

... Optimiser ses chances de grossesse

# ALCOOL et fertilité

Ont collaboré à cette brochure :  
Dr Sarah Coscas  
Dr Patricia Fauque  
Dr Géraldine Porcu



## SOMMAIRE

<b>Les questions que vous vous posez sur...</b>	4
La répercussion de l'alcool sur la fertilité féminine	4
La répercussion de l'alcool sur la fertilité masculine	8
<b>Le point de vue de l'expert</b>	10
<b>Quelques pistes pour vous aider...</b>	12
<b>Pour aller plus loin...</b>	14



### Mot de remerciements :

Nous tenons à remercier l'ensemble des rédacteurs ayant contribué à l'élaboration de cette brochure :

Dr Sarah Coscas, psychiatre addictologue  
Hôpital Paul Brousse, Villejuif

Dr Patricia Fauque, médecin biologiste en  
médecine de la reproduction, CHU Dijon

Dr Géraldine Porcu, gynécologue  
spécialiste en médecine de la  
reproduction, IMR, Marseille

## introduction

### Alcool et fertilité

« Je m'appelle Sophie, j'ai 32 ans. On dit que je sais faire la fête. Je suis plutôt une bonne vivante. Je ne suis pas une alcoolo, je bois comme tout le monde !  
Maintenant, j'ai un peu envie de passer à autre chose. Mon copain et moi on veut un enfant, depuis deux ans on essaie...  
Je crois qu'il faut qu'on consulte, je ne sais pas par où commencer. »

L'alcool est souvent considéré comme une source de plaisirs et de convivialité, mais parfois sa consommation peut constituer un risque et engendrer des conséquences négatives. L'alcool est partout, il s'invite à toutes les fêtes, à tous les événements importants et dans toutes les maisons. Être comme tout le monde, c'est être consommateur.

Les femmes consomment de plus en plus de substances psychoactives dont l'alcool, notamment au moment où leur fertilité est à son paroxysme. Pour autant, les conduites addictives ne sont pas recherchées systématiquement comme pour le diabète. Le sujet reste tabou en consultation, les couples se sentent mal à l'aise pour en parler ou banalisent leurs habitudes. L'alcool est pourtant un facteur évitable, favorisant une infertilité dans le couple et des risques majeurs pour le fœtus pendant la grossesse.

L'aide à la procréation et la période de la grossesse sont des occasions pour bénéficier d'une écoute attentive et des soins personnalisés. N'hésitez pas à en parler avec votre médecin. En modifiant vos consommations voire en vous arrêtant, vous aborderez votre projet d'enfant plus sereinement.



## Les questions que vous vous posez sur...

### La répercussion de l'alcool sur la fertilité féminine

- A partir de quand dois-je réfléchir à ma consommation d'alcool pour avoir un enfant ?

Dès votre projet d'enfant, il est essentiel de vous interroger sur votre propre consommation d'alcool, et de pouvoir en parler qu'elle soit ou non problématique pour vous. Elle peut être à risques sans que vous le sachiez. Consommer de l'alcool avant la conception d'un enfant peut diminuer vos chances d'y parvenir.

- A partir de quand la consommation d'alcool devient-elle nocive ?

Si votre consommation est à l'origine de dommages pour vous-même (bilan biologique perturbé, état de santé physique et/ou psychique...), pour votre entourage (conflits familiaux, problèmes professionnels...), ou pour la société, on parle d'**usage nocif**. L'usage nocif peut nécessiter une prise en charge spécifique afin d'éviter une évolution vers la dépendance, c'est-à-dire l'incapacité de s'abstenir de consommer de l'alcool, le plus souvent quotidiennement. De plus, lorsqu'il est nécessaire d'augmenter les quantités pour avoir le même effet, il est possible de présenter des signes de sevrage à l'arrêt. La dépendance s'installe souvent sur plusieurs années.

Avant la conception, il est alors préférable pour le couple de limiter au maximum ses consommations d'alcool.

Si vous ne savez pas comment limiter votre consommation d'alcool, pesez le pour et le contre : énumérez les avantages à consommer (détente, plaisirs, convivialité, anxiolytique...) et les inconvénients (santé physique, répercussions psychiques, conflits avec entourage, conséquences au travail...). Cela pourra vous aider à prendre votre décision.

- Et pendant la grossesse, si je bois ça fait quoi ?

L'alcool passe de façon passive la barrière placentaire et se retrouve dans le liquide amniotique et le sang fœtal à concentration identique à celle du sang maternel, voire bien plus élevée car l'équipement enzymatique de détoxification (alcool déshydrogénase) n'est pas efficace chez le fœtus.

L'alcool est la **substance psychoactive la plus dangereuse pour le fœtus**. Les effets d'une exposition prénatale à l'alcool sont variables, avec un risque de Syndrome d'Alcoolisation Fœtale (SAF). L'enfant peut alors présenter un retard psychomoteur, une dysmorphie faciale, et une microcéphalie. L'alcool peut aussi engendrer une prématurité et un petit poids de naissance.

Les enfants ne sont pas tous égaux, certains seraient plus sensibles aux méfaits de l'alcool. Le risque de conséquences est bien sûr lié à la fréquence, à la durée et à la quantité consommée, mais est surtout peu prévisible. Les ivresses sont des moments de stress pour le fœtus et ce, quel que soit le trimestre, avec un risque accru de fausses couches au premier trimestre. Le nouveau-né continue à être intoxiqué en cas d'alcoolisation pendant l'allaitement.

Pour les futurs papas, il est nécessaire de diminuer leur consommation avant la conception. Pour les futures mamans, la diminution, voire l'arrêt, sont fortement conseillés avant et surtout pendant la grossesse et l'allaitement.

- A partir de combien de verres d'alcool, j'ai un risque de fausses couches ?

La médecine n'a pas déterminé la quantité d'alcool consommée sans risque pour l'enfant à naître. **Donc le principe de précaution conduit au zéro alcool pendant la grossesse**. On sait que les ivresses sont à forts risques de fausses couches en début de grossesse.





- **Que faire si je pense avoir un problème avec ma consommation d'alcool ?**

Commencez par en parler. Rien ne doit vous empêcher de vous poser des questions sur vos habitudes. Le professionnel, en face de vous, pourra plus facilement vous aider si vous lui donnez toutes les informations nécessaires. Modifier les habitudes de votre couple va favoriser une meilleure fertilité pour une grossesse spontanée mais aussi pour une prise en charge en AMP (Assistance Médicale à la Procréation). Les délais d'attente pourront ainsi être raccourcis.

En cas de consommation ponctuelle, il est préférable de limiter l'absorption de boissons alcoolisées et dans la plupart des cas, un accompagnement médical n'est pas nécessaire. Gardez des moments conviviaux de détente, les « apéros » peuvent se faire sans alcool.

En cas de consommation excessive ou problématique, il sera essentiel de mettre en place des stratégies pour vous aider à y parvenir. Evitez d'avoir facilement accès à des boissons alcoolisées. Prévenez votre entourage proche de vos nouvelles habitudes.

- **Si je ne bois que le week-end c'est moins grave que tous les jours ?**

Ne boire que le week-end et en grande quantité (plus de 4 verres par occasion) peut poser des problèmes et causer des dommages importants (accidents, prises de risques...) différents de ceux liés à une consommation quotidienne.

- **Si je suis incapable de m'abstenir de consommer de l'alcool, comment puis-je être aidée ?**

Si vous êtes incapable de vous abstenir de consommer de l'alcool, vous êtes probablement dépendante. Si une dépendance à l'alcool est installée, une prise en charge spécifique peut être mise en place pour vous aider au mieux à faire face. Il faut consulter un addictologue. Cette démarche de soins doit être entamée le plus précocement possible. Elle sera toujours bénéfique pour l'enfant à venir mais aussi pour votre propre santé.

- **Parfois en soirée, je prends un peu de cocaïne, c'est compliqué d'en parler à mon médecin mais je me demande quand même si ça peut être nocif ?**

Ces dernières années, les consommations de cocaïne se sont nettement banalisées en France, notamment sur une population de jeunes adultes. Il s'agit de la deuxième substance illicite la plus consommée en France après le cannabis.

Elle est souvent associée à une consommation abusive d'alcool pour son effet potentialisateur. Cette consommation peut avoir une influence négative sur la fertilité de votre couple.

Pendant la grossesse, la cocaïne passe à travers le placenta et aura des répercussions obstétricales cardiovasculaires, pour vous-même, mais aussi pour votre enfant. Le risque de fausses couches, ainsi que de prématurité, sont alors augmentés.

Si vous consommez de la cocaïne, même occasionnellement, évoquez-le avec votre médecin.





## La répercussion de l'alcool sur la fertilité masculine

- Ma compagne et moi avons un désir d'enfant depuis plus de deux ans maintenant. Nous avons réalisé tous les deux des examens et il se trouve que les résultats de mon spermogramme ne sont pas optimaux. Plusieurs questions m'ont été posées en consultation, dont une qui concerne ma consommation d'alcool. L'alcool peut-il réellement avoir des effets négatifs sur ma fertilité ?

Les effets négatifs de l'alcool sur la fertilité masculine : mythe ou réalité ?

Plusieurs études menées chez l'homme et l'animal montrent que l'alcool agit de manière négative sur les spermatozoïdes. Les effets néfastes interviennent au niveau des testicules. Il en résulte, dans la plupart des études, des atteintes sévères de la qualité du sperme : une diminution de la quantité, de la mobilité voire même des anomalies de la morphologie des spermatozoïdes. La production hormonale comme la testostérone pourrait être également modifiée ainsi que d'autres hormones synthétisées par le cerveau.

- Je ne considère pas que ma consommation d'alcool soit excessive. Peut-il exister des effets négatifs malgré tout ?

Le degré de l'atteinte sur la production de spermatozoïdes est variable selon le niveau de consommation d'alcool. Il est important chez les alcooliques chroniques, mais apparaît exister lors de consommations modérées ou « récréatives ».

- Les effets de l'alcool sur la fertilité masculine des hommes sont-ils réversibles ou définitifs ?

Les effets sur la production des spermatozoïdes semblent totalement réversibles et il est possible de retrouver des valeurs normales dès le troisième mois après l'arrêt de la consommation d'alcool.

- Je consomme de temps en temps de la cocaïne depuis maintenant 2 ans, cela peut-il aussi agir sur ma fertilité ?

La cocaïne semble avoir aussi un rôle négatif sur la qualité du sperme (diminution de la mobilité et du nombre de spermatozoïdes).

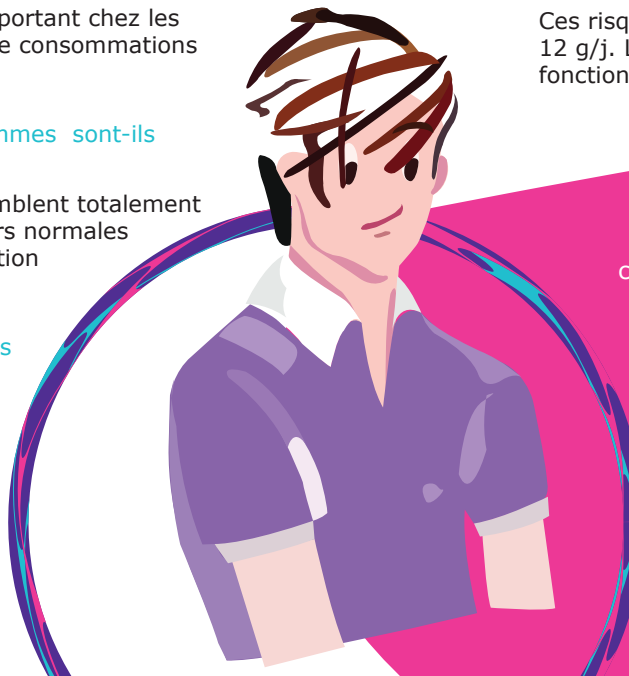
Les effets délétères spécifiques de la cocaïne sur la fertilité ont été essentiellement établis à partir de données expérimentales chez l'animal. L'atteinte interviendrait directement au niveau des testicules par une diminution de l'irrigation sanguine.

- Nous allons être pris en charge dans un centre qui va nous aider médicalement dans notre projet d'enfant. Existe-il des recommandations à suivre liées à ma consommation d'alcool pour optimiser nos chances de succès ?

Désir d'enfant et Assistance médicale à la Procréation : quels risques, quelle quantité, quelle consommation, à quel moment ?

Il faut savoir qu'un verre d'alcool supplémentaire par jour chez l'homme augmente de plus de deux fois le risque de ne pas obtenir d'enfant. Chez des hommes inscrits dans un programme d'Assistance Médicale à la Procréation, on a observé que ce risque était multiplié par huit lorsqu'il y avait une consommation d'alcool excessive au cours du mois qui précède la tentative. Ce risque est maximum dans la semaine qui précède le prélèvement de sperme et se traduit par une probabilité plus élevée de fausses couches spontanées pour la femme (trente huit fois plus).

Ces risques existent pour une consommation d'alcool au-delà de 12 g/j. La quantité d'alcool d'une boisson doit être appréciée en fonction du degré de celle-ci mais aussi de sa quantité.



### Attention,

contrairement aux idées reçues, une canette de bière contient plus d'alcool pur qu'un verre de vin ou d'alcool fort (whisky, vodka, ...).

- 1 canette de bière (33 cl) = 13,2 g d'alcool pur
- 1 verre de vin (12,5 cl) = 10 g d'alcool pur
- 1 dose de liqueur (4 cl) ou d'alcool fort (3 cl) = 10 g d'alcool pur

Ainsi, il serait raisonnable de consommer moins d'une boisson alcoolisée par jour dans le mois et surtout dans la semaine qui précède la tentative d'AMP.

## Le point de vue de l'expert

### L'alcool ?

**Nous ne sommes pas tous égaux, mais la consommation d'alcool augmente systématiquement les risques de nombreuses maladies.**

**Malheureusement, les femmes sont touchées plus précocement et plus sévèrement.**

Le risque de maladies cardiovasculaires est proportionnel à la quantité d'alcool consommée. Les cancers (bouche, gorge, larynx, œsophage) sont étroitement liés à la consommation d'alcool notamment lorsqu'elle est associée au tabac. Un usage régulier augmente aussi le risque de cancer du sein, de cancer colorectal et de cancer du foie.

L'alcool peut avoir un impact sur le système nerveux avec un risque de neuropathie, de crises convulsives, d'atteintes des fonctions supérieures comme les fonctions cognitives (mémoire, attention, concentration).

L'alcool est souvent utilisé pour ses effets psychotropes bien connus. C'est un très bon anxiolytique à court terme, tout le monde a pu le constater. Un « apéro » permet souvent de se sentir plus à l'aise en soirée. Mais, on sait qu'il est anxiogène à long terme, au bout de quelques verres le malaise anxieux peut apparaître, voire des troubles du comportement. Après une consommation régulière, l'alcool peut être à l'origine de nombreux états dépressifs.

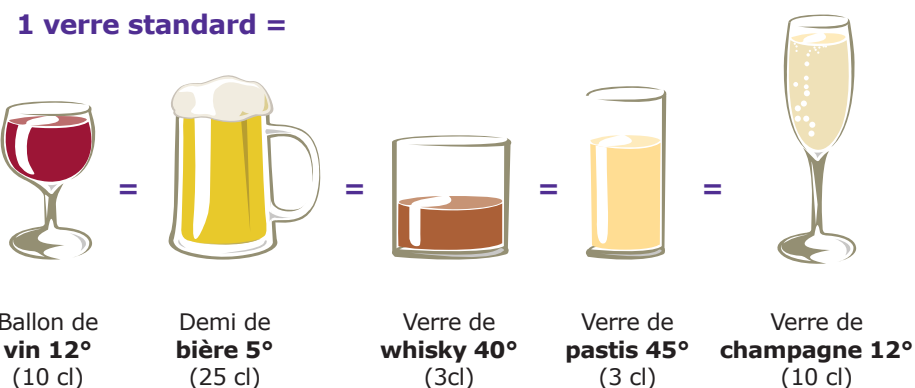
Les effets négatifs liés à une consommation régulière d'alcool s'installent insidieusement pour laisser place à des pathologies somatiques parfois lourdes (cirrhose, cancer, diabète...).

### L'alcool que je consomme est-il plus toxique qu'un autre ?

(par exemple vaut-il mieux boire de la bière ou du vin plutôt que des apéritifs ou du whisky ?)

Tous les types d'alcool sont toxiques et peuvent avoir des conséquences nocives pour le futur bébé. Les différents types d'alcool sont plus ou moins dosés en alcool, c'est la quantité d'alcool absorbée contenue dans la boisson qui peut être nocive (figure 1).

### Figure 1 : Volumes de boissons alcoolisées équivalant à 10 g d'alcool environ







## quelques pistes pour vous aider

### Boire trop, c'est combien en dehors de la grossesse ?

L'OMS a fixé des recommandations pour une consommation à moindre risque :

- 2 verres par jour chez la femme (soit 14 verres par semaine)
- 3 verres par jour chez l'homme (soit 21 verres par semaine)
- Sans dépasser 4 verres par occasion
- Avec des jours sans alcool

Ces recommandations n'évitent pas tous les risques et les conséquences sont variables selon les personnes.

### Questionnaire AUDIT



Le Questionnaire AUDIT peut vous permettre d'évaluer rapidement votre consommation et vos propres habitudes. Mais, il ne présage en rien des effets sur votre fertilité ou sur votre grossesse. Ce questionnaire vous aide à évaluer votre consommation d'alcool de l'année écoulée<sup>(1)</sup>.

Combien de fois vous arrive-t-il de consommer de l'alcool ?	0 1 2 3 4	Jamais Une fois par mois au moins 2 à 4 fois par mois 2 à 3 fois par semaine 4 fois ou plus par semaine
Combien de verres standard buvez-vous au cours d'une journée ordinaire où vous buvez de l'alcool ?	0 1 2 3 4	Un ou deux Trois ou quatre Cinq ou six Sept à neuf Dix ou plus
Au cours d'une même occasion, combien de fois vous arrive-t-il de boire six verres standard ou plus ?	0 1 2 3 4	Jamais Moins d'une fois par mois Une fois par mois Une fois par semaine Chaque jour ou presque
Pendant l'année écoulée, combien de fois avez-vous observé que vous n'étiez plus capable de vous arrêter de boire ?	0 1 2 3 4	Jamais Moins d'une fois par mois Une fois par mois Une fois par semaine Chaque jour ou presque

Pendant l'année écoulée, combien de fois le fait d'avoir bu de l'alcool vous a-t-il empêché de faire ce qu'on attendait de vous ?	0 1 2 3 4	Jamais Moins d'une fois par mois Une fois par mois Une fois par semaine Chaque jour ou presque
Pendant l'année écoulée, combien de fois, après une période de forte consommation, avez-vous dû boire de l'alcool dès le matin pour vous remettre en forme ?	0 1 2 3 4	Jamais Moins d'une fois par mois Une fois par mois Une fois par semaine Chaque jour ou presque
Pendant l'année écoulée, combien de fois avez-vous eu un sentiment de culpabilité ou de regret après avoir bu ?	0 1 2 3 4	Jamais Moins d'une fois par mois Une fois par mois Une fois par semaine Chaque jour ou presque
Pendant l'année écoulée, combien de fois avez-vous été incapable de vous souvenir de ce qui s'était passé la nuit précédente parce que vous aviez bu ?	0 1 2 3 4	Jamais Moins d'une fois par mois Une fois par mois Une fois par semaine Chaque jour ou presque
Vous êtes-vous blessé ou avez-vous blessé quelqu'un parce que vous aviez bu ?	0 1 2	Non Oui, mais pas au cours des 12 derniers mois Oui, au cours des 12 derniers mois
Est-ce qu'un ami, ou un médecin, ou un autre professionnel de santé s'est déjà préoccupé de votre consommation d'alcool et vous a conseillé de la diminuer ?	0 1 2	Non Oui, mais pas au cours des 12 derniers mois Oui, au cours des 12 derniers mois

**Score entre 0-8 :**  
Ce questionnaire n'évoque pas une consommation nocive.

**Score entre 9-12 :**  
Ce questionnaire évoque une consommation nocive d'alcool.

**Score au-delà de 13 :**  
Ce questionnaire évoque une dépendance à l'alcool.

(1) Saunders JB, Aasland OG, Babor TF, de la Fuente JR, Grant M. Development of the Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT): WHO Collaborative Project on Early Detection of Persons with Harmful Alcohol Consumption-II. *Addiction* 1993;88:791-804.



**pour aller plus loin...**

### **Le point sur ma situation**

Date de remise du livret : .....

Mon engagement :

### **Le point sur la situation de mon conjoint**

L'engagement de mon conjoint :



Merck  
[www.merck.fr](http://www.merck.fr)



Information médicale/Pharmacovigilance :  
0 800 888 024 (Service & appel gratuits)  
E-mail : [infoqualit@merckgroup.com](mailto:infoqualit@merckgroup.com)  
Merck Serono s.a.s.  
37 rue Saint-Romain - 69008 Lyon