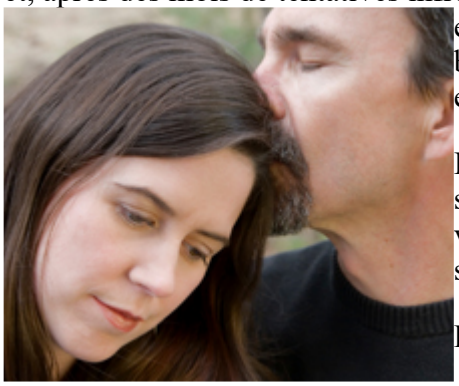
Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Les problèmes associés à l'infertilité

Après des années de préparation, le jour J est enfin arrivé : vous êtes prêts à fonder une famille et à tenter de concevoir un enfant. Mais, malheureusement, certains couples auront de la difficulté à procréer et, après des mois de tentatives infructueuses, ils pourraient commencer à ressentir les effets du stress émotionnel et physique associé à leur incapacité à concevoir. La bonne nouvelle est que cette stérilité n'est peut-être que temporaire et qu'il est possible d'y remédier.



Il existe de nombreux moyens sécuritaires et efficaces de traiter la stérilité et d'augmenter les chances de tomber enceinte. D'ailleurs, si vous planifiez une grossesse dans un proche avenir, voici des suggestions pour améliorer votre fécondité dès aujourd'hui :

Réduisez vos risques

Bien que la plupart des causes de l'infertilité échappent à votre volonté, certaines habitudes de vie contribuent à prévenir ce type de problèmes. Si vous planifiez une vie familiale à court terme, protégez votre fécondité :

- en évitant de fumer du tabac ou la marijuana (qui réduisent le nombre de spermatozoïdes et la capacité de la femme à concevoir);
- en évitant de vous exposer à des produits chimiques toxiques;
- en modérant votre consommation d'alcool, car l'alcool pourrait nuire à la qualité des ovules et des spermatozoïdes;
- en maintenant un poids santé;
- en limitant le nombre de partenaires sexuels et en utilisant des condoms afin de réduire le risque de maladies transmises sexuellement (MTS) qui pourraient endommager l'appareil reproducteur.

Si vous essayez de devenir enceinte, il est essentiel de faire de l'exercice, d'adopter un régime alimentaire sain et nutritif, de limiter votre consommation de caféine et de bien vous hydrater. Évitez de consommer de l'alcool et des médicaments. Il est recommandé aux femmes qui tentent de concevoir de prendre tous les jours un supplément vitaminique contenant 0,4 mg d'acide folique. Assurez-vous de consulter un médecin avant d'apporter des changements à votre mode de vie.

Les options de traitement

En règle générale, on parle d'infertilité lorsqu'un couple n'a pas réussi à procréer après une année de rapports sexuels non protégés. Cette période est réduite à six mois si l'un des conjoints souffre de certains problèmes de santé ou si la femme est âgée de plus de 35 ans. La plupart des couples réussissent à concevoir au cours de la première année, sans avoir recours à une technique de procréation médicalement assistée. Cependant, si vous souhaitez mettre toutes les chances de votre côté, la première étape consiste à consulter un médecin afin qu'il vous oriente vers un spécialiste.

En cas d'infertilité, le traitement est fonction de sa cause, de la période durant laquelle vous avez tenté de concevoir un enfant, de votre âge et de celui de votre conjoint, et de vos préférences. Il va sans dire que chaque type de traitement comporte ses inconvénients et ses risques particuliers. Il faut alors bien examiner toutes les options de traitement avec votre médecin afin de déterminer celles vous convenant le mieux. Voici quelques-unes des possibilités :

Les inducteurs d'ovulation : Chez les femmes présentant des troubles de l'ovulation, ces médicaments sont utilisés pour régulariser ou provoquer l'ovulation. Ils fonctionnent de la même façon que les hormones naturelles responsables de l'ovulation spontanée. Si l'on soupçonne que l'infertilité est attribuable à une concentration plus faible en spermatozoïdes, l'homme peut suivre une hormonothérapie afin d'augmenter le nombre de spermatozoïdes.

La fécondation in vitro : Cette intervention consiste à prélever chez la femme des ovules qui sont ensuite fécondés en laboratoire où, dans une éprouvette, ils entrent en contact avec des spermatozoïdes. Cinq jours plus tard, les embryons sont placés dans la cavité utérine. Cette méthode s'accompagne de prélèvements sanguins fréquents ainsi que d'injections hormonales quotidiennes. La fécondation in vitro est habituellement retenue lorsque la stérilité est liée à une obturation des trompes de Fallope, à l'endométriose, à un trouble d'ovulation ou à des causes non diagnostiquées.

La micro-injection de spermatozoïdes (ICSI) : Cette technique est mise à contribution lors de la fécondation in vitro afin de garantir la fécondation en injectant directement le spermatozoïde dans l'ovule. La micro-injection de spermatozoïdes est considérée comme particulièrement indiquée chez les couples qui ont épuisé tous les moyens de conception traditionnels. Elle permet d'augmenter de façon importante la chance de fécondation.

L'éclosion assistée : Cette intervention consiste à amincir la membrane de l'embryon avant l'implantation dans le but de faciliter son adhésion à la muqueuse de l'utérus.

La chirurgie : En cas d'infertilité masculine, une intervention chirurgicale permet de remédier à une obstruction de l'appareil génital, de dilater une veine du scrotum ou de prélever le sperme à la source. Chez les femmes souffrant d'infertilité, une chirurgie permet de corriger une obstruction ou d'autres problèmes touchant les trompes de Fallope.

Plus récemment, des études ont révélé que l'acupuncture, les techniques de relaxation, une modification du régime alimentaire, des suppléments vitaminiques ou alimentaires et des produits homéopathiques peuvent améliorer les chances d'une fécondation lors du traitement. Les solutions de rechange sont nombreuses; cependant, assurez-vous de consulter un médecin avant d'essayer quelque chose de nouveau.

Faites front commun

L'infertilité représente sans doute l'un des plus lourds défis qu'un couple puisse avoir à surmonter, et il risque d'entraîner de sérieuses tensions dans tous les aspects de leur vie. Il peut être très douloureux de ne pas savoir combien de temps il faudra encore avant d'avoir un enfant et de n'avoir aucun contrôle sur la situation. Afin de passer à travers cette épreuve, il est essentiel d'appliquer les conseils suivants.

Tenez-vous au courant des avancées médicales dans la lutte contre la stérilité. Comme les traitements et les techniques de procréation médicalement assistée sont complexes et ne cessent d'évoluer, il est important de vous renseigner à ce sujet et de vous tenir au fait des développements. En étant bien informé, vous serez mieux en mesure de comprendre les options qui s'offrent à vous, de participer activement à votre plan de traitement et de prendre des décisions éclairées qui répondent à vos besoins.

Fixez des limites. Les traitements contre la stérilité sont souvent stressants et épuisants, en plus d'être onéreux. Avant d'entreprendre un traitement, déterminez les interventions que vous êtes prêts à supporter, le montant que vous souhaitez y investir et le moment où vous cesserez vos tentatives. Certains couples sont tellement absorbés par leur projet de procréation qu'ils poursuivent les traitements jusqu'à ce qu'ils soient totalement épuisés, émotionnellement et financièrement. Personne ne vous indiquera le moment de mettre fin à vos tentatives; votre conjoint et vous devrez prendre cette décision ensemble, de concert avec votre médecin. Le fait de se décider à l'avance vous permettra d'exercer un plus grand contrôle sur la situation.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

Examinez vos options. Bien que nombre de couples hésitent à le faire, vous devriez explorer les autres options dès le début d'un traitement d'infertilité. Penchez-vous sur l'adoption, l'utilisation d'un donneur de sperme ou d'une donneuse d'ovules et la maternité de substitution (mère porteuse). Si l'adoption vous intéresse, il serait bon de vous faire inscrire sur une liste d'attente dès maintenant. Le fait de prévoir toute éventualité et de faire tout votre possible pour réaliser votre projet de famille atténuera l'anxiété et éliminera les sentiments de désespoir au cours du traitement.

Évitez de chercher un coupable. Résistez à la tentation de vous en vouloir pour ne pas avoir réussi à concevoir. Nombre de gens se reprochent d'avoir attendu si longtemps, d'avoir négligé leur santé ou ils croient qu'ils sont punis pour des comportements antérieurs. Durant cette période, les problèmes relationnels sont fréquents, car les conjoints ont tendance à rejeter le blâme l'un sur l'autre. Efforcez-vous de vous entraider et de vous soutenir plutôt que de tenir votre conjoint responsable de la situation. Serrez-vous les coudes afin de trouver une solution. Comme il est impossible de modifier les décisions du passé, concentrez-vous sur l'avenir.

Prenez soin de vous. Si vous souffrez d'infertilité, vous pourriez devenir obsédée par votre désir de tomber enceinte et y penser 24 heures sur 24, sept jours sur sept, comme s'il s'agissait d'un travail à temps plein. Trouvez des moyens de prendre soin de vous et de votre relation. Suivez un cours, adonnez-vous à un passe-temps ou offrez-vous un bon massage. Afin de vous changer les idées, ne serait-ce qu'un court moment, passez une soirée romantique avec votre conjoint ou détendez-vous lors d'une escapade en fin de semaine.

Parlez-en! L'incapacité de concevoir peut causer des sentiments de frustration ou de tristesse qui ne sont pas nécessairement reconnus par notre entourage. Par conséquent, il serait bon de parler à une personne ayant vécu la même expérience. Joignez-vous à un groupe d'entraide ou une communauté sur Internet. Si la situation affecte votre moral, consultez un thérapeute spécialisé en questions d'infertilité.

Étant donné l'importance d'une vie familiale pour vous, la perspective de ne pas avoir d'enfant peut devenir accablante. Aujourd'hui, un large éventail de traitements s'offre à ceux qui rêvent d'être parents. Demeurez positif, renseignez-vous régulièrement sur vos options et souvenez-vous de faire de votre santé physique et mentale une priorité.

décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.