléments de réussite.

- Ce dossier a pour but de vous expliquer les différentes étapes de ce parcours et de vous guider au fur et à mesure.

- Les prescriptions s'adaptent aux résultats qui se présentent (écho, bilans hormonaux, numération spermatozoïdes) et qui ne sont pas toujours prévisibles. Tout projet de traitement n'est figé.

- Chaque étape est à gagner.

- Si après lecture, certains points vous semblent obscurs, contactez-nous. Nous voulons contribuer à vous rendre ces quelques jours plus faciles et souhaitons avec vous qu'ils aboutissent à la conception de cet enfant que vous souhaitez tant.

I. NOTRE EQUIPE

UNITE CLINIQUE	***UNITE BIOLOGIQUE***
Mme le Docteur Véronique JULOU *Gynécologue-Obstétricien*	Mr le Docteur Bertrand VALLEE *Biologiste*
Mr le Docteur Yann HORS *Gynécologue-Obstétricien*	Mr le Docteur Laurent CLOTTEAU *Biologiste*
Mme le Docteur Maude BOURRIQUEN *Gynécologue-Obstétricien*	Mme Laurence GUILLAUME *Biotechnicienne*
Mr le Docteur Simon GIRAULT *Gynécologue-Obstétricien Assistant*	
Mme Agnes PRIGENT *Sage Femme*	Mme Isabelle BOULLIER *Biotechnicienne*
Mme Sylvie GALLIC *Sage Femme*	
Mme Elisabeth LE GOURRIEREC *Secrétaire*	
Mme Gaëlle LE ROUX *Secrétaire*	
Mme Linda COURTOUX *Secrétaire*	
Mme Virginie KERBIQUET *Psychologue*	

REFERENTS EXTERIEURS
Docteurs Edwige YOLLIN et Céline LEYER – Endocrinologue (GHBS)
Docteur Faustine CHERRIERE- Gynécologue CBHA Vannes

II. ADRESSES ET NUMEROS DE TELEPHONES UTILES

Centre d'Assistance Médicale à la Procréation
Pôle Femme Mère Enfant du Groupe Hospitalier de Bretagne Sud
Rue Louis Guiguen
56100 LORIENT
Tel : 02.97.06.92.85 Fax : 02.97.06.97.34
(https://www.ghbs.bzh et faire une recherche AMP)

Accueil urgences gynécologiques Pôle Femme Mère Enfant 24h/24
Tel : 02.97.06.90.90 poste 73265

Laboratoire BIOLOR
6 rue Louis Guiguen
56100 LORIENT
Tel : 02.97.84.19.50

Psychologue, Mme Virginie KERBIQUET
Tel : 02.97.06.92.85 (AMP)

III. FORMALITES ADMINISTRATIVES AVANT L'INSEMINATION INTRA UTERINE

➢ La programmation de l'Insémination Intra Utérine, ne peut se faire que sur prescription médicale, avant la réalisation de celle-ci vous devez remplir les formalités suivantes :

- *Prise en charge sécurité sociale 100% effective*
- *Déclaration de vie commune ou certificat de mariage.*
- *Signature par le couple des différents consentements éclairés.*
- *Photocopies des pièces d'identité pour Monsieur et Madame.*
- *Déclaration à l'Agence de BioMédecine des données (anonymes ou nominatives)*

➢ La prescription et la demande d'entente préalable de l'Insémination Intra Utérine :

- *La demande d'entente préalable pour l'Insémination Intra Utérine, doit être envoyée à la Caisse d'Assuré Social de votre conjoint afin que l'acte biologique de l'Insémination Intra Utérine puisse être pris en charge à 100 % (en général une seule demande pour plusieurs cycles de traitement).*

IV. LES LOIS FRANCAISES

Rappel des dispositions législatives et réglementaires relatives à l'assistance médicale à la procréation.

➢ **<u>Définition</u> :**

« L'assistance médicale à la procréation (AMP) s'entend des techniques cliniques et biologiques permettant la conception in vitro, le transfert d'embryons et l'insémination artificielle ainsi que toutes techniques d'effet permettant la procréation en dehors du processus naturel dont la liste est fixée par arrêté après avis de l'agence de la biomédecine. La simulation ovarienne, y compris lorsqu'elle est mise en œuvre en dehors des techniques d'AMP, est soumise à des recommandations de bonnes pratiques ». (article L 2141-1 du Code de la Santé publique)

➢ **<u>Les critères légaux de réalisation, les règles communes à toutes les techniques d'AMP</u> :**

Objet de l'AMP :

Les techniques d'assistance ont pour objet de remédier à l'infertilité pathologique médicalement constatée mais également d'éviter la transmission à un enfant ou un membre du couple d'une maladie d'une particulière gravité. (article L2141-2 du Code de Santé Publique).

Conditions relatives aux demandeurs :

L'assistance médicale à la procréation est destinée à répondre à la demande parentale d'un couple. C'est pourquoi, la demande doit être faite par un couple formé d'un homme et d'une femme, vivants, en âge de procréer, mariés ou vivants maritalement et consentant ensemble à la technique proposée. (article L2141-2 du Code de Santé Publique).

Obstacles à l'AMP :

D'après la loi, font donc obstacles à la réalisation d'une AMP :

- *Le décès d'un membre du couple,*
- *Le dépôt d'une requête en divorce ou en séparation de corps ou un divorce en cours d'une union précédente,*
- *La cessation de vie commune,*
- *La révocation du consentement de l'un des membres du couple.*

Procédure de mise en œuvre de l'AMP :

Article L 2141 – 10 du Code de la Santé Publique

Après les premières consultations de bilan et décision de traitement :

- *1ère étape : entretiens particuliers du couple avec l'équipe médicale clinico-biologique pluridisciplinaire du centre (remise du dossier guide)*

- *2ème étape : après le dernier entretien, délai de réflexion d'un mois pour le couple pour confirmer leur demande,*

- *3ème étape : à l'expiration de ce délai de réflexion d'un mois, le couple doit confirmer sa demande de recours à l'AMP par écrit,*

- *4ème étape : à l'issue de ce processus, le praticien peut accepter ou refuser la mise en œuvre de l'AMP ou accorder un délai de réflexion supplémentaire au couple.*

➢ **<u>Autorisation d'absence pour rendez-vous AMP et travail : du nouveau depuis mars 2016</u> :**

Article L1225-16 avec l'ajout de la mention AMP : « La salariée bénéficie d'une autorisation d'absence pour se rendre aux examens médicaux obligatoires prévus par l'article L. 2122-1 du code de la santé publique dans le cadre de la surveillance médicale de la grossesse et des suites de l'accouchement.
La salariée bénéficiant d'une assistance médicale à la procréation dans les conditions prévues au chapitre I du titre IV du livre I de la deuxième partie du code de la santé publique bénéficie d'une autorisation d'absence pour les actes médicaux nécessaires pour chaque protocole du parcours d'assistance médicale ;
Le conjoint salarié de la femme enceinte ou bénéficiant d'une assistance médicale à la procréation ou la personne salariée liée à elle par un pacte civil de solidarité ou vivant maritalement avec elle, bénéficie également d'une autorisation d'absence pour se rendre à trois de ces examens médicaux obligatoires ou de ces actes médicaux nécessaires au maximum.
Ces absences n'entraînent aucune diminution de la rémunération et sont assimilées à une période de travail effectif pour la détermination de la durée des congés des congés payés ainsi que pour les droits légaux ou conventionnels acquis par la salariée au titre de son ancienneté dans l'entreprise. »

➢ **<u>Qu'impliquent ces autorisations d'absence</u> :**

C'est l'article L1225-16 du code du travail qui s'applique sur le même principe que les autorisations d'absence pour suivi de grossesse (même article).

Applicables pour **Madame RDV illimités** (article 20ter Loi santé 2015), et **Monsieur trois rendez-vous** (article 20ter), par cycle traité.

Pour Monsieur, l'employeur peut vous demander de justifier de votre lien matrimonial (marié, pacsé, vivant maritalement) avec Madame, ainsi qu'un justificatif médical relatif à l'examen.

Ce ne sont pas des arrêts maladie, mais des autorisations d'absence = différent au niveau juridique, mais autorisées par la loi du 4 août 2014 sur l'égalité entre les hommes et les femmes et celle du 17 décembre 2015 sur la santé.

Que vous ayez informé votre employeur du motif de ces absences. La loi l'autorise à vous demander un justificatif médical justifiant de la réalité des absences.
Le temps d'absence est considéré comme du temps de travail effectif pour la détermination de la durée des congés payés et au titre de l'ancienneté.
Ces absences autorisées ne doivent pas entrainer une baisse de la rémunération, car considérées comme du travail effectif=maintien du salaire.
La durée de l'absence comprend la durée de l'examen et le trajet aller-retour.
Tribunal compétent en cas de conflit = prud'homme.

V. EN THEORIE : les phases du cycle traité…

➢ **Dès réception de vos ordonnances :**

Passez « commande » à la pharmacie, allez chercher vos médicaments, pour être prêts quand arrivera J1 de votre cycle à traiter (J1, premier jour des règles)

Le 1er jour du cycle (= 1er jour des règles le matin au réveil) au cours duquel doit être faite l'Insémination Intra Utérine, téléphonez au 02.97.06.92.85 (horaires d'ouverture du secrétariat 9h00 - 17h00) pour annoncer votre début de cycle. Le samedi, dimanche et jours fériés, le secrétariat est fermé, dans ce cas vous pouvez rappeler le lundi ou laisser un message sur le répondeur.
Vous avez vos ordonnances et consignes jusqu'au 5ème jour du cycle, donc soyez rassurés si le 1er jour du cycle « tombe » pendant le week-end ou jour férié !

➢ **LA STIMULATION :**

Le produit qui vous sera prescrit peut-être :

- Soit **GONAL F**
- Soit **PUREGON**
- Soit **BEMFOLA**
- Soit **REKOVELLE**

on les appelle aussi FSH de synthèse (produits présentés sous forme de stylo)

- Soit **MENOPUR**
- Soit **FERTISTARTgé**
- Soit **PERGOVERIS**

mélange de FSH + LH (produit présenté sous forme de kit injectable)

- Soit **FOSTIMON**

FSH (produit présenté sous forme de kit injectable)

La dose à injecter est précisée sur l'ordonnance. Elle a été calculée à partir de votre bilan hormonal et/ou de la réponse à d'éventuelles tentatives précédentes. Vous devez débuter les injections au soir indiqué sur les ordonnances.

- **PRISE DE SANG POUR DOSAGE DES OESTROGENES, PROGESTERONE, LH PLASMATIQUES :**

Le prélèvement est réalisé le matin entre 8h00 et 9h30 au 1er étage du Pôle Femme Mère Enfant dans le Centre d'Assistance Médicale à la Procréation.
Le jour et l'heure du rendez-vous (en général entre J5 et J7) vous seront fixés lors de votre premier appel à J1.
C'est un élément essentiel à la surveillance de votre traitement.
Ce prélèvement sanguin sera effectué par la sage-femme d'AMP afin de doser vos œstrogènes, LH, progestérone plasmatiques. Il n'est pas nécessaire d'être à jeun pour cette prise de sang.

- **L'ECHOGRAPHIE :**

Elle renseigne sur le nombre de follicules qui se développent au sein de vos ovaires et permet de surveiller leur évolution. Cette échographie se fait à l'aide d'une sonde endo-vaginale, vessie vide.
Elle est réalisée le matin entre 8h00 et 9h30 au 1er étage du Pôle Femme Mère Enfant dans le Centre d'Assistance Médicale à la Procréation (le même jour que la prise de sang).
Le jour et l'heure du rendez-vous vous seront fixés aussi lors de votre premier appel à J1.

- **LA SURVEILLANCE DU CYCLE :**

Elle est donc réalisée par les échographies et prises de sang répétées au cours de la stimulation.
Ces examens permettent de se rendre compte de la réaction ovarienne au traitement et ainsi de le modifier si nécessaire.
Il est donc possible que l'on change le dosage initial (**PUREGON, GONAL F, BEMFOLA, REKOVELLE, MENOPUR, FERTISTART, PERGOVERIS, FOSTIMON**) à injecter.
Lorsque le ou les follicules présentent de bonnes mesures échographiques et hormonales, l'équipe prend la décision du déclenchement.
C'est alors que l'injection d'**OVITRELLE** doit être réalisée au jour et à l'heure qui vous sont précisés, elle est de temps en temps précédée d'injection(s) d'**ORGALUTRAN (**ou de **CETROTIDE,** ou de **FYREMADELgé).**
Parfois, vos résultats sanguins et échographiques mettent en évidence que l'ovulation se déclenche spontanément. Nous prévoyons alors l'insémination intra-utérine pour le lendemain **SANS** injection d'**OVITRELLE**.

- **L'ORGALUTRAN (**ou le **CETROTIDE,** ou le **FYREMADELgé)** :

Une ou deux doses peuvent être prescrites les jours précédant le déclenchement de l'ovulation.

- **L'OVITRELLE** :

Cette injection déclenche l'ovulation 35 à 37 heures plus tard.
L'Insémination Intra Utérine sera donc réalisée 36 heures environ après l'injection d'**OVITRELLE**.

VI. EN PRATIQUE : les étapes à partir de J1

- **C'EST LE PREMIER JOUR DE VOS REGLES : J1**

Appeler au 02.97.06.92.85.
Nous revoyons le traitement et nous fixons le premier rendez-vous d'échographie et de prise de sang.

- **SURVEILLANCE DU CYCLE** :

Après la première échographie et prise de sang réalisées le matin entre 8h00 et 9h30, nous vous rappelons entre 13h30 et 17h00 pour vous donner les prescriptions, à savoir :

- Peut-être modification du dosage des médicaments ou maintien….
- Le prochain rendez-vous d'échographie et de prise de sang.

- **LE JOUR DU DECLENCHEMENT DE L'OVULATION** :

L'équipe vous informe par téléphone de la décision du déclenchement, en vous précisant l'heure exacte, le jour de l'injection d'**OVITRELLE** à faire par une IDE à domicile ou par vous-même.
Le jour du déclenchement et après, il faut arrêter le traitement de stimulation (**PUREGON, GONAL F, BEMFOLA, REKOVELLE, MENOPUR, FERTISTART, PERGOVERIS, FOSTIMON**).

- **LE LENDEMAIN DU DECLENCHEMENT** :

- Pas d'injection.
- Pas d'échographie.
- Pas de prise de sang.

- **LE JOUR DE L'INSEMINATION INTRA UTERINE** :

Monsieur,

Votre rendez-vous est fixé entre 8h00 et 8h30 au Laboratoire, 1er étage du Pôle Femme Mère Enfant du Centre d'Assistance Médicale à la Procréation. Apporter vos papiers d'identité

Madame, Monsieur,

Vous êtes attendus au Centre d'Assistance Médicale à la Procréation, au 1er étage du Pôle Femme Mère Enfant vers 10h45. Apporter vos papiers d'identité
Ce geste, le plus souvent écho-guidé, est rapide. Il peut être accompagné d'une séance d'hypnose.

Madame, nous vous demandons de garder la vessie semie pleine.

- **APRES L'INSEMINATION INTRA UTERINE** :

  Un traitement est souvent prescrit pour cette phase du cycle : progestatifs, œstrogènes, antalgiques, anticoagulants, polyvitamines…

- **LE TEST DE GROSSESSE** :

  C'est une prise de sang à réaliser 16 jours environ après l'Insémination Intra Utérine (date précisée sur l'ordonnance), dans le laboratoire de votre choix, vous n'avez pas besoin d'être à jeun.

Cette prise de sang est à faire impérativement même si des saignements surviennent.

Ensuite, nous vous rappelons pour vous informer de la conduite à tenir en fonction du résultat, il est donc **indispensable** que vous nous transmettiez les résultats de votre prise de sang de test de grossesse.

En cas d'échec, votre dossier sera systématiquement rediscuté, revu, afin de mettre au point soit de nouveaux bilans, soit un nouveau protocole.
En cas de début de grossesse, un rendez-vous d'échographie, vous est fixé avec l'un des gynécologues du centre AMP, si possible avec votre gynécologue référent en AMP

Et surtout :

IL EST IMPORTANT QUE VOUS NOUS TENIEZ INFORMES DU RESULTAT DE VOTRE TENTATIVE

Bien sûr, entre toutes ces étapes et pendant, autorisez-vous à nous joindre pour poser vos questions, vos doutes…
Nous sommes là pour vous aider et vous répondre.
(Pour toute urgence téléphonez en AMP dans un premier temps au : 02.97.06.92.85.
En cas de fermeture joindre l'accueil urgence du service au 02.97.07.32.65).
(Pas de traitement pendant les vacances de fin d'année, ni entre mi juillet et mi août).

VII. AMP, SANTE : à vous de jouer

- **Soins dentaires** :

  Un bilan à ce sujet est très important à faire au moins une fois par an, pour vous Madame, pour vous Monsieur.

  L'idée est de supprimer tous les foyers infectieux ou inflammatoires possibles.

  L'inflammation générée par un problème dentaire peut être retentissante sur chacune des cellules et leur fonctionnement (des spermatozoïdes à l'ovocyte, de l'embryon à l'endomètre). Elle peut ainsi augmenter le risque de fausse couche ou de non nidation de l'embryon.

- **Vaccinations :**

  Très important : bien vérifier leur validité : notamment votre immunisation (Madame, Monsieur) contre la rougeole, la rubéole, la varicelle, la coqueluche.
  Merci de rapporter votre carnet de vaccinations en consultation, nous referons le point ensemble.

  Pendant la période hivernale, nous vous (Madame, Monsieur) recommandons très, très fortement de réaliser la vaccination anti grippale. Contracter la grippe compromet le traitement, altère les spermatozoïdes, comporte un risque important et même grave, parfois vital en cas de grossesse initiée.

- **Loisirs, activités physiques** :

  Toujours des bons alliés pour chacune, chacune.

  Leurs pratiques permettent un fonctionnement du corps et de l'esprit différent, et ainsi réorganisent les réseaux de la conscience et de l'inconscient qui modifient à leurs tours tous les « circuits » hormonaux et réactions immunologiques.

  Leur donner une place dans votre vie quotidienne est très bonne idée.

- **<u>Autres facteurs impliqués dans la fertilité (pour Madame)</u>** :

Le contrôle du poids :

La nature est très tolérante et on peut avoir des ovulations normales en étant très mince, ou au contraire plutôt en surpoids, mais si l'on dépasse trop ces limites, des conséquences négatives sur la fertilité risquent d'apparaitre. A l'inverse, il suffit parfois de perdre (ou de gagner) quelques kilos pour retrouver une fécondité normale, même en restant loin du poids idéal.
L'intervalle de tolérance se mesure par l'indice de masse corporelle (IMC). L'IMC se calcul par une formule simple = poids / (taille en mètre)^2. Sa valeur normale est 19 à 24.

<u>L'excès de poids</u> a des conséquences prouvées scientifiquement sur la fécondité, même si l'on peut rencontrer des personnes obèses qui ont beaucoup d'enfants. Le risque de ne pas concevoir après un an d'attente est augmenté de 30 % en cas de surpoids et de 80 % en cas d'obésité (IMC >= 30).
Le lien avec l'infertilité est une certaine résistance des ovaires au traitement de stimulation, de moins bons résultats en FIV (-30%), un risque de fausse-couche plus élevé (+33%), et des complications de grossesse plus fréquentes (diabète – hypertension – prématurité – césarienne).
Le risque thromboembolique est augmenté pendant le traitement et le début de grossesse.
Pour l'enfant à naître, l'obésité fait courir un risque supplémentaire de malformation fœtale et d'obésité.

<u>La trop grande maigreur</u> est également un handicap. Pour fonctionner normalement, les ovaires ont besoin d'un certain rapport entre la masse de muscles et la masse de graisse.
Les conséquences sur la fertilité sont presque les mêmes que l'excès de poids : des troubles importants de l'ovulation, une résistance au traitement de simulation ovarienne et de moins bons résultats en FIV.
Les sportives de haut niveau, surtout celles qui pratiquent des sports d'endurance ont les mêmes problèmes, en raison d'un rapport trop élevé de masse musculaire par rapport à la graisse.

Le régime alimentaire le plus favorable est le régime di « méditerranéen »

	A éviter	A privilégier
Glucides	Les sucres rapides (sucre, confiserie, pâtisseries pain blanc) Tolérés le matin, le midi, pas le soir	Légumes et fruits (frais et secs) Pain et/ou céréales complets (base de l'apport énergétique) A consommer le matin, midi, éviter le soir
Laitages	Forte consommation de laitages allégés	Consommer 1 portion/jour de produits laitiers riches en MG sous forme de fromage frais ou de yogourt
Lipides	Acides gras saturés (huile palme et arachide, hiles raffinées, plats, pâtisseries et viennoiseries industrielles, margarines, fast-food, fritures, viandes, volailles, lait et beurre)	Acides gras polyinsaturés (huile de colza, soja, noix, tournesol, poisson et fruits de mer) Les huiles de colza, de noix et de soja sont particulièrement équilibrées – ces huiles ne doivent pas être chauffées pour conserver leur valeur nutritive. Acides gras mono insaturés (huile d'olive)
Protides	Protéines d'origine animale surtout la viande rouge	Poisson et protéines d'origine végétale : légumineux, oléagineux (riz, lentilles, haricots, fèves).
Hygiène de vie		Apport calorique modéré (1800 – 2000 calorie par jour. Manger lentement

L'exercice physique est le complément indispensable de l'équilibre alimentaire, il a également une activité bénéfique prouvée sur le fonctionnement ovarien.

Arrêter les toxiques

Le tabac, les drogues :

Les conséquences négatives du tabagisme sur la fécondité sont absolument certaines, en fécondité naturelle comme en Aide Médicale à la Procréation. En AMP, les couples fumeurs perdent 15 % de chances de grossesse.

Le tabagisme provoque une baisse de la réserve ovarienne en ovocytes, une réduction du taux d'implantation des embryons, et des complications parfois sérieuses pour l'enfant (petit poids de naissance, accouchement prématuré, problèmes pulmonaires, augmentation du risque de survenue d'un cancer).

Tous ces risques augmentent avec l'importance et la durée de la consommation. Mais comme on ne sait pas s'il existe une limite en dessous de laquelle il n'y aurait pas de risque, la consigne est plutôt d'arrêter complètement. Le tabagisme passif pourrait également être néfaste.

La consommation de cannabis a des effets très proches de ceux du tabac. Et surtout, il agit sur la vigilance en la modifiant.

Il est indispensable de prendre conscience des dangers de toutes ces addictions : elles sont à soigner, à supprimer. Pour cela, nous sommes là pour vous aider.

Pour réussir cette première étape de sevrage : préalable indispensable avant les traitements AMP certes mais aussi tout simplement pour vous avec ou sans AMP, pour vos enfants avec ou sans AMP.

L'alcool :

Les conséquences de sa consommation sur la fertilité sont également bien documentées.
Il est conseillé de s'abstenir d'une consommation régulière quotidienne, comme de consommation importante même accidentelle.
Aujourd'hui la tolérance de consommation est à moins de 10 verres par semaine et au moins 2 jours sans alcool.
Une prise plus importante signe une dépendance à l'alcool. Il est temps de consulter pour se faire aider.
Pendant la grossesse, l'alcool est susceptible de provoquer des malformations graves, et il est très toxique pour le système nerveux du fœtus. Donc zéro alcool pendant cette période.

La caféine :

La consommation régulière de caféine diminue les taux de grossesse, avec un effet dose-dépendante. La cause semble être la baisse du taux de fécondation. La caféine a un effet hormonal, de façon dose-dépendante.
Il est recommandé de limiter la consommation quotidienne à 2 tasses de café ou de thé par jour et d'éviter les sodas caféinés et les boissons énergétiques.

Les suppléments vitaminiques et les traitements associés :

Certains produits paraissent augmenter les chances de grossesse. Ces gains sont toutefois modestes et parfois incertains.

L'acide folique, ou vitamine B9, est une vitamine nécessaire au développement de l'embryon, et en particulier de son système nerveux. Les besoins quotidiens sont de 0.4 mg. Les organisations sanitaires préconisent une supplémentation pour toutes les femmes souhaitant concevoir, à débuter environ 2 mois avant la grossesse.

La vitamine D apparaît également utile, une carence importante diminuant fortement les chances de grossesse. Les besoins quotidiens sont de 0.5 µg.

- **Autres facteurs impliqués dans la fertilité (pour Monsieur)** :

  - Les antibiotiques dans les infections du sperme (qui est recherchée dans le bilan initial pour l'AMP).
  - La FSH dans les déficits hormonaux, qui sont rares chez l'homme.

Il est toutefois possible, par des mesures simples, de supprimer les facteurs toxiques pour la qualité du sperme. **Ces mesures sont valables, même si le spermogramme est normal.**

Poids, toxiques :

L'ensemble de ce qui rapporté chez la femme, pour les conséquences néfastes de l'excès de poids et des toxiques, est également vrai pour l'homme. De surcroît, faire un régime, arrêter de boire de l'alcool ou de fumer est beaucoup plus facile si le conjoint adopte les mêmes règles de vie.
La consommation tabagique masculine augmente le risque de fausse couche chez sa conjointe ou de non implantation de l'embryon.

Les médicaments toxiques pour la qualité du sperme sont :

- Antagoniste H1 (traitement de l'ulcère gastrique)
- Antibiotiques : famille des macrolides et nitrofuranes
- Anti-épileptiques (valproate)
- Anti-rétroviraux
- Sulfasalazine (Salazopyrine)
- Stéroïdes anabolisants
- Ketoconazole (Nizoral = anti-fungique)
- Colchicine
- Certains antihypertenseurs (plutôt responsables de difficultés sexuelles).

La durée de l'abstinence :

Plusieurs études ont montré que la fécondité du sperme diminue lorsque l'abstinence dépasse 3 jours.

La température :

Les testicules sont programmés pour fonctionner à 35°. Les soumettre à des températures excessives diminue la qualité du sperme.
Une forte fièvre peut provoquer une baisse forte et prolongée (2-3 mois) de la production des spermatozoïdes.
Certaines professions exposent aux excès de température, notamment chez les cuisiniers, les boulangers, métallurgistes, routiers.
Dans la vie quotidienne, il faut éviter les bains chauds, les vêtements serrés, ne pas poser son ordinateur portable sur ces genoux pour travailler.
Il est également recommandé de ne pas garder son téléphone portable dans sa poche, l'effet des émissions étant possiblement nocif sur la qualité du sperme.
Les microtraumatismes répétés sur les testicules (VTT, cheval) seraient également dommageables.

Les suppléments vitaminiques et les traitements associés :

Chez l'homme dont le sperme n'est pas normal, certains produits paraissent augmenter les chances de grossesse. Ces traitements sont inutiles si le spermogramme est normal. Comme pour la femme, ces gains sont modestes et parfois incertains.

Les substances à effet antioxydant (Vitamine C – Vitamine E – Zinc – Sélénium) ont un effet favorable sur la qualité des spermatozoïdes.

➔ Une bonne solution parait être de prendre des suppléments vitaminiques contenant tous ces éléments.

VIII. EN PLUS…

- **Acupuncture** proposée par les sages-femmes du Pôle Femme Mère Enfant.
- **Hypnose** proposée et réalisée

  par Docteur JULOU pour des consultations d'accompagnement
- Prescriptions d'**homéopathie** par mesdames PRIGENT, sage-femme d'AMP.
- Rendez-vous avec Madame Virginie KERBIQUET, **psychologue** de l'équipe.
- Rendez-vous avec un **sexologue** travaillant avec le Docteur GRAZIANA (médecin urologue) à la Clinique Mutualiste (02.97.64.81.62)
- Le service d'**addictologie** (02.97.06.73.26)
- **HARMONIE-AMP** : séances de **khi cong**, proposées un lundi soir sur deux, à 18heures, par Madame LUCAS, sage-femme, acupunctrice (tél. : AMP 02 97 06 92 85). Ces séances se déroulent au rez-de-chaussée du pôle femme mère enfant (juste sous le service d'AMP). ***- Activité suspendue depuis le début de la crise sanitaire -***
- **Centre de Médecine du Sport** (rez-de-chaussée de l'hôpital) : 02 97 06 98 85
- **Maison Sport Santé** : 02 97 06 92 90

IX. ET L'ADOPTION

Adresses utiles :

- Aide sociale à l'enfance
  (L'A.S.E. contrôle tous les organismes privés ou publics. Elle peut fournir la liste des organismes agréés par elle)

  U.N.C.A., 28 rue de Godefroy Cavaignac, 75011 PARIS – Tel : 16.1.40.09.04.60
  C.E.D.I.A.S., 5 rue Las-Cases, 7507 PARIS – Tel : 16.1.47.05.41.63

- Ministère des affaires sociales et de l'emploi chargé de la santé et de la famille
  8 avenue de Ségur, 75007 PARIS – Tel : 16-1-40-56-60-00

- Service adoption D.I.S.S. 56
  Vannes – Tel : 02.97.54.25

- U.D.A.F. (union départementale des associations familiales du Morbihan)
  47 rue Ferdinand Le Dressay, 56000 VANNES – Tel : 02.97.54.13.21

- Mission de l'adoption internationale
  23 rue la Pérousse, 75775 PARIS Cedex 16

X. ANNEXES

- Photocopie des pièces d'identité (Monsieur et Madame)

- Déclaration de vie commune

- Demande d'assistance médicale à la procréation (à remplir par le couple dès que la décision médicale est prise)

- Consentement éclairé de la technique AMP.

- Fiches d'informations de vos médecins correspondants respectifs (Madame et Monsieur)

- Fiche d'informations ABM (Agence de BioMédecine)

- Fiche d'information ZIKA.

- Schéma des traitements.