

# Infertilité : mieux comprendre ce problème qui fragilise certains couples

18 octobre 2024 à 18h 32 - [Ousmane CISSE](#)

**L'infertilité se définit comme l'incapacité de concevoir après un an de rapports sexuels réguliers sans contraception. Elle est un sujet souvent associé aux adultes, mais il est crucial pour les adolescents et les jeunes adultes d'en comprendre les enjeux.**

Environ 10 à 15 % des couples rencontrent des difficultés à concevoir un enfant. Ce problème peut toucher aussi bien les hommes que les femmes, et résulte de causes complexes et variées. Dans cet article préparé par Génération qui ose, nous avons compilé des informations pour mieux comprendre le sujet...

Chez les femmes, les troubles de l'ovulation, les anomalies des trompes de Fallope et l'endométriose sont parmi les causes les plus courantes. Le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK) et les déséquilibres hormonaux peuvent empêcher l'ovulation régulière, rendant la conception difficile. Les trompes de Fallope, essentielles pour le passage des spermatozoïdes vers l'ovule, peuvent être obstruées ou endommagées par des infections, des maladies ou des chirurgies antérieures. L'endométriose, où le tissu endométrial se développe en dehors de l'utérus, cause également des douleurs et des problèmes de fertilité.

Chez les hommes, l'infertilité peut être due à des problèmes de sperme, comme un faible nombre de spermatozoïdes, une mauvaise qualité ou des anomalies morphologiques. Les troubles hormonaux, tels qu'un faible taux de testostérone, peuvent également affecter la production de sperme. De plus, des conditions physiques comme les varicocèles (varices dans les testicules) ou des infections passées peuvent nuire à la fertilité.

Certains facteurs de risque sont partagés entre les deux sexes. Le vieillissement affecte la fertilité, avec une diminution de la qualité et de la quantité des ovules chez les femmes, surtout après 35 ans. Chez les hommes, la production de sperme peut également diminuer avec l'âge. Les habitudes de vie jouent un rôle important : la consommation de tabac et d'alcool, le stress chronique, une alimentation déséquilibrée et des problèmes de poids peuvent tous avoir un impact significatif sur la fertilité.

Les infections sexuellement transmissibles (IST) sont un autre facteur crucial. Les IST, telles que la chlamydia et la gonorrhée, peuvent endommager les organes reproducteurs et entraîner l'infertilité si elles ne sont pas traitées. La prévention passe par l'utilisation de préservatifs lors des rapports sexuels hors du foyer et des tests réguliers.

Bien qu'il ne soit pas toujours possible de prévenir l'infertilité, adopter des habitudes de vie saines peut réduire les risques. Maintenir une habitude de saine, éviter le tabac et l'alcool, manger équilibré et faire de l'exercice régulièrement sont des pratiques bénéfiques. Il est également important de gérer le stress, par des activités relaxantes comme la méditation ou le yoga.

### **Les traitements recommandés**

Pour ceux confrontés à l'infertilité, il existe plusieurs options de traitement. Des médicaments peuvent stimuler l'ovulation chez les femmes ou améliorer la production de sperme chez les hommes. Parfois, une intervention chirurgicale est nécessaire pour réparer des anomalies physiques. La procréation médicalement assistée (PMA), comme la fécondation in vitro (FIV), offre une solution pour de nombreux couples. Ces techniques impliquent la manipulation des ovules et des spermatozoïdes en laboratoire pour faciliter la fécondation.

Comprendre l'infertilité est essentiel pour faire des choix éclairés concernant sa santé reproductive. En adoptant des habitudes de vie saines, en prévenant les infections sexuellement transmissibles et en consultant un professionnel de santé en cas de besoin, les jeunes peuvent optimiser leurs chances de concevoir lorsqu'ils seront prêts. La connaissance et la préparation sont les clés d'une santé reproductive optimale.