

# Merck plus qu'une mère

## L'infertilité N'EST PAS une Stigmatisation

**Message à toutes les femmes:**

**L'infertilité affecte les hommes et les femmes de manière égale**

**Rappel : Vous êtes Plus qu'une Mère**

- En Afrique subsaharienne, l'infection est la cause de l'infertilité chez plus de 85% des femmes qui demandent des traitements contre l'infertilité, par rapport à 33% dans le monde entier <sup>(1)</sup>



En Afrique, certaines pratiques traditionnelles, culturelles et religieuses, jointes à un environnement à faibles ressources, sont associées à des niveaux plus élevés de causes non génétiques et évitables d'infertilité: <sup>(1,2)</sup>

- Mauvaise alimentation
- Maladies sexuellement transmissibles (MST) non traitées
- Avortements à risque
- Séquelles d'infections provenant de la pratique de mutilations génitales féminines
- Exposition au tabagisme, à l'essence au plomb et à d'autres polluants environnementaux

**Les infections non traitées peuvent entraîner l'infertilité - Faites régulièrement un bilan de santé et consultez le médecin dans les meilleurs délais si vous vous sentez mal.**

### Informations Santé :

Le **VIH** a un impact négatif sur l'immunité de votre corps, mais il peut, en outre, également affecter la capacité de votre corps à produire les hormones nécessaires pour être enceinte ou il risque de provoquer une ménopause précoce - cessation des règles et incapacité de concevoir<sup>(3)</sup>

Chez les femmes, les MST telles que le **Chlamydia** et la **Gonorrhée** peuvent avoir peu de symptômes, voire aucun. En absence de traitement, ces « infections silencieuses » peuvent entraîner une maladie inflammatoire pelvienne - infection qui peut causer des complications graves telles que des douleurs pelviennes chroniques, une grossesse ectopique (grossesse extra-utérine) et une infertilité<sup>(4,5)</sup>



**Les hommes et les femmes** doivent pratiquer le « sexe sans risque » et éviter les comportements à risque qui peuvent conduire à des maladies sexuellement transmissibles (MST), telles que la Chlamydia. Les MST peuvent entraîner de graves complications, notamment une maladie inflammatoire pelvienne (MIP), un blocage des trompes de Fallope, une grossesse ectopique et une prostatite, qui peuvent ensuite provoquer l'infertilité.<sup>(4,5)</sup>

1. Ombelet W. Global access to infertility care in developing countries: a case of human rights, equity and social justice. Facts, Views & Vision in ObGyn 2011;3(4):257-266.

2. Hammarberg K, Kirkman M. Infertility in resource-constrained settings: moving towards Amelioration. Reproductive BioMedicine 2013;26:189-195.

3. Kushnir VA, Lewis W. Human immunodeficiency virus/acquired immunodeficiency syndrome and infertility: emerging problems in the era of highly active antiretrovirals. Fertil Steril 2011;96:546-53.

4. Sexually Transmitted Diseases: STDs and infertility. Centers for Disease Control and Prevention [internet] 2016 Oct 18. [cited 2019 Aug 08]; Available from: <https://www.cdc.gov/std/infertility/default.htm>

5. What is the link between sexually transmitted diseases or sexually transmitted infections (STDs/STIs) and infertility? Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development [internet] 2016. [cited 2019 Aug 08]; Available from: <https://www.nichd.nih.gov/health/topics/stds/conditioninfo/Pages/infertility.aspx>

#MenToo #NoToInfertilityStigma



Merck More Than A Mother



Merck More Than A Mother



@merckandmother

[www.merckmorethanamother.com](http://www.merckmorethanamother.com)

# Merck plus qu'une mère

## L'infertilité N'EST PAS une Stigmatisation

Pour les femmes, un certain nombre de stratégies peuvent contribuer à augmenter les chances de grossesse:

### Exercices modérés

Les exercices réguliers sont importants, mais s'ils sont tellement intensifs que vos règles deviennent peu fréquentes, voire absentes, votre fertilité (capacité d'être enceinte) risque d'en être réduite.<sup>(1-3)</sup>



### Avoir un régime alimentaire équilibré et conservez

**un poids sain** Une perte ou un excès de poids peut affecter votre production d'hormones ou entraîner des règles irrégulières, ce qui peut provoquer l'infertilité.<sup>(1-3)</sup>



### Cessez de fumer

Le tabac a de multiples effets négatifs sur la fertilité, sans parler de votre santé en général et de la santé du bébé à naître. Si vous fumez et envisagez une grossesse, **arrêtez immédiatement**<sup>(1)(2)</sup>

### Évitez l'alcool et les drogues illégales

Ces substances risquent de réduire votre capacité à concevoir et à avoir une grossesse saine. Ne buvez pas d'alcool et n'utilisez pas de drogues illégales<sup>(1)(2)</sup>



### Évitez les toxines industrielles et environnementales

Par exemple les pesticides et les métaux lourds trouvés dans les grands poissons et les poissons séché<sup>(4)</sup>



### Limitez la caféine

Les femmes qui essaient de concevoir doivent limiter la consommation de caféine. Demandez à votre docteur des conseils pour en boire en toute sécurité<sup>(1)(2)</sup>



Évitez ou réduisez le stress<sup>(5)</sup>

1. Optimizing natural fertility fact sheet [internet]. American Society of Reproductive Medicine; 2015 [cited 2020 Jan 9]. Available from:

[https://www.reproductivefacts.org/globalassets/ff/news-and-publications/bookletsfact-sheets/english-fact-sheets-and-info-booklets/optimizing\\_natural\\_fertility\\_factsheet.pdf](https://www.reproductivefacts.org/globalassets/ff/news-and-publications/bookletsfact-sheets/english-fact-sheets-and-info-booklets/optimizing_natural_fertility_factsheet.pdf)

2. Optimizing natural fertility: a committee opinion. Fertil Steril 2013;100:631-7.

3. Weight and fertility fact sheet [internet]. American Society of Reproductive Medicine; 2015 [cited 2020 Jan 9]. Available from:

[https://www.reproductivefacts.org/globalassets/ff/news-and-publications/bookletsfact-sheets/english-fact-sheets-and-info-booklets/weight\\_and\\_fertility\\_factsheet.pdf](https://www.reproductivefacts.org/globalassets/ff/news-and-publications/bookletsfact-sheets/english-fact-sheets-and-info-booklets/weight_and_fertility_factsheet.pdf)

4. Will toxins in the environment affect my ability to have children? Fact sheet [internet]. American Society of Reproductive Medicine; 2014 [cited 2020 Jan 9]. Available from:

[https://www.reproductivefacts.org/globalassets/ff/news-and-publications/bookletsfact-sheets/english-fact-sheets-and-info-booklets/will\\_toxins\\_in\\_the\\_environment\\_affect\\_my\\_ability\\_to\\_have\\_children\\_factsheet.pdf](https://www.reproductivefacts.org/globalassets/ff/news-and-publications/bookletsfact-sheets/english-fact-sheets-and-info-booklets/will_toxins_in_the_environment_affect_my_ability_to_have_children_factsheet.pdf)

5. Stress and infertility fact sheet [internet]. American Society of Reproductive Medicine; 2014 [cited 2020 Jan 9]. Available from:

[https://www.reproductivefacts.org/globalassets/ff/news-and-publications/bookletsfact-sheets/english-fact-sheets-and-info-booklets/stress\\_and\\_infertility\\_factsheet.pdf](https://www.reproductivefacts.org/globalassets/ff/news-and-publications/bookletsfact-sheets/english-fact-sheets-and-info-booklets/stress_and_infertility_factsheet.pdf)

#MenToo #NoToInfertilityStigma



Merck More Than A Mother



Merck More Than A Mother



@merckandmother

[www.merckmorethanamother.com](http://www.merckmorethanamother.com)