

MERCK

OBJECTIF BÉBÉ ?

Se donner toutes
les chances





Objectif bébé :

Cette brochure a été réalisée dans le cadre d'un atelier Qualité & Performance animé par la Professeure Nathalie Massin, le Docteur Florence Lesourd et le Docteur Nicolas Chevalier. Nous remercions également tous les participants qui ont contribué à sa réalisation.

Fertilité

Homme ou femme, je suis concerné(e), je m'informe et je peux décider d'agir.

L'infertilité masculine est aussi fréquente que l'infertilité féminine.

L'âge compte pour la femme et pour l'homme. En général, plus on est jeune, plus le délai de conception est court.



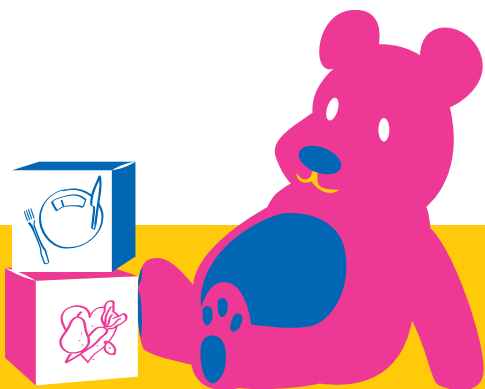
se donner toutes les chances



Je fais le point sur mes habitudes

Il n'est jamais trop tôt pour chouchouter sa fertilité.

Il n'est jamais trop tard pour changer ses habitudes : les conséquences sont le plus souvent réversibles.





Qu'est-ce que je fume ?

Que je sois un homme ou une femme,
fumer même occasionnellement du tabac
et du cannabis **altère ma fertilité**.



En diminuant (et encore mieux)
en arrêtant le tabac et le cannabis

- ✓ Je protège ma santé et ma fertilité.
- ✓ Je peux avoir un bébé en bonne santé et plus rapidement.
- ✓ Je préserve la qualité et la quantité du sperme ou des ovules.
- ✓ Je limite le risque de fausses-couches et de grossesses extra-utérines.

- ✓ Je protège la santé de mon futur enfant et sa fertilité.
- ✓ En bonus... J'améliore la qualité de mes relations sexuelles. ☺



Le saviez-vous ?

Le plus toxique c'est la fumée
ce n'est pas la nicotine !
(y compris le tabagisme passif)

Quand je fume du tabac, je suis
dépendant à la nicotine.

Quand je fume du cannabis, je suis
dépendant au THC*.

La cigarette électronique réduit
fortement la toxicité de la fumée,
la chicha l'augmente !

Accédez à plus
d'informations sur
Tabac Info Service en
scannant le QR code



VRAI

- Le tabac avance l'âge de la ménopause.^{1,2}

FAUX

- Le tabac est un bon anti-stress.



À retenir

1 cigarette roulée = 2 cigarettes manufacturées



1 chicha



Cigarettes
manufacturées

Tabac + cannabis =  cocktail explosif pour la fertilité

* définition page 14



Quelques idées pour vous aider

La plupart des effets du tabac et du cannabis sont réversibles en quelques mois !

C'est pourquoi il est recommandé pour l'homme et la femme d'arrêter de fumer dès que possible et au moins 3 mois avant le projet de conception.

Bref...il n'est jamais trop tard ! ☺

**Réduire c'est bien, arrêter c'est beaucoup mieux !
Il est conseillé de vous faire aider.**

☐ J'évalue ma motivation et ma dépendance.

→ Je télécharge l'application Tabac Info Service en scannant le QR code :



☐ Je fais un point sur mes freins. (prise de poids, manque, stress, troubles du sommeil...)

→ Je me fais aider avec des substituts nicotiniques à la bonne dose (remboursés sur prescription).

Attention, le CBD n'est pas un substitut du cannabis. Il n'y a pas suffisamment de données scientifiques pour garantir sa non-toxicité.

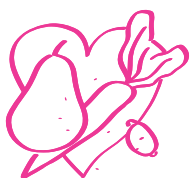
☐ Si je ne réussis pas à arrêter seul(e), je consulte un tabacologue.

→ Au 3989, les tabacologues de Tabac Info Service vous donnent des conseils concrets pour arrêter de fumer et vous proposent un suivi personnalisé dans la durée.



Tabac Info Service est un dispositif d'aide à l'arrêt du tabac accessible via plusieurs canaux de communication.

• Le 3989 : Un accompagnement personnalisé, efficace et gratuit accessible par téléphone du lundi au samedi de 8h00 à 20h00 tout au long de votre arrêt. En appelant le 3989, posez toutes vos questions et prenez rendez-vous avec un tabacologue. • L'appli Tabac Info Service : un soutien personnalisé et disponible 24 heures sur 24, pour choisir votre méthode d'arrêt et avoir des conseils pour tenir bon. Cette application est téléchargeable gratuitement sur l'Apple Store et Google Play. • Le site Tabac Info Service : des informations, des conseils sur l'arrêt du tabac, des tests pour bien vous préparer et augmenter vos chances de réussite. www.tabac-info-service.fr • La page Facebook Tabac Info Service : une communauté solidaire d'ex-fumeurs et de fumeurs souhaitant arrêter, toujours prête à vous soutenir dans les moments difficiles. **Tabac Info Service est un service de Santé publique France, et réalisé sans aucun lien avec MERCK France, il est accessible à tous, sans distinction d'affiliation à un régime, police ou contrat de quelque nature.**



Quelles sont mes habitudes alimentaires ?

Que je sois un homme ou une femme,
ce que je mange et ce que je bois
peut altérer ma fertilité.



Le saviez-vous ?

De nombreux perturbateurs endocriniens peuvent être présents dans mon alimentation : cannettes, contenants et emballages plastiques, boîtes de conserve, pesticides, conservateurs...

Le surpoids et la maigreur diminuent la fertilité de l'homme et de la femme : allongement du délai pour avoir un bébé, altération du sperme, troubles du cycle, augmentation du risque de fausses couches.

Accédez à plus d'informations en scannant les QR codes :



Alcool Info Service



MangerBouger

Sites de Santé Publique France.



VRAI • Les produits sucrés (gâteaux, sodas, plats industriels, ...) altèrent ma fertilité même si mon poids est normal³ !

FAUX • Tous les régimes sont bons pour la fertilité.
Cela est faux car certains peuvent être à l'origine de carences et nuire à votre fertilité.

FAUX • Seules les femmes sont concernées par l'impact de l'alcool sur la fertilité.
Cela est faux car l'alcool altère la qualité du sperme⁴ et augmente le risque de fausses couches.⁵



À retenir

Dès que j'ai un projet de grossesse, il est fortement conseillé d'arrêter ma consommation d'alcool car elle est toxique dès les premières semaines.

Il n'y pas de dose d'alcool non toxique quelle que soit la période de la grossesse.

* définition page 14



Quelques idées pour vous aider

Que je sois un homme ou une femme, l'amélioration de ma fertilité passe aussi...

→ par le verre

Si j'ai du mal à contrôler ma consommation d'alcool, j'en parle à mon médecin.



- ☐ Je bois préférentiellement de l'eau.
- ☐ Je limite ma consommation d'excitants. (café, sodas, thé, ...)
- ☐ Je privilégie les contenants en verre.
- ☐ J'évalue et je limite ma consommation d'alcool. (2 verres par jour et pas tous les jours. Pas une goutte d'alcool dès que je suis enceinte et encore mieux, j'arrête quand je stoppe la pilule.)

→ par l'assiette

Si je n'y arrive pas seul(e), je consulte un spécialiste.



- ☐ J'essaie de cuisiner équilibré avec des produits frais et sains.
- ☐ Je consomme au moins 5 fruits et légumes par jour.
- ☐ Je retire la peau des fruits et des légumes ou je les lave.
- ☐ J'évite les plats industriels préparés et les aliments sucrés.
- ☐ J'évite de réchauffer mes aliments dans des contenants plastiques.
- ☐ Je suis vigilant(e) aux compléments et substituts alimentaires que j'utilise.
- ☐ J'évite les régimes restrictifs et les excès alimentaires.
- ☐ Je veille à avoir un IMC stable entre 18,5 et 25.





Quelle est l'influence de mon environnement et de mon mode de vie ?

Que je sois un homme ou une femme, mon **environnement** et mon **mode de vie** influencent ma fertilité.



Le saviez-vous ?

La chaleur sur les organes génitaux masculins (écran sur les genoux, sauna, bains chauds réguliers, position assise prolongée) diminue la qualité du sperme⁶.

La pratique sportive intensive⁷ ainsi que l'utilisation d'anabolisants, ou de compléments protéinés, altèrent la fertilité⁸.

Accédez à plus d'informations sur le site des 1 000 premiers jours en scannant le QR code :



Site de Santé Publique France.



VRAI

- Un stress important comme la perturbation du rythme de vie (horaires décalés) peut modifier la régularité des cycles menstruels.

FAUX

- Une abstinence de plus d'une semaine améliore la qualité du sperme.
Au contraire, des rapports sexuels réguliers (tous les deux, trois jours) tout le long du cycle sont recommandés en cas de désir de grossesse.



À retenir

Le mode de vie et l'environnement du couple dès 3 mois avant la conception impactent la santé du futur enfant.

* définition page 14



Quelques idées pour vous aider

Les bons gestes à adopter pour limiter mon exposition aux reprotoxiques CMR* et aux perturbateurs endocriniens* :

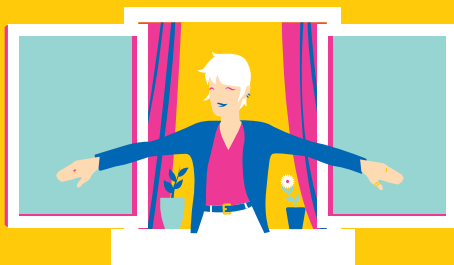


- ☐ Je sélectionne mes cosmétiques, mes produits ménagers, mes produits de jardinage pour les travaux à la maison, le traitement des plantes et des animaux, en favorisant les produits naturels ou éco-labellisés.
- ☐ J'aère quotidiennement mon logement, je lave mes vêtements neufs avant de les porter, j'évite les parfums d'ambiance,...
- ☐ Je respecte les consignes quant au port d'équipements de protection qui sont recommandés sur mon lieu de travail (produits chimiques, radiations ionisantes, chaleur). Si besoin, je contacte le médecin du travail.
- ☐ Je teste mon exposition aux perturbateurs endocriniens en scannant le QR code :



→ Je prends des bonnes habitudes en :

- ☐ Pratiquant une activité physique régulière (30 minutes par jour).
- ☐ Portant attention à mon rythme de vie et à la qualité de mon sommeil (entre 7 et 9 heures). Pour plus d'informations, vous pouvez scanner le QR code :
- ☐ Maîtrisant mon niveau de stress, en pratiquant par exemple la sophrologie, l'hypnose, la méditation, le yoga,...
- ☐ Me protégeant des IST* et en mettant à jour mes vaccinations.





Mes médicaments peuvent-ils poser problème ?

Que je sois **un homme** ou **une femme**, la prise de **médicaments** ou de **drogues** peut **altérer ma fertilité**.

Certains médicaments ont un impact sur la fertilité et le risque de malformation du bébé.

Les antidouleurs, les benzodiazépines, les somnifères, les crèmes dépigmentantes⁹, certains produits anti-chutes des cheveux et compléments alimentaires,... peuvent :

- être mal utilisés (mauvaise indication, surconsommation),
- créer des dépendances,
- générer un syndrome de sevrage du bébé à la naissance.



À retenir

Si vous prenez des médicaments en débutant votre projet de grossesse, faites le point avec votre médecin. N'arrêtez pas de vous-même un traitement qui peut être important.



VRAI • La pilule n'impacte pas la fertilité future.^{10,11}

Quelques idées pour vous aider

- ☐ J'évite l'automédication et la prise de complément alimentaire sans avis médical.
- ☐ J'informe mon médecin de mon projet d'enfant.
- ☐ Je réévalue avec lui la poursuite de mon traitement.
- ☐ Je consulte le site du CRAT (Centre de Référence sur les Agents Tératogènes) pour m'informer des risques éventuels en scannant le QR code :





Qu'en est-il des drogues ?

Que je sois **un homme** ou **une femme**, régulier ou **récréatif**, l'usage des drogues n'est jamais **anodin** et peut impacter mon projet familial !

De quelles substances parle-t-on ?

- Cannabis
- LSD
- Cocaïne
- Ecstasy
- Crack
- Amphétamines
- Héroïne
- ...



À retenir

Pour votre santé, attention aux associations dangereuses (médicaments, alcool, drogues,...)



FAUX

- La cocaïne rend plus performant sexuellement.

VRAI

- La consommation de cocaïne provoque des troubles de l'érection¹² et la sécheresse des muqueuses.¹³

VRAI

- La cocaïne, l'héroïne, le cannabis consommés par l'homme ou par la femme augmentent le risque de fausses couches.^{14,15,16,17,18,19}

- Chaque consommation de drogue, même occasionnelle, peut avoir un impact sur les cycles menstruels, sur la future grossesse et sur l'enfant.
- La consommation de certaines substances pendant la grossesse peut générer un syndrome de manque chez l'enfant à la naissance.
- La prise de substances illicites augmente les comportements à risque (partenaires sexuels multiples, chemsex*, rapports non protégés, partage de matériels, ...) et peut altérer durablement la fertilité (IST*).

Quelques idées pour vous aider

- ☐ J'ose en parler à mon médecin.
- ☐ J'évalue ma consommation en scannant le QR code : 
- ☐ Je consulte un spécialiste, de préférence un addictologue.
Plus d'informations sur Drogues Info Service en scannant le QR code : 

J'ai un projet d'enfant :

Je consulte mon médecin
ou ma sage-femme avant
la conception !

Retrouvez cette brochure
et l'ensemble de nos
supports d'informations
sur notre site :



MaFertilité.fr





« Mon plan d'action »

☐ Concernant mes habitudes alimentaires

☐ Concernant mon environnement

☐ Concernant mon mode de vie

☐ Concernant mes traitements

☐ Concernant ma consommation de toxiques



Définitions

Agents CMR :

Le terme CMR est issu de la réglementation sur la prévention des risques chimiques. Il est également utilisé pour désigner certains procédés industriels qui ont des effets cancérogènes, mutagènes ou toxiques pour la reproduction (CMR) chez les professionnels qui ont été exposés.

Perturbateurs endocriniens :

Les perturbateurs endocriniens (PE) sont « des substances chimiques d'origine naturelle ou artificielle étrangères à l'organisme qui peuvent interférer avec le fonctionnement du système endocrinien et induire ainsi des effets délétères sur cet organisme ou sur ses descendants ».

IST :

Les infections sexuellement transmissibles ou IST sont des infections dues à des bactéries, virus et parasites et transmises par voie sexuelle.

THC :

Le tétrahydrocannabinol est la principale molécule active du cannabis.

Chemsex :

Le chemsex, mot-valise combinant « chemical » (produits chimiques en anglais) et sexe, est le fait de combiner la pratique du sexe et la prise de drogue(s).



Bibliographie

1. Zhu D, Chung HF, Pandeya N, Dobson AJ, Cade JE, Greenwood DC, et al. Relationships between intensity, duration, cumulative dose, and timing of smoking with age at menopause: A pooled analysis of individual data from 17 observational studies. *PLoS Med* 2018;15(11):e1002704.
2. Parente RC, Faerstein E, Celeste RK, Werneck GL. The relationship between smoking and age at the menopause: A systematic review. *Maturitas* 2008;61(4):287-98.
3. Salas-Huetos A, Bulló M, Salas-Salvadó J. Dietary patterns, foods and nutrients in male fertility parameters and fecundability: a systematic review of observational studies. *Hum Reprod Update* 2017;23(4):371-89.
4. Sansone A, Di Dato C, de Angelis C, Menafrà D, Pozza C, Pivonello R, et al. Smoke, alcohol and drug addiction and male fertility. *Reprod Biol Endocrinol* 2018;16(1):1-11.
5. de Angelis C, Nardone A, Garifalos F, Pivonello C, Sansone A, Conforti A, et al. Smoke, alcohol and drug addiction and female fertility. *Reprod Biol Endocrinol* 2020;18(1):1-26.
6. Bendayan M, Alter L, Swierkowski-Blanchard N, Caceres-Sanchez L, Selva J, Robin G, et al. Toxiques, mode de vie, environnement : quels impacts sur la fertilité masculine ? *Gynécologie Obstétrique Fertil Sénologie* 2018;46(1):47-56.
7. Rosetta L. Fécondité féminine et activité physique intense et répétée. *Sci Sports* 2002;17(6):269-77.
8. Torres-Calleja J, De Celis R, Gonzalez-Unzaga M, Pedrón-Nuevo N. Effect of androgenic anabolic steroids on semen parameters and hormone levels in bodybuilders. *Fertil Steril* 2000;74(5):1055-6.
9. Al-Saleh I. Potential health consequences of applying mercury-containing skin-lightening creams during pregnancy and lactation periods. *Int J Hyg Environ Health* 2016;219(4-5):468-74.
10. Barnhart KT, Schreiber CA. Return to fertility following discontinuation of oral contraceptives. *Fertil Steril* 2009;91(3):659-63.
11. Barnett C, Hagemann C, Dinger J, Do Minh T, Heinemann K. Fertility and combined oral contraceptives – unintended pregnancies and planned pregnancies following oral contraceptive use – results from the INAS-SCORE study. *Eur J Contracept Reprod Health Care* 2017;22(1):17-23.
12. Sánchez-Hervás E. Cocaine and Sexual Dysfunction. *J Alcohol Drug Educ* 2018;62(2):7-12.
13. Fantry LE, Zhan M, Taylor GH, Sill AM, Flaws JA. Age of Menopause and Menopausal Symptoms in HIV-Infected Women.
14. Ness RB, Grisso JA, Hirschinger N, Markovic N, Shaw LM, Day NL, et al. Cocaine and Tobacco Use and the Risk of Spontaneous Abortion. *N Engl J Med* 1999;340(5):333-9.
15. Conner SN, Bedell V, Lipsey K, Macones GA, Cahill AG, Tuuli MG. Maternal Marijuana Use and Adverse Neonatal Outcomes: A Systematic Review and Meta-analysis. *Obstet Gynecol* 2016;128(4):713-23.
16. Corsi DJ, Walsh L, Weiss D, Hsu H, El-Chaar D, Hawken S, et al. Association Between Self-reported Prenatal Cannabis Use and Maternal, Perinatal, and Neonatal Outcomes. *JAMA* 2019;322(2):145-52.
17. Harlow AF, Leventhal AM, Barrington-Trimis JL. Closing the Loophole on Hemp-Derived Cannabis Products: A Public Health Priority. *JAMA* 2022;328(20):2007-8.
18. Nassan FL, Arvizu M, Mínguez-Alarcón L, Williams PL, Attaman J, Petrozza J, et al. Marijuana smoking and markers of testicular function among men from a fertility centre. *Hum Reprod Oxf Engl* 2019;34(4):715-23.
19. Walker OS, Holloway AC, Raha S. The role of the endocannabinoid system in female reproductive tissues. *J Ovarian Res* 2019;12(1):3.



MERCK

www.MERCK.fr



Information médicale/Pharmacovigilance

Pour les patients, les aidants et les professionnels de santé

0 800 888 024 (Service & appel gratuits)

E-mail : infoqualit@merckgroup.com

Merck Serono s.a.s.

Société par actions simplifiée au capital social de 16 398 285 Euros,
siège social au 37, rue Saint Romain, 69008 LYON | RCS de Lyon n° 955 504 923

FR-NONF-00635 – Octobre 2023

