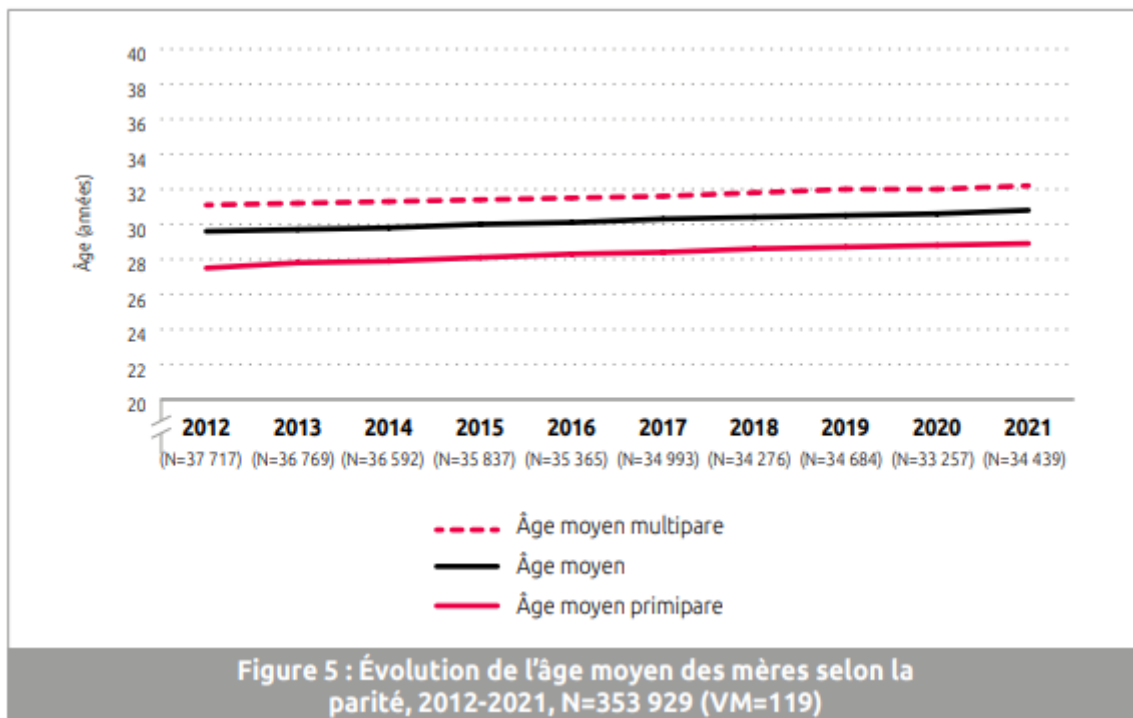


L'influence de l'âge sur la fertilité

Savez-vous quel âge avaient vos parents lorsque vous êtes né ? Et quel âge avaient vos grands-parents à la naissance de vos parents ? Vos grands-parents ont probablement eu leurs enfants à un âge plus jeune que celui de vos parents. Depuis l'apparition de la pilule contraceptive (début des années 1960), les femmes maîtrisent mieux leur fécondité et les grossesses peuvent être mieux planifiées. Au cours des dernières décennies, l'âge auquel les femmes deviennent mères continue d'augmenter d'année en année. En Wallonie, les femmes ont en moyenne 30,8 ans lorsqu'elles accouchent ; les femmes qui accouchent pour la première fois ont en moyenne 28,9 ans. Cette moyenne est proche de la moyenne européenne.

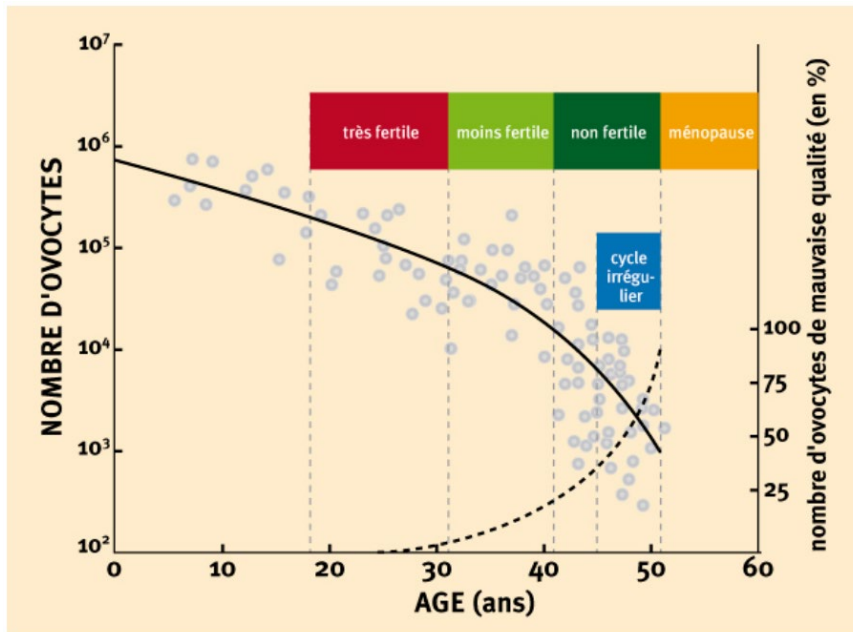


Source: [rapport CEPIP Wal 2021-fr.pdf](#)

Si le fait de pouvoir planifier les grossesses est un grand avantage, le fait de retarder trop longtemps la grossesse présente un inconvénient : les problèmes de fertilité sont plus nombreux à un âge avancé.

La fertilité diminue avec l'âge

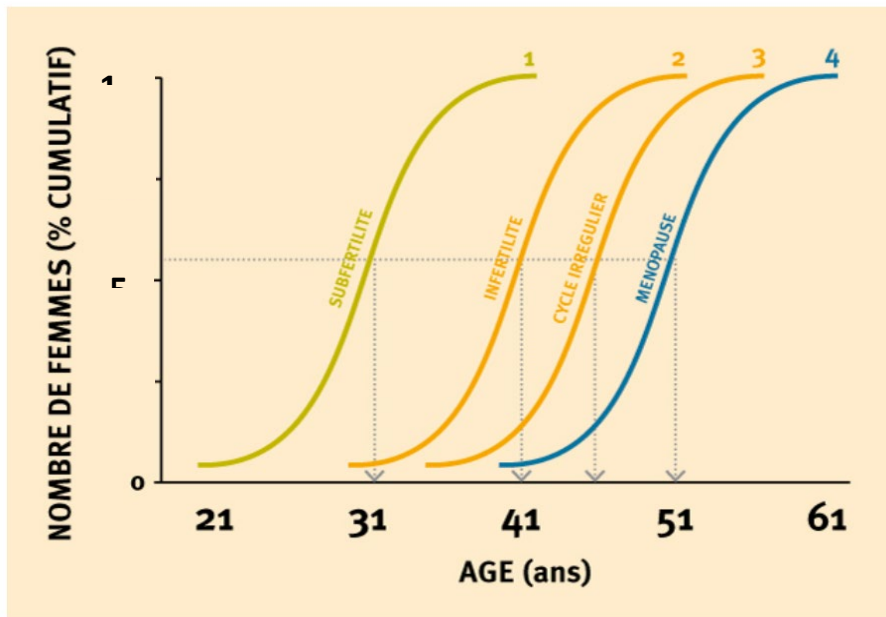
Chez les hommes comme chez les femmes, la fertilité diminue avec l'âge. Avec l'âge, il arrive plus souvent que les femmes n'ovulent plus pendant leur cycle menstruel, ce qui réduit les chances de grossesse. L'âge est l'un des principaux déterminants de la fertilité, en particulier chez les femmes. Ce fait biologique est ressenti comme injuste par de nombreuses femmes et les place souvent face à un dilemme dans leurs choix de vie. Chez les hommes aussi, on observe une baisse de la fertilité à un âge avancé.



Source : [UZ Brussel Clinique de la fertilité CRG - Bruxelles \(Jette\) - Fécondité réduite \(brusselsivf.be\)](http://UZ.BrusselClinique.de.la.fertilité.CRG-Bruxelles(Jette)-Fécondité.réduite(brusselsivf.be))

Baisse de la fertilité chez les femmes

Chez les femmes, la fertilité diminue légèrement à partir de l'âge de 30 ans, elle diminue fortement à partir de 35 ans, il devient très difficile de tomber enceinte naturellement (sans l'aide d'un médecin) à partir de 40 ans et il est presque impossible de tomber enceinte à partir de 44 ans. De nombreuses femmes ne s'attendent pas à cela parce qu'elles se sentent encore en pleine forme et en bonne santé à l'âge de 40 ans.



Source : [UZ Brussel Clinique de la fertilité CRG - Bruxelles \(Jette\) - Fécondité réduite \(brusselsivf.be\)](http://UZ.BrusselClinique.de.la.fertilité.CRG-Bruxelles(Jette)-Fécondité.réduite(brusselsivf.be))

Source original: te Velde E.R. & Pearson P. L. (2002). The variability of female reproductive aging. *Human Reproduction Update*, 8(2), 141–154.

Pourquoi la fertilité diminue-t-elle chez les femmes ?

Lorsqu'une fille naît, tous les précurseurs d'ovocytes (environ 2 millions) sont déjà présents dans son corps ; elle ne produit pas de nouveaux ovocytes au cours de sa vie. À la puberté, environ 1 000 ovules sont perdus chaque mois. Pendant la phase fertile de la vie d'une femme, les ovules de meilleure qualité sont libérés en premier lors de l'ovulation. Plus tard dans la vie, les ovules sont également un peu plus vieux et de moins bonne qualité. En outre, après 35 ans, la perte mensuelle d'ovules est plus importante qu'à un âge plus jeune. Il est donc plus difficile de tomber enceinte à un âge avancé et le risque de fausse couche ou de naissance d'un enfant atteint d'une anomalie chromosomique (par exemple le syndrome de Down) est plus élevé. L'utérus est moins sensible à l'âge, de sorte que si une femme utilise des ovules de donneuse (provenant d'une femme plus jeune) ou ses propres ovules (congelés à un âge plus jeune), les chances de grossesse sont plus élevées.

Des personnalités célèbres qui deviennent mères plus tard : comment est-ce possible ?

Les médias nous parlent souvent de femmes célèbres qui sont devenues mères à 40, 45 ou même 50 ans. Ces femmes ont généralement eu recours à des traitements de fertilité, sont tombées enceintes grâce à des ovules de donneuses ou ont fait appel à une mère porteuse. Bien que de plus en plus de célébrités communiquent ouvertement sur l'aide qu'il leur a fallu pour finalement avoir un bébé, on ne s'attarde guère sur ce long processus, coûteux et intense qui a abouti à une naissance.

La plupart des stars hollywoodiennes ont plus facilement accès aux ressources financières nécessaires à un traitement de fertilité coûteux et sont plus susceptibles de trouver des personnes prêtes à devenir mères porteuses. Si, même pour elles, elles ne parviennent pas à avoir d'enfants, elles n'en parlent pas toujours publiquement. Jennifer Aniston s'est pourtant montrée très ouverte à ce sujet en 2022 : [Jennifer Aniston opens up about her attempts to have children - BBC News](#).

Les traitements de fertilité sont-ils une bonne solution si vous souhaitez avoir un enfant à un âge avancé ?

En général, les traitements de fertilité sont plus difficiles à mettre en œuvre à un âge avancé. Le succès des traitements de fertilité diminue avec l'âge ; la FIV et les autres traitements de fertilité ne garantissent donc pas la naissance d'un enfant du jour au lendemain.

Des chercheurs néerlandais ont calculé que :

- Une femme qui souhaite avoir un enfant a 90 % de chances d'en avoir un (conçu naturellement) si elle commence à l'âge de 32 ans (à 35 ans si elle est prête à recourir à la FIV).
- Une femme qui souhaite avoir deux enfants a 90 % de chances d'avoir un bébé conçu naturellement si elle commence à 27 ans (à 31 ans si elle est prête à recourir à la FIV).
- Une femme qui veut trois enfants a 90 % de chances d'avoir des bébés conçus naturellement si elle commence à l'âge de 23 ans (à 28 ans si elle est prête à recourir à la FIV).

Table 1 Maximum female age (years) at which couples should start building a 1-, 2- or 3-child family, for a 50, 75 and 90% chance of realizing the desired family size, with and without IVF.

Chance of realization	1-child family	2-child family	3-child family
Without IVF			
50%	41	38	35
75%	37	34	31
90%	32	27	23
With IVF			
50%	42	39	36
75%	39	35	33
90%	35	31	28

Bron: Habbema, J. D. F., Eijkemans, M. J. C., Leridon, H., & te Velde, E. R. (2015). Realizing a desired family size: when should couples start? *Human Reproduction*, 30(9), 2215–2221.

Bien entendu, il ne s'agit là que de moyennes, car certaines femmes peuvent avoir trois enfants et plus conçus naturellement plus tard dans leur vie alors que d'autres rencontrent des problèmes à un âge plus précoce. Ces chiffres donnent simplement une indication pour les couples souhaitant avoir plusieurs enfants.

Baisse de la fertilité chez les hommes

Les hommes continuent à produire des spermatozoïdes tout au long de leur vie. Ils sont donc moins affectés par l'impact de l'âge sur la fertilité que les femmes. Néanmoins, nous constatons un effet chez les hommes également. Si l'homme a 45 ans, il faut cinq fois plus de temps à sa femme pour tomber enceinte qu'à un couple où l'homme a une vingtaine d'années.

Comment prévenir les problèmes de fertilité en fonction de l'âge ?

C'est pourquoi, surtout si vous souhaitez avoir plusieurs enfants, il est judicieux de ne pas attendre trop longtemps dans cette démarche. On ne parvient pas toujours à tomber enceinte tout de suite. Si vous souhaitez avoir un 2ème, 3ème, ou énième enfant, vous serez de fait plus âgée et il vous sera plus difficile de tomber enceinte et d'avoir une grossesse sans complications. En outre, si l'homme a plus de 40 ans, le risque de fausse couche est plus élevé pour sa partenaire même si elle est plus jeune.

Un bon conseil est d'essayer d'entamer votre procréation (le nombre d'enfants que vous souhaitez) avant l'âge de 35 ans.

Certaines femmes font congeler leurs ovocytes à un âge plus jeune pour les utiliser plus tard. Étant donné que la qualité des ovocytes diminue avec l'âge avancé, la congélation d'ovocytes avant l'âge de

35 ans peut être une option. De nombreuses femmes trouvent rassurant de congeler leurs ovules si, par exemple, elles n'ont pas encore de partenaire avec qui elles souhaitent avoir des enfants. Bien que la procédure soit assez coûteuse (environ 3 000 euros par traitement) et qu'elle ne garantisse pas d'avoir un enfant plus tard, la plupart des femmes sont heureuses de l'avoir fait. Sinon, elles pensent qu'elles le regretteront plus tard.

Outre le fait d'être moins fertile plus tard dans la vie, il existe également un risque plus élevé de certaines complications pendant la grossesse (par exemple, hypertension artérielle, diabète, fausse couche, ...). Cela peut sembler contradictoire, mais les femmes de plus de 35 ans sont également plus susceptibles d'avoir des grossesses multiples. Cela peut sembler agréable, mais une grossesse multiple est un stress supplémentaire pour votre corps, surtout si vous avez plus de 35 ans. Heureusement, même après l'âge de 30 ans, la plupart des couples sont encore en mesure d'avoir un bébé en bonne santé après une grossesse sans complications.

[En résumé, quelles sont les conséquences médicales du report du désir d'enfant ?](#)

- Problèmes de fertilité et baisse du taux de réussite des traitements de fertilité
- Davantage de fausses couches
- Risque accru de malformations congénitales
- Hypertension artérielle pendant la grossesse
- Diabète gestationnel
- Grossesse multiple

[Comment savoir si je suis prête à avoir un enfant ?](#)

Les informations ci-dessus n'ont pas pour but d'influencer vos choix, mais plutôt de vous informer afin que vous puissiez prendre en compte ces informations lors de vos choix. De nombreuses personnes qui suivent un traitement de fertilité disent qu'elles auraient aimé recevoir ces informations à l'école. Ces informations sont particulièrement importantes si vous pensez vouloir des enfants, et non pour vous encourager à en avoir.

Si vous voulez des enfants, vous devriez peut-être prendre le temps de réfléchir à tout ce que vous voulez faire dans votre vie avant de vouloir avoir des enfants. Pensez-vous qu'il est nécessaire d'avoir une carrière après vos études, de voyager un peu et de posséder un logement ? Cela ne vous dérange pas d'ajuster votre désir d'enfants si vous ne parvenez pas à avoir le nombre d'enfants que vous souhaitez ? Autant de considérations sont à prendre en compte dans votre processus de décision. Beaucoup de gens pensent que la vie s'arrête une fois que l'on a des enfants. Il est vrai qu'il faut tenir compte des enfants et que les petits enfants, en particulier, nécessitent beaucoup de soins. Lorsqu'ils grandissent, ces soins sont beaucoup moins importants et les parents peuvent à nouveau consacrer plus de temps aux loisirs et à l'épanouissement personnel. Si vous souhaitez en savoir plus sur ce sujet, consultez le site suivant www.pretpourunbebe.be.

Sources

de Groot, M., Dancet, E., Repping, S., Goddijn, M., Stoop, D., van der Veen, F., & Gerrits, T. (2016). Perceptions of oocyte banking from women intending to circumvent age-related fertility decline. *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*, 95(12), 1396–1401.

Goemaes, R., Fomenko, E., Laubach, M., De Coen, K., Roelens, K. ., & Bogaerts, A. . (2022). *Perinatale gezondheid in Vlaanderen – Jaar 2021*.

Habbema, J. D. F., Eijkemans, M. J. C., Leridon, H., & te Velde, E. R. (2015). Realizing a desired family size: when should couples start? *Human Reproduction*, 30(9), 2215–2221.

Wood, K. A., & Goriely, A. (2022). The impact of paternal age on new mutations and disease in the next generation. *Fertility and Sterility*, 118(6), 1001–1012.