

Les spermatozoïde :

en voie de disparition?

Par Marie-Hélène Viau, directrice générale de Seréna Québec

Les hommes produisent près de 50% de spermatozoïdes en moins qu'il y a 50 ans. Et de moindre qualité. Les études démontrent aussi une hausse des malformations génitales et du cancer des testicules. L'infertilité masculine s'accroît conséquemment, même si le seuil critique semble loin d'être atteint. Les causes sont multiples et plusieurs vont dans le sens des choix de développement socioéconomique et du mode de vie dans les pays industrialisés.

La fenêtre de fertilité humaine

Considérés séparément, un homme peut être fertile 24 heures sur 24, tandis qu'une femme ne l'est que quelques heures seulement par cycle menstruel. C'est à se demander pourquoi la femme assume généralement la responsabilité contraceptive... Saviez-vous que les spermatozoïdes peuvent survivre jusqu'à 6 jours dans le corps de la femme? C'est pourquoi une méthode physiologique de con(tra)ception, comme la méthode symptothermique*, s'appuie sur l'habileté à repérer les signes du corps féminin, annonceurs des conditions favorables à la survie des spermatozoïdes, pour identifier avec précision les jours fertiles et non la seule ovulation.

Le processus de fabrication

Contrairement à la femme qui naît avec ses ovules, un homme fabrique continuellement des spermatozoïdes dès la puberté jusqu'à la fin de la vie, soit en moyenne 100 millions par jour! Il a donc toujours des spermatozoïdes à différents stades de développement. Il faut près de 75 jours pour fabriquer un spermatozoïde. Ainsi, un homme a la chance de pouvoir se reprendre à court terme pour influencer la fertilité de cellules reproductrices toutes neuves avec des changements dans son mode de vie.

L'infertilité masculine

Au-delà des causes génétiques et mécaniques ou de maladies (transmises sexuellement, cancers), l'alcool, le tabac et les drogues, le poids, le stress, l'âge, l'alimentation, les pesticides, certains solvants et métaux lourds, la chaleur (bain, sauna, ordinateur sur les genoux, position assise de longue durée, vêtements serrés), les ondes électromagnétiques (téléphone cellulaire dans la poche) et le déséquilibre hormonal peuvent participer à l'infertilité masculine.

Dès le début de l'aventure de concevoir, il est recommandé à l'homme de faire un bilan préconceptionnel : autant avoir le cœur net et éviter de perdre un temps précieux! ■

Contrairement à la femme qui naît avec ses ovules, un homme fabrique continuellement des spermatozoïdes dès la puberté jusqu'à la fin de la vie, soit en moyenne 100 millions par jour! Il a donc toujours des spermatozoïdes à différents stades de développement.

*La méthode symptothermique a une efficacité avec un risque de seulement 0,4% en usage correct, comparable aux méthodes hormonales ou barrières populaires. Elle s'apprend dans un atelier offert par Seréna Québec.

Seréna Québec, l'unique spécialiste de la fertilité naturelle au Québec. Reconnu par le ministère de la Santé, encadré par des médecins-conseils, l'organisme à but non lucratif offre des services en contraception naturelle, conception, retour de la fertilité après une naissance et périnénopause.



Pour nous rejoindre :
www.fr.serena.ca

