

Merck Foundation More Than A Father

La Fertilité est une Responsabilité Partagée

L'UNION FAIT LA FORCE

L'infertilité affecte les Hommes et les Femmes de manière égale.

FAITES-VOUS TESTER AVEC VOTRE FEMME

DONNEZ UN SOUTIEN MORAL A VOTRE FEMME

L'infertilité n'est pas une STIGMATISATION

Pour les hommes, bien qu'il ne soit pas possible d'empêcher la plupart des causes d'infertilité, rester en bonne santé et éviter en même temps des toxines environnementales peut vous aider



Évitez de prendre des drogues, arrêtez de fumer et limitez votre consommation d'alcool – facteurs qui peuvent contribuer à l'infertilité masculine⁽¹⁾⁽²⁾



Évitez de hautes températures car elles risquent d'affecter la production de spermatozoïdes et leur motilité. Bien que cet effet soit généralement temporaire, évitez de rouler en moto, de prendre des bains bouillonnants et des bains de vapeur – à la place, prenez des douches et portez des caleçons amples⁽³⁾



Évitez toute exposition aux toxines industrielles et environnementales telles que les peintures et les pesticides, qui peuvent nuire à la production de spermatozoïdes et donc l'atténuer⁽⁴⁾



Faites de l'exercice physique régulièrement⁽⁵⁾



Avoir un régime alimentaire équilibré et conservez un poids sain

L'obésité est directement liée aux niveaux de testostérone, qui est une hormone clé responsable de la production de spermatozoïdes⁽⁶⁾

Avoir un régime alimentaire équilibré fournit les nutriments nécessaires pour optimiser la fonction des spermatozoïdes et minimiser les effets des facteurs, qui sinon risquent de nuire aux spermatozoïdes⁽⁷⁾

PARTAGEZ ENSEMBLE LE PARCOURS DU TRAITEMENT

1. Gaur DS, Talekar MS, Pathak V. Alcohol intake and cigarette smoking: Impact of two major lifestyle factors on male fertility. Indian J Pathol Microbiol 2010;53:35-40.
2. Practice Committee of the American Society of Reproductive Medicine. Diagnostic evaluation of the infertile male: a committee opinion. Fertil Steril 2015;103:e18-e25.
3. Sharpe RM. Lifestyle and environmental contribution to male infertility. British Medical Bulletin 2000; 56(3): 630-642.
4. Oliva A, Spira A, Multigner L. Contribution of environmental factors to the risk of male infertility. Hum Reprod 2001;16(8):1768-76.
5. Maleki BH, Tartibian B. High-intensity exercise training for improving reproductive function in infertile patients: a randomized controlled trial. J Obstet Gynaecol Can 2017;39:545-58.
6. Practice Committee of the American Society of Reproductive Medicine. Obesity and Reproduction: a committee opinion. Fertil Steril 2008;90:S21-9.
7. American Society of Reproductive Medicine. Optimizing male fertility fact sheet [internet]; 2016 [cited 2020 Jan 9]. Available from: https://www.reproductivefacts.org/globalassets/rf/news-and-publications/bookletsfact-sheets/english-fact-sheets-and-info-booklets/optimizing_male_fertility_factsheet.pdf



Merck More Than A Mother



Merck More Than A Mother



@merckandmother

www.merckmorethanamother.com

Merck Foundation 'More Than A Father'

La Fertilité est une Responsabilité Partagée

L'UNION FAIT LA FORCE

L'infertilité affecte les Hommes et les Femmes de manière égale.



- L'infertilité n'affecte pas uniquement les femmes⁽¹⁾
- Près de la moitié des causes d'infertilité comprennent des facteurs masculins ou sont dues à ces facteurs⁽¹⁾
- L'infertilité est l'une des conditions les plus fréquentes qui affectent le groupe en âge de procréation entre 20 et 45 ans⁽²⁾

INFORMEZ-VOUS FAITES-VOUS TESTER AVEC VOTRE FEMME DONNEZ UN SOUTIEN MORAL A VOTRE FEMME

Les astuces suivantes sur la santé peuvent vous aider



Évitez de prendre des drogues, arrêtez de fumer et limitez votre consommation d'alcool - facteurs qui peuvent contribuer à l'infertilité masculine.⁽³⁾⁽⁴⁾



Évitez de hautes températures

car elles risquent d'affecter la production de spermatozoïdes et leur motilité. Bien que cet effet soit généralement temporaire, évitez de rouler en moto, de prendre des bains bouillonnants et des bains de vapeur - à la place, prenez des douches et portez des caleçons amples⁽⁵⁾



Évitez toute exposition aux toxines industrielles et environnementales,

telles que les peintures et les pesticides qui peuvent nuire à la production de spermatozoïdes et donc l'atténuer⁽⁶⁾



Faites de l'exercice physique régulièrement⁽⁷⁾



Avoir un régime alimentaire équilibré et conservez un poids sain

L'obésité est directement liée aux niveaux de testostérone, qui est une hormone clé responsable de la production de spermatozoïdes⁽⁸⁾

Avoir un régime alimentaire équilibré fournit les nutriments nécessaires pour optimiser la fonction des spermatozoïdes et minimiser les effets des facteurs, qui sinon risquent de nuire aux spermatozoïdes⁽⁹⁾

PARTAGER ENSEMBLE LE PARCOURS DU TRAITEMENT

L'infertilité n'est pas une STIGMATISATION

1. Miyamoto T, Tsujimura A, Miyagawa Y, Koh E, Namiki M, Sengoku K. Male infertility and its causes in human. Adv Urol. 2012;2012:384520.
2. American Society of Reproductive Medicine. Defining infertility fact sheet [internet]; 2014 [cited 2020 Jan 9]. Available from: https://www.reproductivefacts.org/globalassets/rf/news-and-publications/bookletsfact-sheets/english-fact-sheets-and-info-booklets/defining_infertility_factsheet.pdf
3. Gaur DS, Talekar MS, Pathak V. Alcohol intake and cigarette smoking: Impact of two major lifestyle factors on male fertility. Indian J Pathol Microbiol 2010;53:35-40.
4. Practice Committee of the American Society of Reproductive Medicine. Diagnostic evaluation of the infertile male: a committee opinion. Fertil Steril 2015;103:e18-e25.
5. Sharpe RM. Lifestyle and environmental contribution to male infertility. British Medical Bulletin 2000; 56(3): 630-642.
6. Oliva A, Spira A, Multigner L. Contribution of environmental factors to the risk of male infertility. Hum Reprod 2001;16(8):1768-76.
7. Maleki BH, Tartibian B. High-intensity exercise training for improving reproductive function in infertile patients: a randomized controlled trial. J Obstet Gynaecol Can 2017;39:545-58.
8. Practice Committee of the American Society of Reproductive Medicine. Obesity and Reproduction: a committee opinion. Fertil Steril 2008;90:S21-9.
9. American Society of Reproductive Medicine. Optimizing male fertility fact sheet [internet]; 2016 [cited 2020 Jan 9]. Available from: https://www.reproductivefacts.org/globalassets/rf/news-and-publications/bookletsfact-sheets/english-fact-sheets-and-info-booklets/optimizing_male_fertility_factsheet.pdf



Merck More Than A Mother



Merck More Than A Mother



@merckandmother

www.merckmorethanamother.com