Fiche n°5

Infertilité masculine

LA PRISE EN CHARGE CHEZ L'HOMME (hors AMP*)

Son objectif est de traiter tous les facteurs de risque pour mettre le couple dans les meilleures conditions de procréation naturelle.[1]

Prenez soin de votre santé au quotidien !

La fertilité est un indicateur de santé globale, il est donc important de commencer par modifier les habitudes de vie qui ont un impact négatif sur la qualité du sperme.[2]

Adoptez une alimentation équilibrée, riche en vitamines, bons lipides et fibres, et limitez les sucres raffinés et les produits ultra-transformés.[2]





Faites de l'exercice physique modéré régulièrement ! Mais attention au surentraînement. Parlez-en à votre médecin.[2]

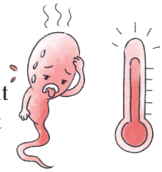


Évitez les substances toxiques comme l'alcool, le tabac, le cannabis, les anabolisants.[1][2][3]

Surveillez votre exposition aux polluants plastiques et environnementaux comme les pesticides, les solvants et les perturbateurs endocriniens.[2][3]



Veillez à **maintenir une température testiculaire optimale** (≈ 34 °C) en limitant les bains chauds, les saunas et les vêtements trop serrés.[2]





Gérez votre stress pour favoriser un bon équilibre émotionnel et essayez d'adopter un rythme de vie régulier et un sommeil suffisant.[2]

Pour en savoir plus, 3 fiches « *Conseils hygiéno-diététiques* » sont à votre disposition.

*Assistance Médicale à la Procréation

Fiche n°5

Infertilité masculine

LA PRISE EN CHARGE CHEZ L'HOMME (hors AMP*)

Les options thérapeutiques



Un accompagnement psychologique[1]

Il peut être nécessaire en cas de troubles anxieux, dépressifs et/ou sexuels afin d'améliorer les conditions de conception (psychothérapie, éducation, conseils).

Des traitements médicamenteux[1]

Ils peuvent être proposés pour cibler une **cause fonctionnelle,** notamment les :



Traitements hormonaux
Comme les anti-œstrogènes, les gonadotrophines (FSH, LH...) et les hormones thyroïdiennes en cas de déséquilibre, et plus rarement le cortisol dans certaines maladies des glandes surrénales.

Traitements anti-infectieux
Comme des antibiotiques en cas d'infection génitale.

Des traitements chirurgicaux[1]

Ils visent à corriger une **cause anatomique :**



Dilatation des veines du testicule (varicocèle)	Testicule non descendu (cryptorchidie)	Obstruction des voies spermatiques	Canaux déférents interrompus après vasectomie	Tumeur

En cas d'azoospermie (absence de spermatozoïdes dans le sperme), des spermatozoïdes peuvent être prélevés directement dans l'épididyme ou le testicule.[1][4]

Une supplémentation en compléments alimentaires[2]

Elle peut être proposée pour protéger les spermatozoïdes du stress oxydatif et améliorer leur qualité, notamment grâce à des antioxydants comme les vitamines C et E, le sélénium ou le coenzyme Q10.

Ces options peuvent être utilisées seules ou combinées, selon la cause de l'infertilité et le profil du patient.[1] Toute décision concernant un traitement ou une supplémentation doit être discutée avec un médecin.[1][2]

*Assistance Médicale à la Procréation

Fiche réalisée en collaboration avec le Dr Geoffroy ROBIN, gynécologue médical, spécialiste de la reproduction et andrologue (Lille).

(1). Schlosser, J., *et al.* "Infertilité masculine: stratégie de la prise en charge." Annales d'Urologie, vol. 41, no. 1, 2007, pp. 6-11.
(2). Association Française d'Urologie. Conseils hygiéno-diététiques pour améliorer la fertilité masculine. Mise à jour en octobre 2025.
(3). Bendayan, M *et al.* "Toxiques, mode de vie, environnement : quels impacts sur la fertilité masculine ?" [Environment and lifestyle: Impacts on male fertility?]. Gynecologie, obstetrique, fertilite & senologie vol. 46,1 (2018): 47-56.
(4). Agence de la biomédecine. Les examens chez l'homme. https://www.procreation-medicale.fr/examens-homme/. Consultée le 15/04/2026.

Theramex

NONP_FR_26682_v1 - Else Agency 2026