



Fertilité : Mythes, faits et incertitudes

Mythes	Les faits
L'utilisation d'un dispositif intra-utérin (DIU) entraîne une infertilité.	Des études de bonne qualité montrent que l'utilisation de DIU n'augmente pas le risque d'infertilité.
L'éjaculation fréquente est un gaspillage de sperme.	L'éjaculation fréquente n'affecte pas la fertilité. En fait, c'est l'absence d'éjaculation pendant plus de cinq ou sept jours qui peut avoir un effet négatif sur les spermatozoïdes.
Essayer de concevoir plusieurs fois par jour augmente les chances d'y parvenir.	Des horaires stricts en matière de rapports sexuels et d'insémination peuvent faire augmenter le stress et ne sont pas indispensables si l'on veut concevoir un enfant. Il suffit généralement d'essayer de concevoir un ou deux jours à la fois pendant la période de fécondité (voir les « vérités » plus bas).
Certaines positions sexuelles sont plus propices à la conception.	Rien ne prouve qu'une position particulière pendant ou après un rapport sexuel (p. ex., s'allonger en étirant les jambes contre le mur) favorise davantage la fertilité.
La caféine doit être évitée lorsqu'on essaie de concevoir.	Il n'a pas été montré qu'une consommation modérée de caféine (1 à 2 tasses de café par jour) affecte la fertilité.
Les médicaments anxiolytiques ou les antidépresseurs doivent être arrêtés par les personnes qui souhaitent concevoir.	Chaque personne est différente, mais nous pouvons dire qu'il est déconseillé d'arrêter un anxiolytique ou un antidépresseur avant de concevoir. Consultez votre professionnel de la santé pour savoir quelle option est la plus sûre pour vous.

Vérités	Complément d'information
Certains changements comportementaux peuvent favoriser la fertilité.	Évitez de fumer/fumez moins et évitez de consommer/consommez moins d'autres substances. Maintenez un poids sain. Pratiquez de l'activité physique d'intensité modérée régulièrement.
Il est possible de surveiller l'ovulation (la période de fertilité) à domicile.	La surveillance de la température corporelle n'est pas recommandée, car la température augmente après l'ovulation. Lorsque le changement de température est observé, l'ovulation a donc déjà eu lieu et la période de fécondité est terminée. Les trousse de test d'ovulation à domicile (qu'on peut acheter en pharmacie) sont un moyen plus efficace de connaître la période d'ovulation. On peut avoir des relations sexuelles le jour où le résultat du test est positif et le lendemain. Les personnes qui essaient de concevoir un enfant à la maison par des rapports vaginaux peuvent, dans la mesure du possible, avoir des rapports sexuels tous les deux ou trois jours.
Il existe une « fenêtre » de fertilité.	La « fenêtre » fertile dure environ 6 jours et se termine peu après l'ovulation. L'écoulement de mucosités cervicales claires et visqueuses est généralement un signe d'ovulation. Pour améliorer les chances de conception, commencez à avoir des rapports sexuels environ 6 jours avant la date prévue de l'ovulation, puis tous les 1 ou 2 jours pendant une semaine complète.
Certains lubrifiants peuvent entraver la fertilité.	Les lubrifiants courants (comme Vagisil ou la gelée K-Y) peuvent réduire la qualité des spermatozoïdes. Évitez les lubrifiants à base d'eau et utilisez une huile naturelle (minérale, de canola) ou un lubrifiant qui favorise la fertilité. L'utilisation de la salive comme lubrifiant doit être évitée car elle peut affecter les spermatozoïdes.

Incertaines	Complément d'information
Les dispositifs de surveillance de la fertilité sont-ils utiles?	Même si rien ne prouve que ces dispositifs améliorent les chances de conception chez les personnes présentant des problèmes d'infertilité, ils peuvent servir à déterminer les périodes de fertilité et à faire le suivi des menstruations.

