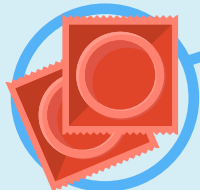


FICHE PRÉVENTION



Arrêt des substances toxiques

Tabac Cannabis	Responsables d'une diminution du nombre, de la vitalité et de la mobilité des spermatozoïdes
Stéroïdes anabolisants Testostérone	Responsable d'un blocage de la production de spermatozoïdes et d'une atrophie testiculaire



Prévention des Infections Sexuellement Transmissibles

**La prophylaxie pré-exposition est un outil préventif qui permet à une personne séronégative exposée au VIH de se protéger en prenant un traitement antirétroviral.*

Aujourd'hui, en France, l'infertilité touche un couple sur quatre.

Dans 30 à 40% des cas il existe une cause masculine.

INFERTILITÉ MASCULINE

Comment préserver sa fertilité ?

> Port du préservatif en cas de partenaires multiples

> Dépistages réguliers

La PrEP* ne protège pas contre les infections bactériennes : chlamydia, gonocoques



La qualité du sperme est dépendante du mode de vie

- > Alimentation équilibrée et variée
- > Activité physique régulière
- > Éviter les sous-vêtements et bas trop serrés
- > Éviter le tabac



À partir de quand consulter ?

En cas d'impossibilité d'obtenir une grossesse malgré des rapports fréquents et non protégés après 1 an : consultez votre médecin traitant.

Consulter plus tôt en cas de facteurs de risque dans le couple :

Âge > 35 ans, antécédents personnels de pathologies testiculaires et/ou de cancer, antécédents familiaux d'infertilité