

# Bulletin mensuel

du Programme d'aide aux employé-e-s et à la famille (PAEF)



**Centre Labelle Centre**

Évaluation et intervention psychosociale  
Psychosocial assessment and intervention

Téléphone : 705-335-5588  
[centrelabellecentre@uhearst.ca](mailto:centrelabellecentre@uhearst.ca)

## Semaine de sensibilisation à l'infertilité du 24 au 30 avril : Parce qu'il est important de parler de cette réalité qui touche plusieurs couples

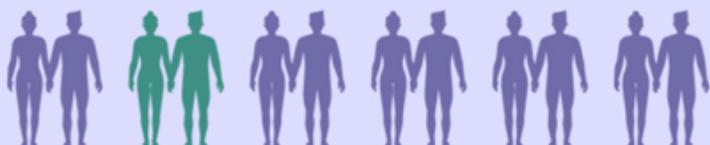
Fonder une famille est une étape importante pour plusieurs couples. Différents moyens sont employés pour y arriver. Entre autres, certains couples choisissent d'adopter des enfants ou d'avoir recours à une mère porteuse tandis que d'autres souhaitent concevoir leur enfant de façon naturelle. Cela dit, concevoir un enfant naturellement peut être, pour certains couples, un processus très long et difficile.

### Qu'est-ce que l'infertilité ?

De façon générale, on parle d'infertilité lorsqu'un couple a de la difficulté à concevoir un enfant après une certaine période de temps – environ un an pour les couples ayant moins de 35 ans et à peu près six mois pour les couples plus âgés. Il est important de préciser qu'on parle également d'infertilité lorsqu'une femme réussit à être enceinte, mais n'est pas capable de mener à terme ses grossesses.

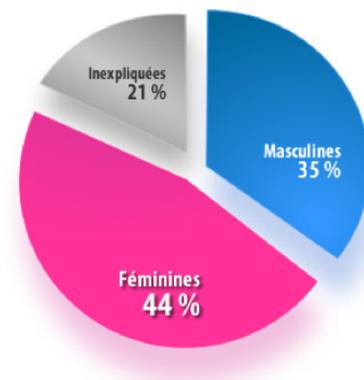
### Quelques faits entourant l'infertilité au Canada :

- ✓ L'infertilité a doublé en 20 ans.
- ✓ On estime qu'entre 48 millions de couples et 186 millions de personnes sont touchés par l'infertilité dans le monde.



En moyenne, l'attente d'un couple peut durer 5 ou 6 mois avant d'obtenir une grossesse. Cependant, environ 1 couple canadien sur 6 est aux prises avec l'infertilité.

- ✓ Les principales causes d'infertilité chez un couple :



### Causes de l'infertilité chez les femmes :

Bien que l'âge soit un facteur ayant un impact important sur la fertilité d'une femme, il existe d'autres facteurs ayant une influence tout aussi importante. En voici une liste, tirée du Centre hospitalier universitaire mère-enfant :

- ✓ Souffrir d'un quelconque trouble ovulatoire qui se manifeste la majorité du temps par des irrégularités menstruelles ou l'absence de règles;
- ✓ Avoir une infection transmise sexuellement, notamment la chlamydia;
- ✓ Avoir des problèmes utérins, notamment la présence de fibromes ou de polypes;
- ✓ Avoir une malformation des trompes de Fallope;
- ✓ Souffrir d'endométriose;
- ✓ Avoir des lésions au niveau du col de l'utérus;
- ✓ Avoir un déséquilibre hormonal;
- ✓ Être ménopausée avant l'âge de 40 ans.

## Cause de l'infertilité chez les hommes :

Chez les hommes, l'infertilité peut être causée par :

- ✓ Des problèmes de forme ou de mobilité des spermatozoïdes;
- ✓ La production de faibles quantités de spermatozoïdes (ou aucune production);
- ✓ Une infection transmise sexuellement, notamment la chlamydia;
- ✓ Un déséquilibre hormonal.

## Facteurs en commun

Bref, il est important de mentionner que certaines habitudes quotidiennes peuvent aussi avoir un impact sur les chances de concevoir un enfant dont : le tabagisme, l'alimentation, l'alcool, le stress, le surpoids, l'exposition aux pesticides et la génétique.

## L'impact de l'infertilité dans le couple

Lorsqu'un couple rencontre des problèmes de fertilité dans la conception d'un enfant, celui-ci peut tomber dans une sorte de période de détresse. Cette détresse est surtout liée à l'incapacité de passer à cette étape importante de créer une famille avec votre partenaire et possiblement à la pression sociale d'avoir des enfants. À cela peut également s'ajouter un sentiment de culpabilité et d'inadéquation personnelle pour la personne infertile. Enfin, les problèmes de fertilité peuvent entraîner chez les partenaires :

- ✓ Une peur d'être délaissé.e par sa ou son partenaire;
- ✓ Le ressentiment et le blâme vis-à-vis du partenaire infertile;
- ✓ L'isolement et le repli sur soi;
- ✓ Des tensions et conflits;
- ✓ De la difficulté à retrouver une intimité;
- ✓ Des difficultés financières et professionnelles.

Pour des conseils pouvant vous aider à passer au travers de ces moments plus difficiles, consultez l'infographie : Conseils pour faire face à l'infertilité ensemble.

# Ressources

Si vous vivez des défis importants au sein de votre couple et vous avez du mal à rétablir un certain équilibre, il peut être souhaitable d'aller chercher de l'aide auprès d'une conseillère ou d'un conseiller du Centre Labelle Centre. Peu importe les défis rencontrés au sein de votre couple, les conseillères du CLC sont formées et prêtes à travailler avec vous afin de rétablir votre relation. Pour prendre rendez-vous, vous pouvez simplement communiquer avec nous au (705) 335-5588 ou au [centrelabellecentre@uhearst.ca](mailto:centrelabellecentre@uhearst.ca). Vous pouvez également faire demande en ligne en vous rendant au <https://www.centrelabellecentre.ca/>.

Entre temps, nous vous encourageons à aller consulter la page Chu Sainte-Justine. Sur cette page vous trouverez plein d'informations et ressources sur l'infertilité : <https://www.chusj.org/fr/soins-services/P/clinique-fertilite-procreation-assistee/Infertilite-Questions-et-reponses>



**CHU  
Sainte-Justine**  
Le centre hospitalier  
universitaire mère-enfant

Université   
de Montréal





*Pour les prochains mois, chacun des membres de l'équipe du Centre Labelle Centre partagera avec vous l'une de leurs recettes favorites afin que vous puissiez vous familiariser avec notre équipe !*

*Pour ce mois-ci, Samuelle Morin, assistante psychométricienne au Centre Labelle Centre, partagera avec vous l'une de ses recettes préférées. Samuelle est membre de l'équipe du Centre Labelle Centre depuis plus de deux ans. Ancienne diplômée du programme de psychologie à l'Université de Hearst et maintenant titulaire d'une maîtrise en psychologie appliquée avec spécialisation en développement de l'enfant et de l'adolescent, Samuelle offre des services d'évaluation psychologique et d'intervention psychosociales.*

## Recette : Boules d'énergie

*Voici une recette simple et rapide que Samuelle aime bien faire ! Ce qu'elle apprécie particulièrement de cette recette c'est qu'elle peut congeler celle-ci sans problème.*

### Ingrédients :

- 1 tasse de flocons d'avoine
- 1/2 tasse de beurre d'arachide (ou beurre d'amande ou tout autre beurre similaire)
- 1/2 tasse de graines de lin
- 1/2 de pépites de chocolat
- 1/3 de tasse de miel
- 1 cuillère à soupe de graine de chia
- 1 cuillère à thé de vanille
- Ajouter de la poudre de protéine (facultatif)



### Préparation :

- 1) Mélanger tous les ingrédients ensemble dans un grand bol à mélanger jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés.
- 2) Couvrir le bol à mélanger et réfrigérer au réfrigérateur pendant 1 à 2 heures ou jusqu'à ce que le mélange soit refroidi.\*
- 3) Rouler en boules de 1 pouce.
- 4) Servir. Alors, dégustez immédiatement ! Ou réfrigérer dans un récipient scellé jusqu'à 1 semaine ou congeler jusqu'à 3 mois.

**Bon appétit!**

**S.P.**

# Bibliographie

Ali (2020). *No-Bake Energy Bites*. Repéré à : <https://www.gimmesomeoven.com/no-bake-energy-bites/>

CHU Sainte-Justine (2019). *Infertilité : Questions et réponses*. [Site web]. Repéré à : <https://www.chusj.org/fr/soins-services/P/clinique-fertilite-procreation-assistee/Infertilite-Questions-et-reponses>

Familiprix (2017). *Mieux comprendre la fertilité et l'infertilité*. Repéré à : <https://www.familiprix.com/fr/articles/mieux-comprendre-la-fertilite-et-l-infertilite>

Lasalle, M. (2018). *Infertilité : se blâmer peut entraîner anxiété et dépression dans le couple*. Repéré à : <https://anneliaphothecary.com/fr/blog/2021/4/20/impact-infertilite-dans-un-couple>