Fertilité, santé sexuelle et reproductive : faites le point

Madame, Monsieur,

Dans le cadre de ses missions d'information et de prévention, l'Assurance Maladie souhaite vous accompagner en vous partageant des informations claires et utiles sur la fertilité, la santé sexuelle et reproductive. Derrière ces sujets, il y a des choix très personnels : vivre une vie sexuelle épanouie et choisir librement si, quand et comment envisager d'avoir un enfant, ou non.

Quelle que soit votre situation, il est possible de prendre un moment pour en parler avec un professionnel de santé. Des informations fiables et un annuaire de professionnels sont disponibles sur www.sante.fr

Les infections sexuellement transmissibles peuvent avoir des conséquences sur la santé et la fertilité. Il est donc important de se faire dépister et de consulter en cas de doute.

Si vous ne souhaitez pas avoir d'enfant

Il existe des méthodes de contraception adaptées à chacun et à chaque étape de la vie. Celles-ci peuvent évoluer selon l'âge, les facteurs de risque et vos choix personnels. Un professionnel de santé peut vous accompagner pour choisir la méthode qui vous convient.

Si vous envisagez d'avoir un enfant

La fertilité évolue selon plusieurs facteurs. Chez les femmes, elle diminue progressivement, avec une baisse plus marquée à partir de 30 ans. Chez les hommes, l'âge a également un impact, notamment à partir de 40 ans.

La fertilité peut aussi être influencée par le poids, les modes de vie (dont le tabac, les drogues), certaines maladies ou l'exposition à des substances toxiques ou perturbateurs endocriniens.

Si vous le souhaitez, pour vous préparer au mieux, vous pouvez bénéficier d'une consultation préconceptionnelle avec un professionnel de santé de votre choix (médecin traitant, gynécologue, sage-femme). Cette consultation vous permet de faire le point sur votre santé, vos habitudes de vie et vos éventuelles préoccupations afin de préparer au mieux une future grossesse.

Si vous essayez d'avoir un enfant sans y parvenir

Il est recommandé de consulter un professionnel de santé spécialisé. En l'absence de problème particulier :

- Après 1 an d'essais avant 35 ans
- Après 6 mois d'essais après 35 ans.

Pour vous accompagner, vous trouverez plus d'informations ici

Si vous souhaitez autoconserver vos gamètes pour un projet futur

Il est possible d’autoconserver ses gamètes (cellules reproductrices). Les femmes peuvent conserver leurs ovocytes entre 29 et 37 ans, pour une utilisation possible jusqu’à 45 ans. Les hommes peuvent conserver leurs spermatozoïdes entre 29 et 45 ans, pour une utilisation possible jusqu’à 59 ans.

Cette démarche permet d’anticiper les évolutions naturelles de fertilité et de préserver une option pour l’avenir, même si elle ne garantit pas une grossesse.

La liste des centres est disponible sur le site de l’Agence de la biomédecine : https://www.procreation-medicale.fr/autoconservation-gametes/