

# Impact du tabac sur la procréation



## Chez la femme

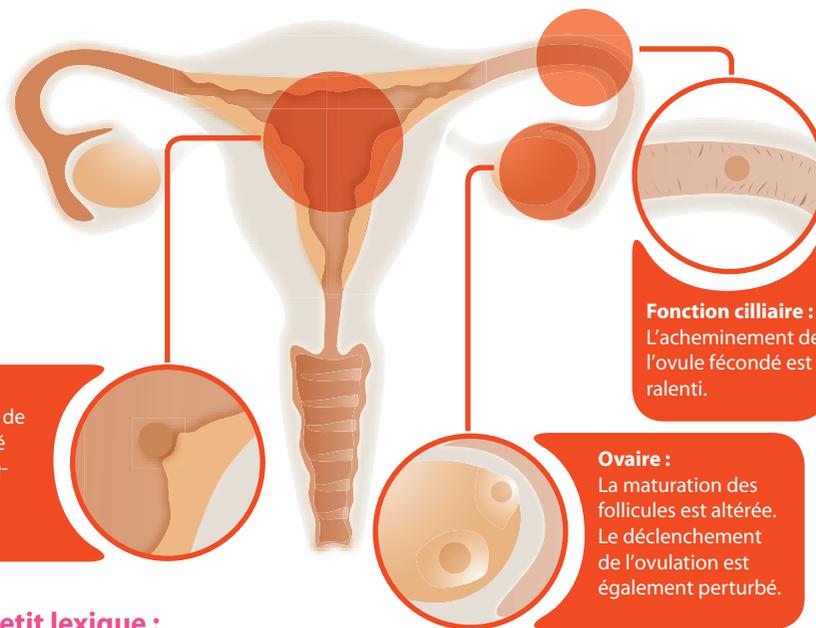
Chez la femme fumeuse, la **réserve ovarienne** est diminuée, ce qui entraîne une diminution de l'âge moyen de la ménopause voire une ménopause précoce.

La production et la libération des hormones LH et FSH, indispensables à la maturation des ovocytes et à l'ovulation sont perturbées.

### Qu'ai-je à gagner à arrêter de fumer ?

La **femme** augmente :

- La qualité des ovocytes
- La qualité de l'ovulation
- La qualité de l'implantation embryonnaire



### Petit lexique :

**FSH** L'hormone folliculo-stimulante entraîne la croissance des follicules et permet l'ovulation.

**LH** L'hormone lutéinisante a essentiellement pour rôle de déclencher l'ovulation qui survient entre 36 et 48 heures après le pic de LH.

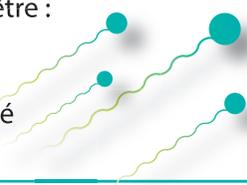
## Chez l'homme

Chez l'homme, le tabagisme peut entraîner un dysfonctionnement érectile, et ce, à partir de 25 ans.

En outre, la qualité du sperme est altérée.

Ceux-ci peuvent être :

- Moins nombreux
- Moins mobiles
- De moins bonne vitalité



Mais c'est surtout le **matériel génétique du spermatozoïde** qui peut être atteint (on parle de la fragmentation de l'ADN du spermatozoïde).

Les conséquences de cette atteinte pourraient être très importantes :

- Une diminution des chances de grossesse
- Une augmentation des anomalies chromosomiques

- Un développement in-utero compromis (augmentation de fausses-couches, de grossesses extra-utérine, déficit placentaire)
- Augmentation des leucémies, lymphomes et tumeurs cérébrales chez les enfants.

### Bon à savoir !

**L'arrêt du tabagisme produit ses effets positifs après 3 mois.**

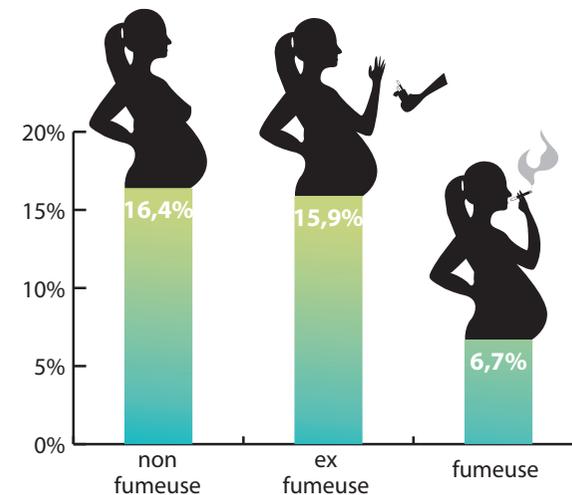
## Quel est l'impact du tabagisme pour un couple suivant un traitement en vue d'une Procréation Médicalement Assistée (PMA)?

Les couples fumeurs depuis plus de 5ans ont 4x plus de risques que la PMA échoue par rapport aux couples non-fumeurs.

Quoiqu'il en soit, les **effets du tabac sur la fertilité sont partiellement réversibles !**

Alors n'attendez pas pour arrêter, vous augmenterez vos chances d'avoir un enfant !

Taux d'implantation moyen chez une femme en fonction de son tabagisme



- Taux d'implantation d'une non-fumeuse : 16,4%
- Taux d'implantation d'une ex-fumeuse : 15,9%
- Taux d'implantation d'une fumeuse : 6,7%



## **Vous souhaitez de l'aide pour arrêter de fumer, diminuer ou simplement discuter de votre consommation ?**

**Demandez conseil à votre gynécologue, il pourra vous orienter vers un tabacologue ou vers le Centre d'Aide aux Fumeurs (CAF) de l'hôpital.**

### **Qu'est-ce qu'un Centre d'Aide aux Fumeurs ?**

C'est un centre spécialisé dans la prise en charge du tabagisme. Il se compose d'une équipe pluridisciplinaire (médecin, psychologue, diététicien(ne), kinésithérapeute etc.) dont le but est de vous aider à gérer les 3 dépendances liées au tabagisme (physique, psychologique et comportementale). Au moins un membre de l'équipe doit être tabacologue.

### **Qu'est-ce qu'un tabacologue ?**

Il s'agit d'un professionnel de santé ou un licencié en psychologie qui a suivi une formation en tabacologie.

Outre le fait d'être un centre spécialisé dans la prise en charge du tabagisme, la consultation chez le tabacologue est avant tout un endroit où l'on peut discuter librement de son tabagisme sans se sentir jugé. Arrêter de fumer est en effet un choix personnel même si parfois des raisons médicales nous y « obligent ».

**Bon à savoir : ces consultations sont remboursées par la mutuelle !**

## LE TABAC EN QUESTION



**Le tabagisme altère la fonction reproductive et ce, autant pour la femme que pour l'homme.**

**Plus d'infos ?**

[www.aideauxfumeurs.be](http://www.aideauxfumeurs.be)  
[www.tabacstop.be](http://www.tabacstop.be)  
0800/111.00



E.R. : Professeur Jean-Paul Van Vooren, FARES asbl, septembre 2011, 56 Rue de la Concorde, 1050 Bruxelles.

# **ARRÊTER DE FUMER AUGMENTE VOS CHANCES D'AVOIR UN ENFANT**

