


Mode de vie et Procréation Médicalement Assistée au CHRSM - site Meuse

Service de PMA

Livret comprenant les bonnes habitudes à suivre durant votre suivi en PMA.





Dans cette brochure nous vous donnerons un aperçu non exhaustif des facteurs sur lesquels vous pouvez agir pour améliorer vos chances en procréation médicalement assistée.

Sommaire

– Alimentation.....	p. 4
– Toxoplasmose.....	p. 5
– Listériose.....	p. 6
– Alcool.....	p. 7
– Tabac.....	p. 8
– Drogues récréatives.....	p. 8
– Perturbateurs endocriniens.....	p. 9
– CMV.....	p. 10
– Zika.....	p. 11
– West Nile Virus.....	p. 12
– HTLV-1.....	p. 13

Dans notre société, l'infertilité touche environ 20 à 30% des couples. Les causes de cette infertilité sont multiples et variées : mécanique, masculine, génétique, anovulatoire, idiopathique... Notre mode de vie et notre environnement sont des facteurs pouvant avoir une influence sur la fertilité.

L'équipe PMA du CHRSM – site Meuse



Alimentation

Les troubles alimentaires mènent à une altération de la fonction ovarienne/spermatique et secondairement à des troubles de la fertilité.

Ainsi, un IMC (indice de masse corporelle) $> 27 \text{ kg/m}^2$ ou $< 19 \text{ kg/m}^2$ est associé à un risque plus élevé de cycle anovulatoire et à une altération de la qualité spermatique.

Les femmes obèses présentent également un risque plus élevé de mauvaises réponses aux traitements de Fécondation In Vitro et donc de moindre chance de grossesse. L'obésité est associée à des complications obstétricales telles que le diabète gestationnel, l'hypertension et la prématurité.

Nous pouvons, si vous le souhaitez, vous aider à rééquilibrer votre alimentation en collaboration avec une diététicienne ou un médecin nutritionniste.

La toxoplasmose

Le toxoplasme est un parasite, qui se trouve généralement dans l'intestin des chats ou sous forme de kyste dans la viande. Cette maladie est bénigne tant qu'elle n'est pas contractée pendant la grossesse. En cas d'infection pendant la grossesse, il peut y avoir des atteintes fœtales (lésions nerveuses, oculaires, hydrocéphalie, fausse couche...).

Le toxoplasme se transmet lors d'ingestion d'aliments tels que la viande mal cuite ou des fruits et légumes souillés par des excréments de chat via la terre. Il convient dès le désir de grossesse de faire attention à :

- > Bien laver les fruits et légumes, voire éviter tout ce qui a été en contact avec la terre.
- > Bien cuire la viande ou se laver les mains après manipulation de la viande.
- > Bien se laver les mains après avoir manipulé du matériel contaminé par les excréments de chats, la litière, les outils de jardin...
- > Eviter les charcuteries crues telles : chorizo, salami, lard fumé, jambon cru... Mais aussi les pâtés, les rillettes, la mortadelle, les boudins... Pensez à demander conseil à votre boucher.

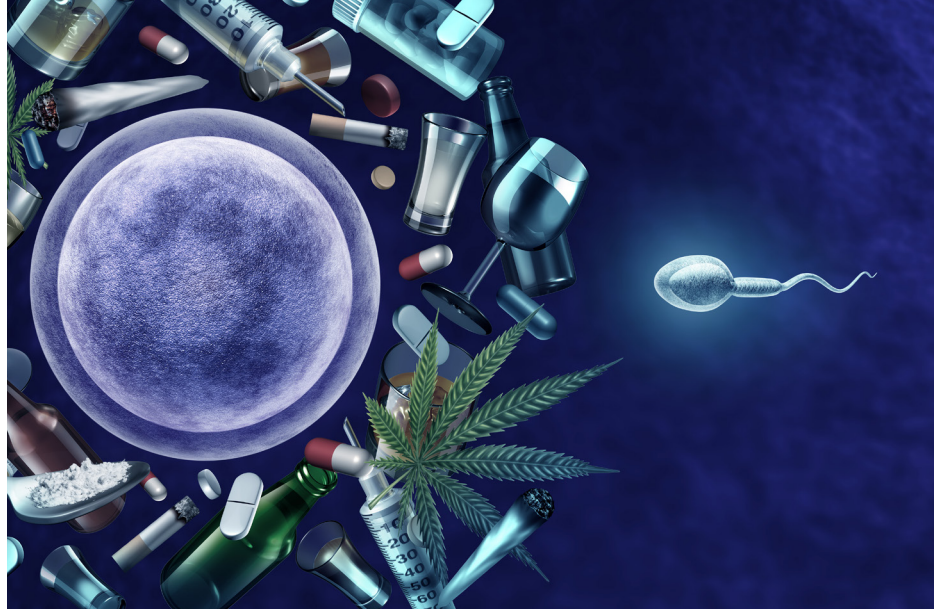
Une prise de sang pourra vous dire si vous êtes immunisée ou non. Si vous n'êtes pas protégée, une prise de sang sera réalisée au début de chaque traitement afin de s'assurer de votre séronégativité.

La listériose

La listériose est une infection d'origine alimentaire due à une bactérie *Listéria monocytogenes*. Contractée durant la grossesse, elle peut provoquer une fausse couche, un accouchement prématuré ou une infection néonatale grave. La contamination se fait par ingestion d'aliments contaminés, favorisée par une interruption de la chaîne du froid. Les aliments les plus souvent contaminés sont la charcuterie cuite, les poissons fumés, les produits au lait frais et les préparations traiteur non cuites.

La prévention consiste à éviter la consommation des produits de charcuterie en gelée, de rillettes, pâtés, foie gras, fromages au lait cru, fromages à pâte molle, poissons fumés, coquillages crus, surimi, tarama, graines germées crues... Il est recommandé de bien cuire les aliments d'origine animale, d'enlever la croûte de tous les fromages, de laver soigneusement les légumes et les herbes aromatiques et de bien recuire jusqu'à ébullition les produits achetés prêts à consommer « traiteur ».

Afin d'éviter les contaminations croisées (d'un aliment à l'autre), il faut conserver les aliments crus séparément des aliments cuits ou à consommer en l'état. Les produits préemballés sont à préférer aux produits achetés à la coupe, ces derniers devant, dans tous les cas, être consommés rapidement après leur achat.



Alcool

Outre le fait que consommer de l'alcool durant la grossesse peut avoir un impact sur le fœtus (syndrome alcoolo-fœtal), il peut aussi avoir un impact sur les chances de réussite en procréation médicalement assistée. L'alcool diminuerait également la qualité spermatique.

En cas de dépendance, vous pouvez en parler à votre médecin ou contacter les alcooliques anonymes au 078 15 25 56.

Tabac

Le tabagisme est un facteur de risque avéré de troubles de la fertilité féminine et masculine à bien des niveaux. Le tabac est responsable d'une diminution de la fertilité proportionnelle au nombre de cigarettes fumées et de moindre chance de réussite en PMA. Le tabagisme entraîne également une augmentation du risque de grossesse extra-utérine et de fausse couche. Pendant la grossesse, le tabagisme augmente les risques de complications obstétricales. Chez les hommes, le tabac réduit la qualité spermatique.

Si vous désirez arrêter de fumer, vous pouvez contacter le 0800 111 000, tabacstop.be ou demander l'avis à un spécialiste tabacologue.

Drogues récréatives

La consommation de cannabis est associée à une altération de la production et de la qualité des spermatozoïdes mais touche aussi la femme en entraînant des troubles ovulatoires.

Tout comme pour le tabac, la consommation de cannabis au moment de la conception entraîne plus de risques de fausse couche et de grossesse extra-utérine.

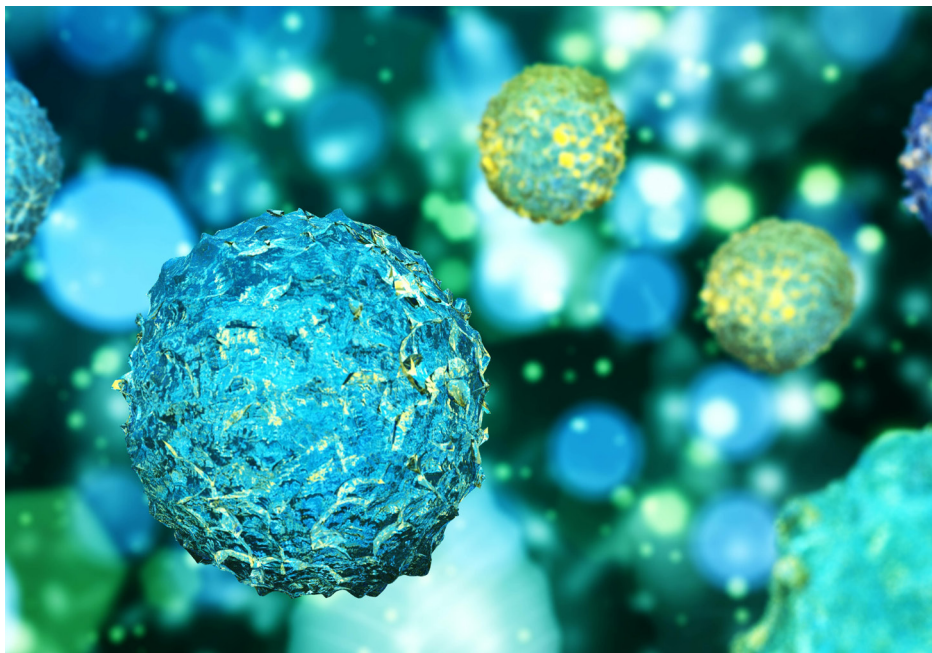
La prise de cocaïne, ecstasy et autres drogues peut réduire vos chances de grossesse. Une prise prolongée de ces drogues peut avoir un impact permanent sur votre fertilité mais aussi occasionner des complications obstétricales et un syndrome de sevrage chez votre enfant à la naissance car elles passent à travers le placenta.

Perturbateurs endocriniens

Les perturbateurs endocriniens sont des agents chimiques (solvants, métaux lourds, pesticides...) qui perturbent le fonctionnement de notre système hormonal et qui se retrouvent dans de nombreux produits de consommation courante. Une exposition prolongée à ces agents peut également être responsable d'une diminution de la fertilité et d'un risque augmenté de fausse couche.

Si vous désirez plus d'informations :

- > <https://www.yourfertility.org.au/>
- > <https://www.reproduktivlivsplan.se/>
- > www.fertistat.com
- > Brochure Pepafree : **scannez le QR code**



Outre les facteurs environnementaux et le mode de vie pouvant avoir un impact sur votre fertilité, certaines infections devront être évitées durant votre parcours en procréation médicalement assistée et en cas de grossesse. En effet, celles-ci peuvent induire des complications potentiellement délétères pour le fœtus.

Si vous envisagez de partir à l'étranger veuillez prévenir le centre PMA.

Le Cytomégalovirus ou CMV

Le Cytomégalovirus est un virus qui passe souvent inaperçu, mais qui lorsqu'il est contracté pendant la grossesse peut donner des malformations fœtales (retard mental, atteinte auditive...).

Ce virus se transmet essentiellement par les sécrétions tels que les larmes, la salive, les urines et toutes les sécrétions des enfants en bas âge.

Il faut dès lors éviter de manger ou boire après les enfants en bas âge et bien se laver les mains lors du changement de couches.

Il se peut que vous soyez déjà partiellement immunisée, une prise de sang pourra le confirmer. Malheureusement, il n'existe aucune protection absolue.

Dans le cas où vous n'êtes pas protégée, une prise de sang sera réalisée avant chaque cycle, afin de s'assurer de la persistance d'une séronégativité.

Le Zika

Le virus Zika est transmis principalement par des moustiques *Aedes*. Ce même moustique transmet aussi la Dengue, le Chikungunya et la Fièvre jaune. Ce virus peut également être transmis par relation sexuelle. La majorité des personnes infectées ne développent pas la maladie (70-80%). Les symptômes de la maladie apparaissent 3 à 12 jours après la piqûre de l'insecte. Ceux-ci sont entre autres : fièvre, céphalée, éruption cutanée, fatigue, douleurs musculaires et articulaires.

Cette maladie est le plus souvent bénigne chez les adultes infectés mais peut être responsable de microcéphalie entraînant des remaniements cérébraux irréversibles chez les fœtus de femmes enceintes infectées.

Dès lors, l'OMS recommande vivement d'informer tous les couples ayant l'envie de concevoir et toute femme enceinte de ne pas se rendre dans les régions ou pays classés à risque. Il est également recommandé en zone endémique, d'avoir des rapports sexuels protégés et pendant les 6 mois qui suivent votre voyage.

Le diagnostic ne peut être confirmé que par des analyses sanguines.

Il n'existe pas de traitement, pas de vaccin, juste de la PREVENTION !

Le West Nile virus

Le West Nile est un virus transmis le plus souvent par la piqûre d'un moustique vecteur.

Le virus peut également être transmis, plus rarement, par transfusion sanguine et transplantation d'organes ou de cellules. Des cas de transmission de la mère à l'enfant durant la grossesse, l'accouchement et l'allaitement ont également été décrits.

Les hôtes principaux du virus sont les oiseaux. Les mammifères (bétail, chiens, chats, chevaux, hommes...) sont quant à eux considérés comme des hôtes accidentels du virus.

Dans 80% des cas, l'infection par le virus West Nile est asymptomatique. Les formes symptomatiques de la maladie se caractérisent par l'apparition brutale d'une fièvre importante après 3 à 6 jours d'incubation. Cette fièvre est accompagnée de maux de tête et de dos, de douleurs musculaires, d'une toux, d'un gonflement des ganglions du cou, et souvent d'une éruption cutanée, de nausées, de douleurs abdominales, de diarrhées et de symptômes respiratoires. Le diagnostic peut être confirmé par des analyses biologiques réalisées dans le sang et/ou dans le liquide céphalo rachidien, obtenu par ponction lombaire.

Il n'existe actuellement aucun vaccin contre le West Nile virus pour l'homme. La prévention contre ce virus repose sur la protection des piqûres de moustiques.

En Europe, il se trouve essentiellement dans le bassin Méditerranéen.

Le HTLV-1

Le HTLV-1 (Virus T-lymphotrope humain) est un virus qui infecte particulièrement les lymphocytes T (catégorie de globules blancs impliqués dans la réponse immunitaire).

Dans 95% des cas, les personnes infectées ne présentent pas de symptôme. Le virus reste dans l'organisme sous forme dormante, mais peut se réactiver. Il peut alors être responsable, dans certains cas, de leucémie/lymphome T de l'adulte. Cette forme de leucémie est fréquente dans le sud-ouest du Japon. Elle peut également provoquer une neuromyélopathie appelée « paraparésie spastique tropicale ». Il s'agit d'une maladie neuroinflammatoire chronique dont l'évolution aboutit à une perte progressive des fonctions motrices. Cette pathologie neurologique est retrouvée dans toutes les zones de forte endémie, en particulier dans les Antilles Françaises et en Guyane.

Les foyers majeurs d'infection endémique pour HTLV-1 sont par ailleurs le Japon, l'Afrique subsaharienne, l'Amérique du Sud et les Caraïbes.

Les symptômes les plus fréquents sont des uvéites, des dermatites infectieuses, des myosites et des broncheectasies.

Il n'existe aucun vaccin actuellement.

Une transmission verticale de la mère à l'enfant est possible dans 15 à 20% des cas, mais aussi lors d'un allaitement prolongé. La transmission peut également se faire par voie sexuelle ou sanguine.

N'hésitez pas à revenir vers votre gynécologue en cas d'incompréhension, si vous désirez des informations complémentaires ou des noms de professionnels pouvant vous aider.

En comprenant l'impact de notre comportement et de notre mode de vie sur la santé reproductive il est possible, en modifiant activement ceux-ci, de minimiser les complications et de maximiser les résultats en matière de fertilité.

Nous voici arrivés au terme de cette brochure. L'information est évidemment réduite à l'essentiel de ce que vous devez savoir.

Les informations contenues dans cette brochure sont susceptibles de subir quelques modifications en fonction de l'évolution des techniques, nombreuses dans ce domaine. Lisez attentivement les documents qui vous sont remis pendant les consultations, ils sont régulièrement mis à jour.

Quelques informations pratiques

Le centre PMA est situé route 116, au 3^e étage. Le laboratoire PMA est au 4^e étage, route 123.

Prises de rendez-vous : Secrétariat

> Tél. : 081 72 73 34 de 8h à 16h (la semaine)

> Mail : pma.meuse@chrsm.be

Prises de sang et échographies : Service PMA du CHRSM – site Meuse à partir de 7h40.

Spermogrammes : Laboratoire Central du CHRSM - site Meuse (Rez-de-chaussée, route 21). Prise de rendez-vous : 081 72 69 15.

Ponctions et transferts d'embryons : Service PMA du CHRSM – site Meuse.

Hospitalisation lors des ponctions : Hôpital de jour (2^e étage) ou autre service d'hospitalisation.

Laboratoire de PMA : Service PMA du CHRSM - site Meuse (4^e étage, route 123)

> Tél. : 081 72 73 32

> Mail : labo.pma@chrsm.be

Site internet : <https://meuse.chrsm.be/services/pma>

Inscription et paiement : Guichets au rez-de-chaussée.

Adresse : Avenue Albert 1^{er}, 185, 5000 Namur

Radiologie : 081 72 60 50

Laboratoire Central : 081 72 69 89 - route 21

Médiation hospitalière : 081 72 70 38 - route 60

Médiation interculturelle : 081 72 61 08 - route 60



Centre Hospitalier Régional
Sambre et Meuse

Centre Hospitalier Régional Sambre et Meuse

www.chrsm.be

Site Sambre

Rue Chère-Voie, 75

5060 Sambreville

Tél.: +32 (0)71 26 52 11

www.sambre.chrsm.be

Site Meuse

Avenue Albert 1^{er}, 185

5000 Namur

Tél.: +32 (0)81 72 61 11

www.meuse.chrsm.be

Mise à jour: janvier 2025

Brochure à destination des patients
du Centre Hospitalier Régional Sambre
et Meuse

Réalisation: Service Communication
Éditeur responsable: Quentin Druart
Centre Hospitalier Régional Sambre et Meuse

Service de procréation médicalement assistée

Centre PMA

Secrétariat:

+32 (0)81 72 73 34

Localisation:

Suivre la route 116,
au 3^{ème} étage

Laboratoire PMA

Secrétariat:

+32 (0)81 72 73 32

Localisation:

Suivre la route 123,
au 4^{ème} étage