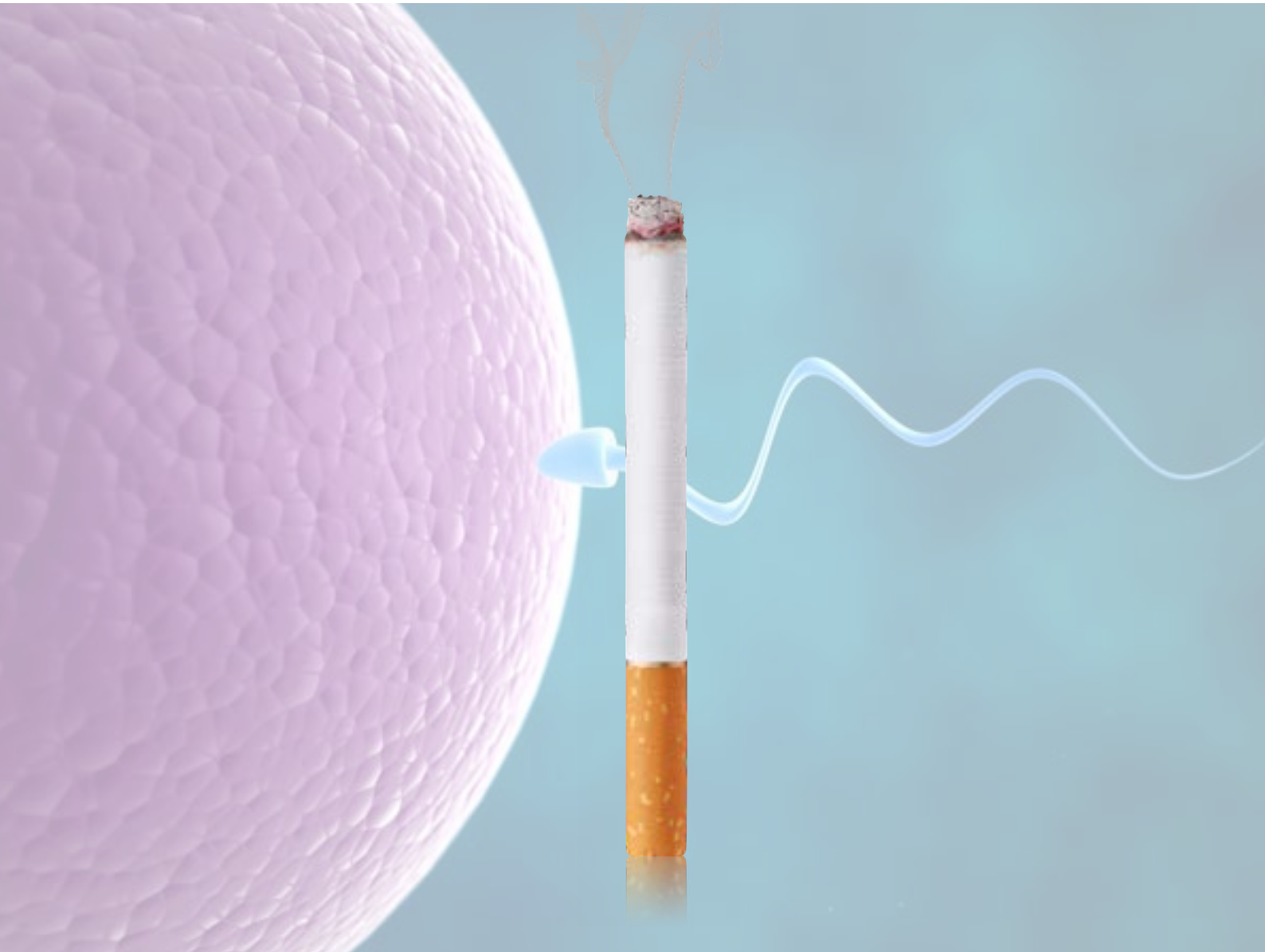


FERTILITÉ ET TABAC

DOCUMENT RÉALISÉ PAR CATHY D'ALESSANDRO, SAGE-FEMME RÉFÉRENTE TABAC
DU CENTRE D'AMP, VALÉRIE BENOIT, PSYCHOLOGUE
ET VALIDÉ PAR LES MÉDECINS RESPONSABLES D'UNITÉS EN AMP
LE DR. EMMANUELLE THIBAUT ET LE DR. VÉRONIQUE ISNARD.



LE TRAITEMENT DE VOTRE FERTILITÉ DÉBUTE CHEZ VOUS

Etre informés pour mieux agir

FERTILITÉ ET TABAC



VOTRE HYGIENE DE VIE AGIT ACTIVEMENT SUR VOTRE FERTILITÉ

Certains facteurs comme le tabac, le poids, l'exercice physique et l'alimentation ont un impact sur votre fertilité.

Comprendre les enjeux permet d'être pleinement actifs et de s'impliquer pour optimiser les chances de succès.

Que ce soit avant votre premier protocole de soins ou en attente du prochain traitement, vous pouvez agir!

LE TRAITEMENT MÉDICAL AUGMENTE VOS CHANCES DE GROSSESSE.

OPTIMISEZ LE !

CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

La fertilité résulte de la combinaison de plusieurs facteurs : les facteurs biologiques, environnementaux et psychologiques.

Si le traitement médical est une aide qui multiplie vos chances de grossesse, vous pouvez néanmoins l'optimiser en vous préparant physiquement et psychologiquement avant et pendant le traitement.





LES RÉSULTATS DES ÉTUDES

- De nombreuses études ont montré que le tabac est associé à :
 - un **allongement du délai de conception**
 - une **augmentation du risque d'infertilité**.

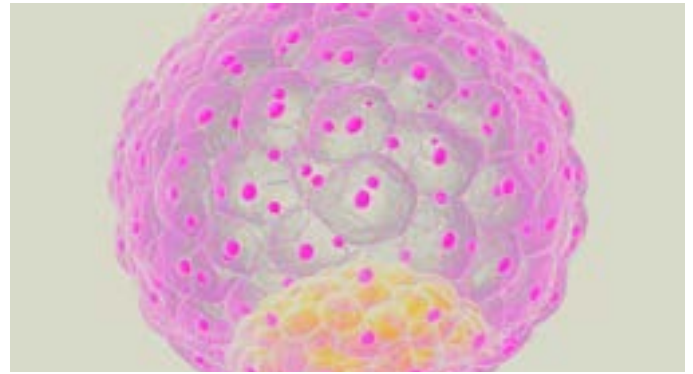
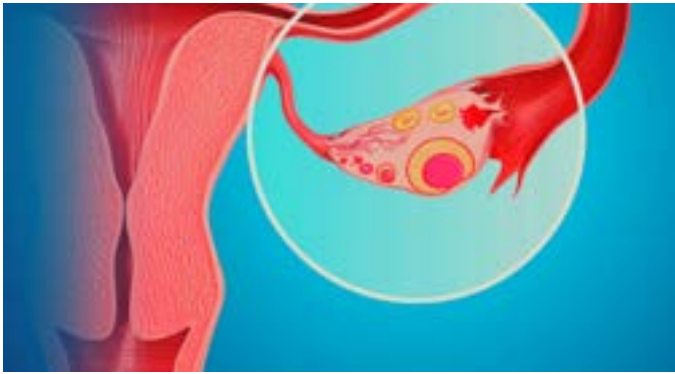


- Certains constituants de la fumée du tabac ont des **propriétés toxiques sur les fonctions de reproduction**.



- En moyenne, les études montrent un **retard à la conception** compris entre 6 mois et 1 an comparativement à un couple non fumeur.

FERTILITÉ ET TABAC



TABAC ET FERTILITÉ FEMMININE: COMMENT AGIT-IL?

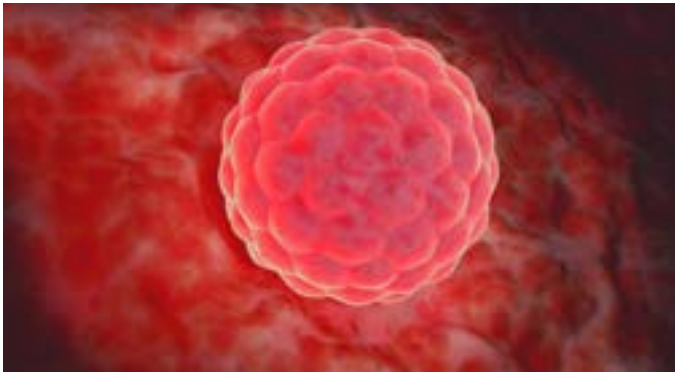
SUR LES OVAIRES

- Les ovaires sont sensibles à certains composants du tabac qui **altèrent leur bon fonctionnement**.
- Les femmes fumeuses sont en moyenne ménopausées plus tôt que les femmes non fumeuses : en moyenne deux ans plus tôt.
- Les ovaires sont sensibles à certains composants du tabac.
 - Il entraîne une diminution du stock des follicules dans les ovaires.
 - Il altère la qualité des ovocytes.
 - Il diminue le nombre d'ovocytes recueillis pendant la ponction.

SUR LE DÉVELOPPEMENT EMBRYONNAIRE

- L'ovocyte est protégé par une membrane. Or, chez les patientes tabagiques, on observe une augmentation de l'épaisseur de cette enveloppe qui explique un affaiblissement du taux de fécondation.
- Lors de la phase de croissance de l'embryon, les cellules se multiplient et celui-ci augmente en volume.
 - Cette augmentation a pour effet de rompre la zone pellucide protégeant l'embryon et permettant l'implantation.
 - Si cette zone pellucide est trop épaisse, elle ne peut se rompre et la nidation ne peut avoir lieu.
- Les phases ultérieures : plusieurs études ont montré que dans les FIV, les métabolites du tabac sont responsables d'arrêt de développement embryonnaire.

FERTILITÉ ET TABAC



TABAC ET FERTILITÉ FEMININE : COMMENT AGIT-IL?

• SUR LES CHANCES D'IMPLANTATION

Certains composants du tabac agissent :

- Sur les vaisseaux en général
 - En particulier sur les vaisseaux de l'endomètre.
 - Le tabac entraîne une altération des vaisseaux nécessaires à l'implantation du futur embryon et à son développement.
- En conséquences il y aura une diminution de chances d'implantation de l'embryon.

• SUR LES RISQUES DE FAUSSE COUCHE

Le tabac :

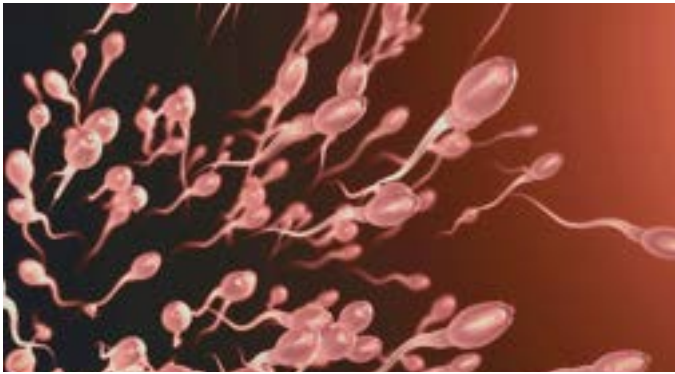
- Influence la maturation et la vascularisation de l'endomètre
- Perturbe le bon fonctionnement du placenta.
 - Par conséquent, il peut contribuer à augmenter le taux de fausses couches.

• SUR LES RISQUES DE GROSSESSE EXTRA UTÉRINE

Le tabac a un effet néfaste sur le fonctionnement des cils :

- En général sur tous les cils de notre corps (yeux, bronches, nez...).
- En particulier sur les cils des trompes :
 - Leur battement amène l'ovule fécondé dans l'utérus
 - En cas d'altération, le développement de l'embryon peut être décalé au niveau de la trompe et entraîner une grossesse extra-utérine

FERTILITÉ ET TABAC



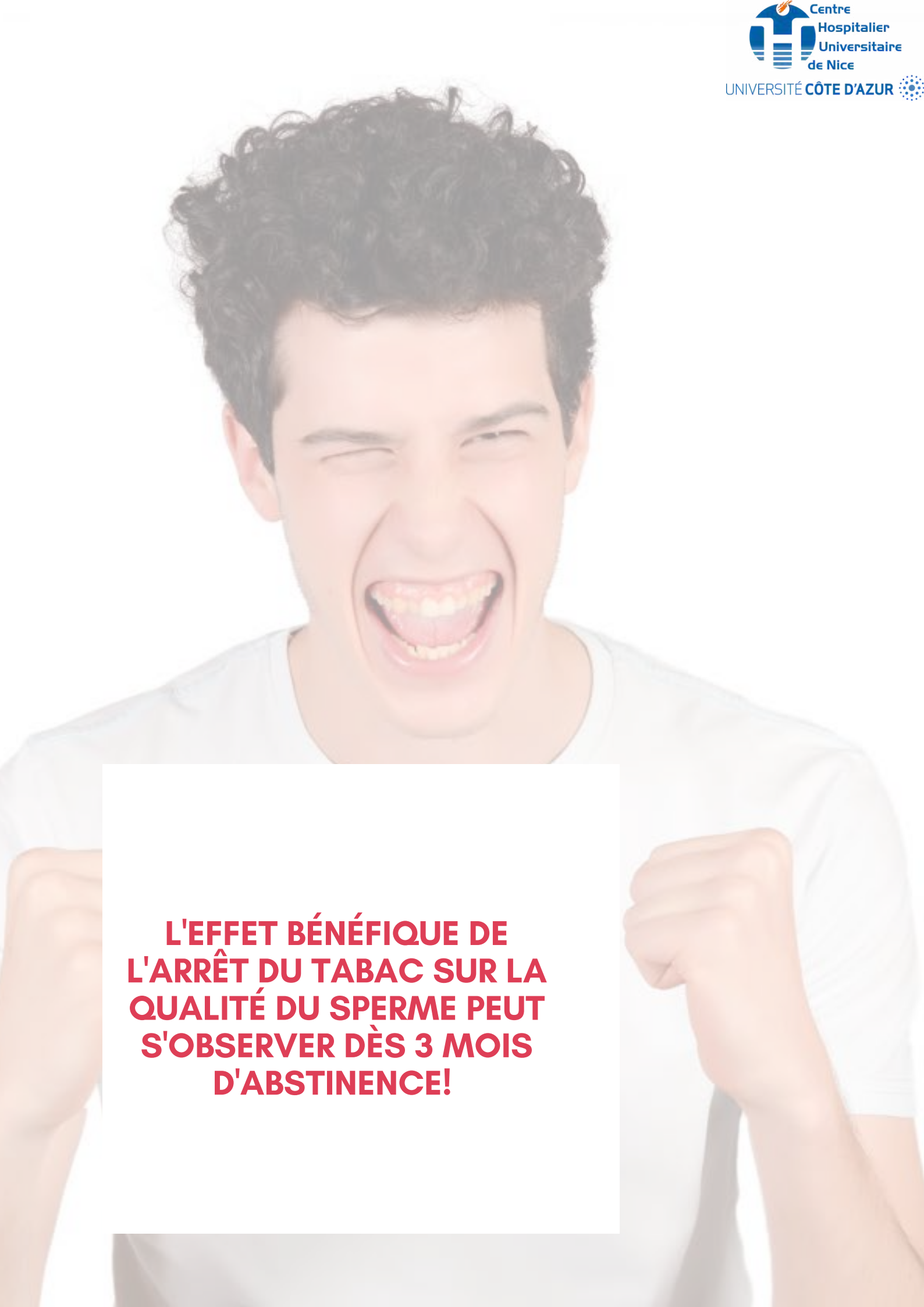
TABAC ET FERTILITÉ MASCULINE : COMMENT AGIT-IL?

SUR LA QUALITÉ DU SPERME :

- Le tabac agit sur :
 - Le nombre de spermatozoides mobiles :
 - Il est plus faible. En conséquences, **le délai de conception est allongé.**
 - Des anomalies du sperme, en raison d'une forte concentration d'agents toxiques, sont retrouvés chez les hommes fumeurs :
 - *Un homme ayant un nombre de spermatozoides compatible avec une fertilité naturelle peut être amené à avoir recours à une AMP s'il fume.*
 - Le développement de l'embryon :
 - L'altération de l'ADN des spermatozoïdes a des conséquences sur le développement embryonnaire (arrêt de développement embryonnaire, fausses couches précoces).
- **A partir de 5 cigarettes par jour, on considère que le tabac peut être responsable d'une diminution de chance de grossesse.**

SUR LA FERTILITÉ FÉMININE PAR UN TABAGISME PASSIF

- Lorsque la conjointe est non fumeuse, le nombre d'ovocytes recueillis pourrait être diminué.



**L'EFFET BÉNÉFIQUE DE
L'ARRÊT DU TABAC SUR LA
QUALITÉ DU SPERME PEUT
S'OBSERVER DÈS 3 MOIS
D'ABSTINENCE!**

LES ALTÉRATIONS DUES AU TABAC SONT RÉVERSIBLES!

Dès 3 mois après l'arrêt du tabac :

- *La qualité du sperme s'améliore*
- *Des techniques plus simples pourraient dans certains cas être envisagées (par exemple, une insémination artificielle ou stimulations simples au lieu d'une FIV).*
- *Il pourrait même parfois permettre une fertilité spontanée.*

En diminuant la consommation de tabac voire en l'arrêtant, on observe :

- *Une amélioration de la vascularisation et de la maturation de l'endomètre*
- *Une synchronisation plus harmonieuse s'établir entre l'endomètre et le développement de l'embryon.*

La nidation est favorisée.

Les chances de grossesses augmentent.

SE FAIRE ACCOMPAGNER, C'EST PLUS DE CHANCES DE RÉUSSIR!

Des sages-femmes tabacologues vous proposent dans notre service de maternité gynécologie obstétrique des consultations d'aide au sevrage tabagique ouvertes aux deux membres du couple :

- *Du lundi au vendredi de 09h à 16h*
- *Le jeudi de 11h à 18h*

Contacts :

- **Directement** dans votre centre d'AMP du CHU, auprès des sages-femmes
- **Par téléphone** : 04 92 03 60 92
- **Par mail** : sf-tabacologues@chu-nice.fr
- **Sur le site du CHU** :

www.chu-nice.fr

- Prendre-rdv
- Maternité
- Consultations spécialisées en tabacologie