

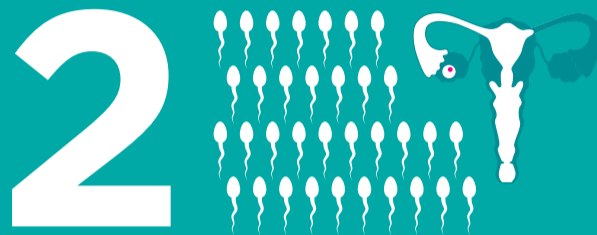
# Voulez-vous avoir des ENFANTS à l'avenir ?



## 9 CHOSES À SAVOIR



**1** Les femmes ont déjà tous leurs ovocytes à la naissance. La fertilité féminine chute drastiquement à partir de 35 ans. A 37 ans, 90% des ovocytes ont disparu. Dès la puberté, les hommes commencent à produire du sperme, et ce, pendant toute leur vie. Cependant, la qualité du sperme baisse avec l'âge.



**2** Dans une éjaculation, un homme produit plus de 100 millions de spermatozoïdes. Une femme produit un ovocyte une fois par mois. Au cours de sa vie, elle en produit au total environ 500.



**3** Hommes et femmes devraient viser une santé aussi bonne que possible avant d'essayer d'avoir un bébé. Avoir un poids sain, ne pas fumer, limiter l'alcool et la caféine, faire de l'exercice régulièrement augmentent les chances de grossesse et sont important pour la santé des enfants à long terme.



**4** La grossesse est possible sur une période allant de 5 jours avant l'ovulation jusqu'au jour de l'ovulation : c'est la « fenêtre de fertilité ». Avoir de fréquentes relations sexuelles pendant cette période augmente les chances de grossesse.



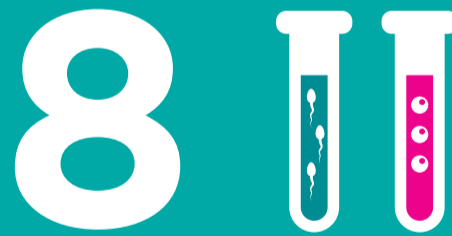
**5** L'âge compte pour la fertilité ! Mieux vaut commencer tôt que tard. Lors d'un cycle, les chances de tomber enceinte sont d'environ 20% pour une femme de moins de 30 ans, et de moins de 5% pour une femme de 40 ans. Quand le partenaire masculin a plus de 45 ans, il y a un risque accru de fausse-couche, et également que les enfants souffrent de pathologies comme l'autisme.



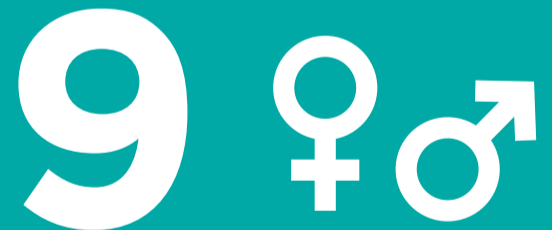
**6** Pour la plupart des gens, une grossesse arrive dans l'année suivant le début des essais bébé. Si après 1 an de tentatives sans succès, ou même 6 mois pour les femmes de plus de 35 ans, il est temps de consulter votre médecin pour évoquer les pistes à suivre en vue d'une éventuelle infertilité.



**7** Votre fertilité peut être affectée par des infections sexuellement transmissibles, notamment le VIH (SIDA) et la tuberculose génitale, par un testicule non descendu, par des ovaires polykystiques, l'endométriose, des problèmes de cycles menstruels ou encore si vous avez eu les oreillons après votre puberté, mais aussi par des polluants environnementaux ou des produits chimiques présents dans le milieu du travail. Si vous avez des inquiétudes, consultez votre médecin.



**8** Les FIV ne font pas de miracles. Les chances d'avoir un bébé après une tentative de FIV sont de l'ordre de 30% pour une femme de moins de 35 ans, de seulement 10% pour une femme entre 40 et 44 ans, et de pratiquement zéro pour une femme de plus de 45 ans.



**9** Les traitements de l'infertilité peuvent aider les couples hétérosexuels et homosexuels, ainsi que les célibataires, à avoir des enfants. Parlez en à un expert en fertilité pour connaître les possibilités qui s'offrent à vous.



This poster was produced in collaboration with the global groups and brands listed above.

For more information visit [www.fertilityed.uk](http://www.fertilityed.uk) or [www.yourfertility.org.au](http://www.yourfertility.org.au). Fertility education is effective see <https://doi.org/10.1093/humrep/dey107>.