



Informations relatives
à la l'insémination

**Vitanova**

vitanova.dk | +45 33 33 71 01

Bienvenue à Vitanova et merci de nous avoir contactés.

Vous venez de faire le premier pas pour devenir maman grâce à l'insémination. Nous espérons que ce document répondra à certaines des questions que vous vous posez peut-être à l'heure actuelle. Notre désir est d'offrir à chaque femme un niveau de soin optimal tout au long du processus de traitement. N'hésitez donc pas à nous contacter par téléphone ou par e-mail si vous souhaitez nous faire part de vos questions. Nous nous entretiendrons avec vous en toute confidentialité.

Avant l'insémination, une de nos sages-femmes s'entretiendra avec vous de manière informelle. Afin de faciliter l'entretien, nous vous remercions de bien vouloir remplir le questionnaire figurant à la fin de cette brochure et de l'apporter avec vous lors de votre visite. Si vous êtes domiciliée loin de Copenhague, il est possible de réaliser l'entretien par téléphone. Dans ce cas, merci de nous renvoyer le questionnaire par courrier postal, fax ou e-mail de manière à ce qu'on le reçoive suffisamment à l'avance. La sage-femme aura besoin d'y incorporer les informations que vous lui transmettez au cours de la discussion. L'entretien peut avoir lieu même si vous n'avez pas encore fait les examens mentionnés dans ce document.

La loi danoise ne nous autorise pas à aider les femmes âgées de plus de 46 ans.

Contact

Vous pouvez nous contacter par téléphone tous les jours de 8h à 15.30h. **Les week-ends et jours fériés (au Danemark)**, la clinique est joignable entre 8h et 12.30h.

Si vous êtes en période d'ovulation et souhaitez prendre rendez-vous pour une insémination, merci d'appeler entre 8h et 9h30. Nous ne prenons aucun rendez-vous par info@vitanova.dk. Un entretien téléphonique nous permettra de décider ensemble du jour optimal pour votre insémination.

L'entretien initial : notre objectif

La discussion sera axée sur vous et sur votre désir d'enfant. Notre objectif est de vous fournir des conseils utiles afin d'optimiser vos chances de concrétiser votre projet. Dans cette optique, nous discuterons de votre situation en terme de qualité de vie et nous aborderons les sujets suivants :

- exercice et habitudes alimentaires
- tabac et alcool
- maladies héréditaires dans la famille
- ovulation et timing

Certaines femmes sont parfaitement à l'aise avec l'idée de concevoir un enfant par le biais d'un donneur. D'autres le sont moins. Pour cette raison, nous parlerons aussi des aspects éthiques liés à l'insémination, au donneur et à l'enfant.

Vous pouvez tout à fait inviter un(e) ami(e) à participer à la conversation. Il peut aussi être utile de noter vos questions ou idées avant l'entretien afin de vous assurer de ne rien oublier le moment venu. Beaucoup de femmes réfléchissent longtemps seules à l'idée d'avoir recours ou non à l'insémination et nous comprenons parfaitement que cette décision puisse être difficile à prendre. N'hésitez donc pas à nous contacter si vous souhaitez obtenir plus de précisions sur certains points ou si vous avez de nouvelles questions.

Cycle menstruel

"Cycle" signifie recommencement et réfère bien entendu au fonctionnement des hormones sexuelles de la femme. Le cycle débute le premier jour des règles ; il s'agit alors du 1er jour du cycle. A la suite de cela, un changement s'opère au niveau hormonal, permettant entre autre la maturation de l'ovocyte et l'épaississement de la muqueuse utérine qui s'apprête à recevoir l'ovule fécondé. S'il n'y a pas de fécondation, la muqueuse ainsi formée se désagrège, causant les saignements que l'on appelle menstruations. Le cycle commence donc le jour des premiers saignements. Le dernier jour du cycle est le jour précédent les saignements suivants. L'ovulation a lieu environ 14 jours avant le début du cycle et des saignements suivants.

Tests d'ovulation

Certaines femmes ressentent les symptômes de l'ovulation. Pour certaines d'entre elles cela se manifeste par un gonflement ou des tensions au niveau de l'abdomen ou encore par des douleurs du côté où l'ovulation est

en train de se produire. D'autres femmes remarquent un changement de consistance des sécrétions vaginales durant les jours précédant l'ovulation. Le fait que la femme ressente ces symptômes facilite le processus d'insémination.

L'utilisation de tests d'ovulation chimiques peut également être nécessaire. Ces tests réagissent à l'hormone d'ovulation LH qui est active uniquement durant les quelques jours précédant l'ovulation. L'hormone est présente dans les urines et peut donc ainsi être détectée par le test d'ovulation. Il suffit d'uriner sur un bâtonnet en plastique contenant un filtre imprégné d'un produit chimique conçu pour réagir uniquement à l'hormone LH. La courbe de LH augmente fortement d'un seul coup et retombe tout aussi brusquement.

Chez certaines femmes, le pic de LH apparaît en 24 heures alors que pour d'autres cela peut nécessiter 5 à 6 jours. Afin d'éviter toute erreur d'interprétation, il faut arrêter les tests d'ovulation une fois le premier résultat positif obtenu. Il est donc important de commencer les tests avant l'apparition de l'hormone LH dans les urines ; vous aurez ainsi quelques tests clairement négatifs. Cessez les tests dès que vous avez un premier résultat clairement positif.

Ce premier test positif indique que l'ovulation aura lieu dans les 24 à 36 heures qui suivent. Ce moment représente la "fenêtre" durant laquelle l'insémination doit être faite.

Nous vous conseillons de faire un test le matin et un autre le soir. Le sperme utilisé reste actif 24 heures après avoir été déposé dans le col de l'utérus. Ainsi, si votre test est négatif le matin et positif le soir du même jour, l'insémination doit être pratiquée le jour suivant. Si votre test est négatif le soir et positif le matin suivant, l'insémination sera faite le jour du test positif ou le lendemain.

Dès que vous obtenez un test positif, appelez la clinique et nous vous aiderons à définir le meilleur moment pour votre insémination. La plage horaire entre 8h et 9h30 est réservée aux femmes en période d'ovulation.

Durant l'entretien, la sage-femme vous expliquera comment utiliser les tests d'ovulation de manière optimale. Elle vous aidera également à mieux comprendre le fonctionnement de votre cycle.

Les hormones

Pour les femmes ayant des cycles menstruels parfaitement réguliers, la stimulation hormonale n'est pas forcément bénéfique. Au contraire, cela peut conduire à la production de plusieurs ovocytes. Dans certains cas, la femme peut avoir une grossesse multiple (2 ou 3 fœtus, voire plus), ce qui représente toujours un certain risque à la fois pour la mère et pour les enfants, non seulement durant la grossesse mais aussi au moment de l'accouchement.

Il existe cependant des cas pour lesquels la stimulation hormonale est nécessaire, par exemple lorsque la femme présente des ovaires polykystiques (PCO) ou d'autres déséquilibres hormonaux. Si une stimulation hormonale s'avère nécessaire, demandez au médecin qui vous prescrit le traitement de vous faire passer une échographie. S'il y a plus de 3 ovocytes, l'insémination ne doit pas être faite. Cela comporterait trop de risques pour vous et pour les fœtus. Il vous faudra donc attendre le cycle suivant. L'échographie se fait généralement le 11^e ou le 12^e jour du cycle. Une fois l'échographie réalisée, appelez-nous afin que l'on puisse déterminer à quel moment faire l'insémination. En fonction de la taille de l'ovocyte tel qu'il apparaît à l'échographie, votre médecin doit normalement pouvoir déterminer le moment optimal pour l'insémination. Vous pouvez aussi choisir de passer l'échographie à Vitanova et être suivie par notre gynécologue.

Examens avant l'insémination

Avant l'insémination, il vous faudra effectuer un test de dépistage du HIV et de l'hépatite. Si vous êtes âgée de moins de 26 ans, vous devrez aussi faire pratiquer une analyse afin de rechercher la présence de Chlamydia. Après 26 ans, les cellules cervicales changent d'apparence et les chlamydiae ne peuvent plus s'y attacher. Une fois les résultats des analyses obtenus, merci de nous en envoyer une copie par e-mail ou fax. Conformément à la loi danoise, vos nom et prénom doivent figurer clairement sur le(s) document(s).

Précautions particulières

Certaines femmes peuvent être atteintes d'une infection abdominale sans pour autant présenter de symptômes. La gonorrhée, le chlamydia, ainsi que d'autres infections bactériennes sont asymptomatiques. Si

une femme est inséminée alors qu'elle est infectée, les bactéries peuvent remonter dans les trompes de Fallope et atteindre la cavité abdominale où sont logés les organes vitaux tels que le foie et les intestins. Une infection de cette région du corps peut, dans certains cas, avoir de graves conséquences. Vous devrez donc prendre des précautions en matière de comportement sexuel afin d'éviter tout risque d'infection. Les relations sexuelles non protégées (même avec un partenaire en qui l'on a toute confiance) comportent toujours un risque de transmission bactérienne. Si, durant la phase de préparation à l'insémination, vous avez le moindre doute et pensez être infectée par une maladie sexuellement transmissible, faites faire de nouvelles analyses avant de passer à l'étape de l'insémination. Nous partons du principe que vous prenez vos responsabilités et que vous vous assurez d'être indemne de toute infection au moment de l'insémination.

Examens concernant les infections pouvant porter atteinte au fœtus

Il n'est pas nécessaire de faire ces examens avant l'insémination. Ils ne sont mentionnés qu'à titre d'information.

Rubéole

La rubéole est une infection très dangereuse pour les femmes enceintes car elle peut porter sérieusement atteinte au fœtus. Cependant, depuis l'introduction de programmes de vaccination, la maladie a quasiment disparu. Selon le Danish State Serum Institute (Institut danois de veille sanitaire), seulement deux cas ont été recensés chez les femmes enceintes depuis 1996, sans aucune atteinte au fœtus. Si vous avez un doute quant à votre statut immunitaire, n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin.

Parvovirus

La plupart des personnes ont contracté cette maladie au cours de leur enfance. Elle touche en majorité les enfants de moins de 12 ans. Si vous travaillez au contact d'enfants ou si vos propres enfants vont à la crèche ou à la garderie, il est préférable de demander à votre médecin de contrôler votre statut immunitaire. Si vous n'êtes pas immunisée, vous devrez éviter les contacts directs avec les enfants malades durant toute la durée de votre grossesse.

Toxoplasmose

Dans le passé, on conseillait aux femmes enceintes de bien cuire la viande de lièvre avant de la consommer, car celle-ci était considérée comme dangereuse pour le fœtus. On pensait, à tort, que manipuler de la viande de lièvre crue avait pour conséquence la formation d'un "bec de lièvre" (malformation de la lèvre supérieure et du palais) chez l'enfant. Aujourd'hui on sait que la toxoplasmose est causée par un minuscule parasite dont l'hôte principal est le chat et qui peut être transmis aux humains par le biais des excréments du chat. Même si cela reste anodin pour l'homme, il est recommandé aux femmes enceintes de ne pas nettoyer le bac à litière du chat afin de ne pas risquer de transmettre la maladie au fœtus. Il ne s'agit pas de vous débarrasser de votre animal de compagnie mais simplement d'être plus prudente lors de vos contacts avec lui. Une analyse de sang révélera si vous êtes immunisée contre la toxoplasmose. Si c'est le cas, il n'y a aucun risque que vous transmettiez la maladie au fœtus.

Résumé des examens à faire impérativement avant le traitement

Femme	Homme
A faire avant la FIV	A faire avant la FIV
HIV (HIV1 et HIV2)	HIV (HIV1 et HIV2)
Hépatite (HBsAg, anti-HBc et anti-HCV)	Hépatite (HBsAg, anti-HBc et anti-HCV)
Chlamydia, si moins de 26 ans	Chlamydia
Test hormonaux, FSH, LH et œstradiol	Spermogramme
Frottis cervical (échantillon de cellules prélevées au niveau du col de l'utérus)	

Statut hormonal

Si vous êtes âgée de 40 ans ou plus ou si vous présentez des symptômes de ménopause (cycles irréguliers, absence d'ovulation, bouffées de chaleur, etc.), nous vous recommandons de faire contrôler vos taux de FSH, LH, œstradiol et AMH (hormone anti-Müllérienne qui, pour faire court, montre la quantité de follicules encore disponibles dans les ovaires).

Hystérosalpingographie

Si vous avez été atteinte d'une infection abdominale dans le passé (infection par des chlamydiae, par exemple), nous vous recommandons de passer une hystérosalpingographie (HSU) avant l'insémination, même si l'infection a été traitée.

Malheureusement, la plupart des infections provoquent la formation de tissu cicatriciel ou d'adhérences qui obstruent les trompes de Fallope. Dans ces deux cas, l'ovocyte fertile ne parvient pas à passer et sa fécondation par les spermatozoïdes est compromise. Dans certains cas, une petite opération permet d'améliorer le passage. Si cela n'est pas possible, nous vous conseillons d'envisager la FIV. Vous pouvez prendre rendez-vous pour passer une hystérosalpingographie à Vitanova.

Insémination

Les sages-femmes de Vitanova sont spécialement formées à l'insémination. Le procédé consiste à injecter les spermatozoïdes à l'aide d'un fin cathéter stérile passé dans le col de l'utérus. Les spermatozoïdes remontent ensuite jusqu'à l'ovocyte. L'injection est faite en douceur et avec votre coopération. Durant l'entretien initial, la sage-femme vous posera quelques questions sur vos souhaits concernant le donneur. Les choix possibles figurent sur le formulaire que vous trouverez à la fin de ce document.

L'insémination peut être réalisée en injectant les spermatozoïdes d'un donneur ou ceux de votre conjoint. Vous avez le choix entre donneur anonyme et donneur ouvert (donneur non anonyme).

Donneur anonyme ou donneur ouvert ?

Nous achetons le sperme des donneurs à des banques de sperme danoises reconnues. Au Danemark, le stockage du sperme est soumis à des directives très précises. Le contrôle de certaines maladies bien spécifiques est également obligatoire. Un donneur ne peut être approuvé par la banque de sperme que s'il est en bonne santé physique et mentale. Tous les donneurs sont danois et donc d'apparence scandinave. Ce sont généralement des étudiants universitaires. Vitanova vous permet de choisir le donneur en fonction de trois paramètres : couleur des yeux, couleur des cheveux et taille.

Si vous souhaitez un donneur d'une autre origine ethnique, il est en principe possible de passer une commande spéciale à la banque de sperme. Vous pourrez discuter du contenu de votre commande avec la sage-femme lors de la conversation initiale.

Durant cette première consultation, nous discuterons de vos souhaits concernant le donneur. Ce sera l'occasion de faire part de vos questionnements à la sage-femme afin qu'elle vous aide à faire le bon choix. Si, à un moment donné du processus, vous pensez ne pas avoir fait le bon choix quant à l'anonymat ou non du donneur, il vous suffit de nous le faire savoir suffisamment à l'avance pour l'insémination suivante. Il arrive fréquemment que certaines femmes changent d'avis, soit parce qu'elles réfléchissent à leur décision, soit parce qu'elles en parlent avec d'autres femmes dans la même situation qu'elles.

Informations générales concernant les donneurs

Les donneurs sont danois et, pour environ 90 % d'entre eux, ils sont étudiants à l'université. Avant d'être approuvés, les donneurs doivent se soumettre à une série d'exams complets tant au niveau physique que psychologique. Nous prenons également soin de vérifier la présence éventuelle de maladies héréditaires dans la famille. Un homme avec une prédisposition à une maladie héréditaire ne peut pas devenir donneur. D'un point de vue statistique, seulement un homme sur dix est approuvé comme donneur.

Vous avez la possibilité de choisir la couleur des yeux, des cheveux ainsi que la taille pour les deux types de donneurs. Si vous êtes amenée à faire plus d'une insémination, nous pouvons changer de donneur tout en respectant vos souhaits. L'expérience prouve que changer de donneur d'une fois sur l'autre permet de trouver celui qui s'harmonise le mieux avec vous.

Vous avez la possibilité de demander du sperme d'un donneur d'une autre origine ethnique que danoise, sous réserve, bien entendu, que la banque de sperme ait un donneur de l'origine ethnique souhaitée.

Donneur ouvert

Seulement 15 % des donneurs choisissent d'être des donneurs ouverts. Décider de devenir donneur ouvert nécessite une longue réflexion de la part du donneur. Même si cela peut sembler intéressant à faire quand on est jeune, le donneur doit aussi prendre en considération le fait que lorsque l'enfant viendra le voir, 18 ans plus

tard, il aura fait sa vie et probablement fondé une famille. C'est la raison pour laquelle peu d'hommes font le choix d'être donneurs ouverts. De plus, il n'aura pas été donneur d'un seul enfant. En fonction de la population du pays, un donneur peut avoir plus ou moins d'enfants. Au Danemark, chaque donneur peut engendrer jusqu'à 12 enfants.

Un donneur ouvert ne fera jamais partie de la vie de l'enfant. Cependant, nous comprenons les femmes qui font ce choix pour leur enfant. Des études, menées notamment au Pays Bas, montrent que la plupart des enfants ne cherchent pas à rencontrer leur donneur. Ces études indiquent également que si l'enfant connaît la vérité sur ses origines, il éprouve d'autant moins le besoin de savoir qui est le donneur. Le plus important est que la mère qui choisit d'avoir un enfant de cette manière ne cache pas ses origines à son enfant. Très tôt, les enfants cherchent à savoir qui est leur père.

Il est alors important de leur dire la vérité. La plupart des enfants comprennent qu'ils ont été désirés et que leur maman a simplement eu besoin d'un peu d'aide pour permettre à ce désir de prendre vie.

Une fois enceinte

Une fois que vous êtes enceinte, vous pouvez obtenir les informations en notre possession sur le donneur : couleur des yeux, couleur des cheveux et taille. Ce sont les seules informations dont nous disposons.

Contact entre l'enfant et le donneur

Les donneurs ouverts que nous utilisons à Vitanova ont un accord avec la banque de sperme spécifiant qu'ils ne pourront rencontrer l'enfant que lorsque celui-ci aura atteint l'âge de 18 ans. Cela signifie que si votre enfant souhaite rencontrer le donneur, la prise de contact devra se faire par le biais de la banque de sperme car elle seule connaît l'identité du donneur.

Si, pour quelque raison que ce soit, la banque de sperme ou Vitanova n'existaient plus, la loi a prévu une solution. Au Danemark, toutes les banques de sperme ainsi que toutes les cliniques de fertilité ont l'obligation de transmettre leurs données à des organismes partenaires.

Si le donneur décède avant que l'enfant n'ait atteint les 18 ans, la banque de sperme n'a aucune obligation d'établir un contact entre la famille du donneur et l'enfant. D'un point de vue légal, l'accord n'est valide qu'entre le donneur et la banque de sperme et non avec sa famille. A la naissance de votre enfant, nous vous transmettons un document indiquant vers qui ce dernier devra se tourner s'il souhaite un jour obtenir des informations sur le donneur.

Lorsque l'enfant atteint les 18 ans, il / elle a la possibilité de contacter la banque de sperme qui lui fournira le numéro d'identification du donneur (au Danemark, chaque personne a un numéro d'identification) ainsi qu'une description de son état de santé et de la composition de sa famille. L'enfant pourra également obtenir certaines informations plus détaillées sur le donneur.

Donneur connu

Si vous avez, parmi vos connaissances, un homme qui souhaite être le donneur de l'enfant, c'est une option possible. Cela nécessite cependant une certaine planification. Vous aurez également besoin de vous accorder un temps de réflexion afin de savoir si cette option est celle qui vous convient le mieux.

Sperme du conjoint

Pour certains couples, la grossesse est possible malgré l'insuffisance de la qualité du sperme du conjoint. Dans certains cas, le traitement que nous réalisons avant l'insémination permet une nette amélioration de la qualité du sperme, rendant ainsi possible la fécondation de l'ovocyte. L'insémination se déroule comme pour une insémination avec donneur.

Si le sperme de votre conjoint ne présente pas une qualité suffisante, ou si celui-ci est dans l'incapacité d'en produire, nous vous proposons d'utiliser un donneur, choisi pour sa ressemblance avec votre conjoint.

L'insémination

Lorsque vous venez pour l'insémination, la sage-femme vous explique en quoi consiste l'intervention. Vous aurez tout le temps nécessaire pour discuter du déroulement des opérations et vous pourrez poser les toutes les questions que vous souhaitez.

Après votre entretien avec la sage-femme et lorsque vous êtes prête pour l'insémination, les spermatozoïdes sont déposés en haut du col, à l'entrée de l'utérus à l'aide d'un fin cathéter stérile. L'insémination en elle-même ne dure pas plus de 5 à 10 minutes et est normalement indolore.

Vous pouvez ensuite rester vous reposer durant une trentaine de minutes (plus pour des raisons émotionnelles que physiques) afin de reprendre vos esprits ! Profitez de ce moment de repos pour écouter de la musique, lire un bon livre, ou simplement faire une petite sieste.

Notre table d'insémination, très confortable, est conçue pour accueillir deux personnes, si vous souhaitez que votre conjoint vienne s'allonger un moment avec vous.

Acupuncture

Vous avez la possibilité de demander une séance d'acupuncture au moment de l'insémination. L'acupuncture est de plus en plus répandue dans le monde occidental et ses bienfaits sont aujourd'hui scientifiquement prouvés. Des études menées en Allemagne, au Danemark et en Suède montrent que l'acupuncture augmente le taux de réussite des traitements de fertilité. D'autre part, des recherches conduites en Allemagne, en Chine et au Danemark indiquent que l'acupuncture augmente de 20 % les chances d'obtenir une grossesse en comparaison avec les femmes qui n'ont pas eu recours à l'acupuncture durant l'insémination. Les acupuncteurs qui interviennent à Vitanova ont une grande expérience des traitements de fertilité et fournissent à chaque femme un traitement individualisé. La stimulation par aiguilles est fonction de chaque cas particulier et ne constitue donc pas un traitement planifié à l'avance et standardisé. Vous constaterez certainement que les acupuncteurs stimulent des points différents à chaque séance.

Les effets de l'acupuncture

L'acupuncture nécessite que vous restiez allongée avec les aiguilles pendant environ 25 minutes avant l'insémination, puis à nouveau durant 25 minutes, avec d'autres aiguilles, après l'insémination. En tout, 10 aiguilles seront posées avant l'insémination et 8 après. Les points choisis sur le corps sont ceux qui, par expérience, délivrent le plus de qi (énergie) à l'utérus et stimulent la circulation sanguine. Certaines aiguilles ont un effet relaxant alors que d'autres stimulent le système hormonal. Une telle quantité d'aiguilles peut sembler un peu barbare, mais elles sont tellement petites et fines que vous ne les remarquerez sans doute même pas. L'acupuncture vous aidera à vous détendre et à stimuler la circulation sanguine, renforçant ainsi la muqueuse utérine afin que l'ovule fécondé puisse s'y implanter plus facilement. De plus, l'acupuncteur essaiera de renforcer votre système immunitaire de manière à limiter le risque d'avortement. Les acupuncteurs vous donneront également des conseils avisés sur l'alimentation et sur ce que vous pouvez faire pour augmenter vos chances de grossesse. L'acupuncture stimule le corps mais il est important de prendre soin de soi et de rester en bonne forme physique pour optimiser ses effets.

Après l'insémination

Reprenez le cours de vos activités habituelles

Une fois le sperme déposé dans le col de l'utérus, il ne reste plus aux spermatozoïdes qu'à franchir la dernière étape. Ils remontent rapidement l'utérus et les trompes de Fallope à la nage. C'est dans les trompes qu'ils rencontrent l'ovocyte. C'est en tous cas ce que nous espérons ! Une fois les spermatozoïdes parvenus à destination, vous pouvez bouger et faire autant d'exercice que vous le souhaitez.

Test de grossesse

Vous pouvez faire un test de grossesse après 16 jours de retard des règles suite à l'insémination. Bonne chance !

Que le test soit positif ou négatif, nous avons besoin d'en connaître le résultat. Nous sommes tenus d'informer la banque de sperme ainsi que la sécurité sociale danoise des grossesses liées à chaque donneur afin d'éviter un nombre trop important de grossesses par le même donneur.