

Mais pourquoi je ne suis pas enceinte ?

On a beau vouloir très fort un bébé, la nature ne nous obéit pas toujours au doigt et à l'œil...
Ce qu'il faut savoir pour être au top de sa fertilité et tomber enceinte plus facilement !

- ... A 25 ou 35 ans, on n'a pas les mêmes chances de tomber enceinte
- ... Tomber enceinte, une question de timing
- ... Doit-on se fier à la courbe de température pour tomber enceinte ?
- ... Poids et fertilité féminine intimement liés
- ... Le tabac a une incidence sur la fertilité
- ... Eviter l'alcool pour tomber enceinte
- ... Le côté psy compte aussi pour tomber enceinte
- ... Eviter les produits chimiques pour tomber enceinte
- ... Le problème de l'infertilité masculine
- ... Quand le second enfant se fait attendre
- ... Difficulté à tomber enceinte : à quel moment s'inquiéter ?
- ... Les signes de risque d'infertilité
-

A 25 ou 35 ans, on n'a pas les mêmes chances de tomber enceinte

Ce n'est pas juste, mais c'est comme ça : la **fertilité d'une femme baisse avec l'âge** rapidement et inexorablement.

A 20-25 ans, on a en moyenne 20 % de chances par **cycle féminin de tomber enceinte**, ce qui ne veut pas dire qu'au bout de cinq mois, on le sera à coup sûr. C'est une question de probabilité. Certaines mettront une petite année pour démarrer **une grossesse** alors qu'au même âge, d'autres seront **enceintes** dans le mois suivant l'**arrêt de la contraception**.

A 38 ans, les chances ne sont plus que de **10 % par cycle**. Et à 42 ans, de **5 %**. Des chiffres implacables.

C'est à partir de 36 ans qu'on observe une vraie cassure de la **courbe de fertilité**. Passé 35 ans, il est donc conseillé aux femmes ayant un couple stable et une envie de **devenir maman** de ne pas repousser sans cesse leur projet.

Tomber enceinte, une question de timing

On ne peut **concevoir de bébé** que quelques jours par mois au moment de l'**ovulation** (c'est-à-dire quand l'ovaire libère l'ovule). Celle-ci a lieu en principe entre le 11e et le 16e jour après les **règles** pour un cycle moyen de 28 jours (selon les femmes, la **durée du cycle** varie entre 26 et 35 jours). Une fois dans la trompe, l'**ovule est fécondable** pendant douze à quinze heures ; les **spermatozoïdes**, eux, sont capables de survivre deux à trois jours dans l'**utérus** ou les trompes.

Pour qu'**ovule et spermatozoïdes** se rencontrent, il faut donc avoir un **rapport sexuel** au plus tard le jour de l'**ovulation**, idéalement dans les deux à trois jours la précédant. Avant, il ne sera pas fécondant, après non plus. Quand on veut **tomber enceinte** rapidement, les spécialistes de la fertilité conseillent de faire l'amour chaque jour (ou au moins tous les deux jours) à la « bonne période » pour se donner toutes les chances de réussite.

Reste le plus difficile : **calculer la date de l'ovulation**. Elle se signale par la présence de glaire cervicale dans le vagin et une légère douleur à droite ou à gauche de l'abdomen. On peut aussi utiliser des **tests d'ovulation** vendus en pharmacies. Placés au contact de l'urine plusieurs jours de suite, ils détectent le pic de l'hormone lutéinisante (ou LH), qui indique que l'**ovulation** aura lieu trente-six à quarante heures plus tard. Il faut alors se rapprocher sans tarder de son amoureux...

Doit-on se fier à la courbe de température pour tomber enceinte ?

Votre médecin peut vous demander de noter votre température chaque matin pendant plusieurs mois pour obtenir des indications sur la **régularité de votre cycle** et sur la présence ou non d'une **ovulation**.

Pendant la première partie du cycle, la température oscille entre 36,1 °C et 36,7 °C et passe la barre des 37 °C durant la seconde partie, après l'**ovulation**.

En revanche, **la courbe de température** n'est d'aucune utilité pour connaître « **le bon moment** » pour un **essai bébé**. En effet, le passage d'une température basse à une température haute indique que l'**ovulation** a eu lieu la veille. Sachant que l'ovule ne vit que de douze à quinze heures, un **rapport sexuel** qui a lieu après la hausse de la température ne peut pas être fécondant.

Poids et fertilité féminine intimement liés

Une **maigreur** excessive ou une **obésité** ont des **conséquences sur la fertilité**. Elles entraînent des **troubles de l'ovulation** (absence ou anomalie), et donc des **difficultés à tomber enceinte**.

Attention aux régimes draconiens ! L'obsession de la **minceur** conduit certaines femmes à faire l'impasse sur les matières grasses (huiles, beurre) et sur certains aliments (viandes, poissons gras). Or, si le corps n'a pas suffisamment de réserves de « gras », la fabrication des **hormones sexuelles**, responsables des **règles** et de l'**ovulation**, diminue. Chez une **femme obèse**, l'excès de graisse au niveau de l'abdomen peut perturber les **cycles menstruels**.

Pour tomber enceinte rapidement, Il est donc préférable de **contrôler son poids**. C'est trop difficile pour vous ? Faites-vous aider par un nutritionniste ou un diététicien.

Sachez enfin qu'un **IMC (indice de masse corporelle)** supérieur à 27 multiplie par trois le risque d'**infertilité féminine** liée à une absence d'**ovulation**.

→ **Pour calculer votre IMC**, divisez votre poids par votre taille au carré. Exemple : si vous mesurez 1,63 m et pesez 59 kg, votre IMC est de $59 \div (1,63 \times 1,63) = 22,26$. On parle de maigreur quand l'IMC est inférieur à 18,5, de surpoids quand il est supérieur à 25, et d'obésité au-delà de 30.

Le tabac a une incidence sur la fertilité

Le tabac est néfaste avant, pendant et après la grossesse. Il a clairement une incidence sur la **fertilité**.

La nicotine diminue la **qualité de l'ovocyte**, qui devient ainsi moins facilement **fécondable**. Les trompes de Fallope, chargées de faire progresser l'ovule jusqu'aux spermatozoïdes, puis l'œuf jusqu'à l'utérus, assurent moins efficacement leur transport : les cils vibratiles qui les tapissent « patinent » !

Le délai de fécondation est deux à trois fois plus long chez les **fumeuses** que chez les **non-fumeuses**, et le risque de faire une **grossesse extra-utérine** ou une **fausse couche** deux à trois fois plus élevé. Enfin, la nicotine a également un impact négatif sur le flux sanguin qui irrigue l'utérus, avec des conséquences néfastes sur l'implantation de l'**embryon**.

Eviter l'alcool pour tomber enceinte

Pour tomber enceinte, mettez toutes les chances de votre côté : une consommation excessive d'**alcool** diminue la probabilité d'**être enceinte**. A petites doses, on ne connaît pas ses effets. Mais ce qui est certain c'est que l'**alcool** ne permet pas de **favoriser la fertilité**!

Une étude américaine, publiée dans la revue *Fertility and Sterility*, a tout de même indiqué une **baisse de la**

fertilité chez les femmes ayant une consommation moyenne d'un verre par jour. Rien n'est prouvé, mais le plus sage, semble-t-il, est de **ne pas boire d'alcool** quand on a le projet de **concevoir un bébé**. D'autant plus que **l'alcool nuit à la santé de l'embryon dès sa conception** et qu'on peut ignorer être à 3 ou 4 semaines de grossesse!

Le côté psy compte aussi pour tomber enceinte

Quand on n'arrive pas à **tomber enceinte**, il est horripilant mais aussi très difficile de s'entendre dire « c'est dans ta tête ! ». Pourtant, les **causes psychologiques de l'infertilité** sont indéniables. **Des traumatismes** enfouis (violences sexuelles, deuils familiaux, mort d'un fœtus in utero...) ou banalisés (**IVG, fausse couche, accouchement mal vécu**) peuvent **empêcher ou retarder une grossesse**.

De même, une femme qui a depuis toujours des rapports conflictuels avec sa mère – ou, à l'inverse, trop proche d'elle – peut inconsciemment **refuser d'être mère** à son tour. Soit parce qu'elle ne veut pas être comme elle, soit parce qu'elle ne peut pas s'en séparer... **Pour tomber enceinte**, il faut parfois faire le ménage dans sa tête. **Consulter un psychologue** peut résoudre les difficultés.

• Certains troubles psychiques ont une incidence sur la fertilité

Toutes nos émotions sont gérées par le système limbique situé dans le cerveau. Celui-ci réagit au **stress** en répercutant l'information à l'hypothalamus, qui la renvoie à l'hypophyse (petite glande à la base du cerveau). Or, les ovaires, sous contrôle de l'hypophyse, peuvent y répondre en provoquant une **absence de règles** (donc pas d'**ovulation**) ou une ovulation décalée dans le temps rendant la **fécondation** difficile.

Chez les **hommes**, c'est pareil ! Les testicules, et donc la fabrication quotidienne (ou non) des spermatozoïdes, sont sous contrôle de l'hypophyse.

Eviter les produits chimiques pour tomber enceinte

On ne connaît pas encore très bien tous les effets des produits chimiques sur l'organisme humain. De nombreuses substances sont cependant suspectées d'être des **perturbateurs endocriniens** et de provoquer **l'infertilité**. Le système endocrinien est constitué par les organes qui sécrètent des hormones : hypophyse, thyroïde, thymus, glandes surrénales, pancréas, ovaires, testicules.

A la clé, des problèmes de croissance, de développement, de comportement... Certains **perturbateurs endocriniens** sont de plus reprotoxiques. Cela signifie qu'ils peuvent **nuire à la fertilité**, en entraînant entre autres des troubles de la fonction ovarienne et de l'implantation de l'embryon.

Ce sont les éthers de glycol, les pesticides, le bisphénol A, les COV... qui sont présents un peu partout, dans le bois aggloméré et stratifié, les plastiques, les détergents, les produits ménagers, les peintures, les cosmétiques...

Achetez si possible des produits présentant la marque **NF environnement** ou le **label européen** (50 catégories de produits sont concernées, plus de renseignements sur www.ecolabels.fr). Ils contiennent un nombre limité de **substances dangereuses**.

Préférez les produits qu'utilisaient nos grands-mères, comme le savon de Marseille, le vinaigre blanc ou encore le bicarbonate de soude, qui ont fait la preuve de leur **innocuité**.

Le problème de l'infertilité masculine

Les **hommes** aussi peuvent avoir des difficultés à **concevoir** : 20 % des problèmes d'**infertilité des couples** sont dus à une **infertilité masculine**, et 20 % ont pour origine des troubles associés homme/femme.

- **Après 50 ans, le sperme est moins fécondant**. Et plus la **paternité est tardive**, plus le risque de **fausse**

couche est important dans le couple. Selon des chercheurs, il augmenterait d'environ 30 % lorsque le futur père a plus de 35 ans et ce, quel que soit l'**âge de la femme**.

- **Les futurs papas doivent arrêter de fumer! La consommation de tabac** a une incidence sur la quantité, la vitalité et le pouvoir fécondant des **spermatozoïdes**. Etre deux à fumer décuple donc les difficultés à **tomber enceinte** ! Quant à la consommation d'**alcool**, elle a aussi une influence négative sur le nombre et la vitalité des **spermatozoïdes**.

- **Certains médicaments** comme les antiulcéreux ou les traitements contre l'hypertension et la chute des cheveux influent sur l'**infertilité masculine**. Ils agissent sur la **fabrication des spermatozoïdes**.

- Lorsqu'il y a eu une descente tardive des **testicules** dans les bourses, des **infections génitales** ou une chirurgie des testicules (pour cause de torsion par exemple), il ne faut pas attendre avant de **consulter**.

Quand le second enfant se fait attendre

Dans 30 % des cas, l'**infertilité** est secondaire. C'est-à-dire qu'elle survient chez une **femme** ayant déjà eu un **enfant**. Une **deuxième grossesse est différente** mais elle peut surtout se faire désirer...

Les raisons ? Pour peu que l'on ait eu un premier bébé après 30 ans, la barre fatidique des 35-36 ans est vite atteinte quand on se décide à concevoir le deuxième. Une fois encore, c'est l'âge, et donc la moins bonne qualité **des ovules**, qui a une incidence sur l'**absence de grossesse**.

Par ailleurs, un **accouchement difficile** a parfois des répercussions sur la **fertilité**. Suite à une hémorragie, une **fièvre du post-partum** ou une rétention placentaire (après l'**accouchement**, le placenta ne se décolle pas de l'**utérus**), des adhérences peuvent se former dans les trompes.

Et empêcher la **fécondation**.

Difficulté à tomber enceinte : à quel moment s'inquiéter ?

Stress et projet de bébé ne font pas bon ménage. Mieux vaut garder sa sérénité et laisser venir tranquillement les choses...

Selon l'**OMS (Organisation mondiale de la santé)**, l'**infertilité** est avérée au bout de deux ans de **rapports sexuels réguliers non protégés**. Pour autant, il est bon de prendre un **avis médical** avant ce délai afin de faire ne serait-ce qu'un **bilan d'infertilité** (prise de sang, dosage hormonal, échographie, radio de l'utérus...).

Si vous avez moins de 35 ans, consultez un **gynécologue** après dix à douze mois de rapports sexuels réguliers sans succès. Passé 35 ans, après six à huit mois. **Tomber enceinte rapidement** n'est pas une généralité. Une **grossesse** demande, dans la plupart des cas, de la patience !

Les signes de risque d'infertilité

A tout âge, prenez sans tarder un avis médical si vous avez :

- des **cycles féminins irréguliers** : trop courts (moins de vingt-six jours) ou trop longs (plus de trente-cinq jours). Ou une **aménorrhée** (absence de règles).
- des **règles ou des rapports sexuels douloureux**. Ils peuvent être le signe d'une **endométriose** (la muqueuse de l'utérus se développe en dehors de la cavité utérine).
- une **mère ayant pris du Distilbène**. Cette hormone de synthèse, prescrite aux femmes dans les années 60-70 pour prévenir les **fausses couches**, a provoqué des malformations de l'**appareil génital** chez leurs descendants.
- un **surpoids important ou une maigreur excessive**.

- eu, par le passé, **des infections génitales (infection à chlamydia** ou une salpingite) ou une opération du ventre (même dans l'enfance). Une péritonite a pu entraîner des adhérences dans les trompes, qui se bouchent, rendant impossible la **fécondation**.

Pour aller plus loin...

> Découvrez notre dossier Les médecines douces vous aident à tomber enceinte.

> Lire notre actu Les tests de grossesse, une source d'angoisse

> Vous souhaitez obtenir des témoignages sur les problèmes d'infertilité féminine ? Rendez-vous sur notre Forum "Stérilité, traitement et FIV"

©<http://www.famili.fr/mais-pourquoi-je-ne-suis-pas-enceinte,379,13031.asp>