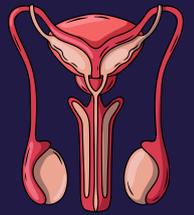


SANTÉ REPRODUCTIVE DES HOMMES



Alimentation saine



Le surpoids et une alimentation riche en graisse impacte la qualité du sperme.

CONSEILS:

- Limiter le gras ET sucre.
- Avoir un poids sain, et si possible manger bio
- Avoir une activité physique régulière

TABAC/ DROGUES/ Alcool



- Le cannabis et le tabac diminuent fortement la fertilité masculine
- Le tabac, cannabis et l'alcool chez l'homme augmentent le risque de fausse couche, de grossesses extra utérine et de prématurité



Autres facteurs environnementaux

Diminution de 50% de la concentration de spermatozoïdes en 40ans due entre autres à:

- La **chaleur chronique testiculaire** (sauna, bains chauds, exposition professionnelle ...)
- Les **perturbateurs endocriniens** contenus dans les plastiques, stabilisateurs de parfums etc..



Infections sexuellement transmissibles (IST): Chlamydia, Gonocoque ...

Elles peuvent être à l'origine d'infertilité. Elles sont en augmentation depuis quelques années



UNE QUESTION?

Parlez en à votre professionnel de santé



Assistance médicale à la Procréation (AMP)

- De plus en plus de couples passent par un parcours d'AMP pour avoir un enfant.
- Il est conseillé de consulter son médecin dès un an de rapports non protégés sans grossesse, 6 mois pour les femmes de plus de 35 ans ou si contexte médical particulier.

50 % des infertilité sont d'origine masculine. L'environnement en est un acteur important.

La prise en charge de ces facteurs environnementaux peut permettre une amélioration de la fertilité.