

# Le lien ténu entre stress et infertilité

**L'emballement autour du stress comme source d'infertilité ne se justifie pas, et il stresse les femmes qui essaient de tomber enceintes.**

Toute Américaine essayant d'avoir un enfant a sûrement entendu parler de la longue liste controversée de toutes ces choses susceptibles de réduire ses chances de concevoir et qu'elle n'est donc pas censée faire: Fumer. Boire. Faire trop d'exercice. Ne pas assez dormir. Etre en surpoids ou trop maigre. Consommer trop de caféine ou trop d'hydrates de carbone.

Mais celui qui recueille l'attention de tous les médias ces derniers temps, c'est le stress. Tant les médecins que les grands-mères ont longtemps pensé que si une femme était incapable de se détendre, c'est ce qui expliquait ses problèmes d'infertilité.

Les théories vont des plus scientifiques (le stress peut perturber l'équilibre hormonal fragile d'une femme et ses périodes d'ovulation) aux plus simplistes (le stress n'est pas le meilleur aphrodisiaque naturel et entraîne souvent une baisse des rapports sexuels dans un couple).

## Un emballement injustifié

Cependant, cet emballement autour du stress, en tant que source d'infertilité, ne se justifie pas. Tout d'abord, la recherche sur le stress est connue pour être compliquée, car il est difficile de déterminer clairement qui est à l'origine de quoi: la patiente était-elle stressée dès le départ ou est-elle devenue stressée après avoir appris qu'elle était stérile?

Il est également difficile d'évaluer les niveaux de stress avec objectivité, certaines études reposant sur des autoévaluations et ne tenant pas compte des différentes façons dont les personnes gèrent le stress.

Il semble en fait que dès qu'une étude soutient l'idée d'un lien entre stress et infertilité, une autre la réfute. Ainsi, une étude publiée dans le magazine *Fertility & Sterility* a récemment établi un lien entre le stress et la baisse de fertilité en mesurant un biomarqueur de stress dans la salive des femmes, mais un autre article a souligné que ce lien n'était pas si clair, la caféine, le bol alimentaire et l'activité physique pouvant également faire augmenter ce biomarqueur.

Après avoir examiné 31 études visant à déterminer si le stress, l'anxiété et la dépression jouaient un rôle dans l'efficacité ou non des traitements contre l'infertilité, des chercheurs danois ont conclu que l'influence de facteurs psychologiques semblait «quelque peu limitée».

Si les données sont aussi peu homogènes, pourquoi l'idée selon laquelle le stress est mauvais pour la fertilité subsiste-t-elle?

## Une idée pratique pour les médecins

D'abord, parce que c'est pratique. La stérilité, comme l'autisme, reste l'un des plus grands mystères de la médecine moderne. Les médecins savent pourquoi une femme de 45 ans ne peut pas tomber enceinte, mais ils ignorent ce qui ne va pas chez près d'un tiers de leurs patientes ayant des difficultés à concevoir (ce qui fait que l'on finit par leur diagnostiquer une «fécondité inexplicée»).

En tant que société, nous nous demandons si nous souffrons de toxines environnementales invisibles ou de maladies sexuellement transmissibles secrètes. Mais le stress est une explication facile. Et va parfaitement avec l'impératif culturel selon lequel le stress est quelque chose que nous pouvons –et devons– gérer en toutes circonstances. Mis à part le

sexe, les régimes et la famille Kardashian, le stress semble être devenu, ces derniers temps, le sujet à la mode dans les magazines.

### **Une idée séduisante pour les femmes**

Pour une femme qui essaye de tomber enceinte, l'idée qu'elle puisse faire quelque chose de proactif (faire du yoga, méditer ou prendre des comprimés d'huile de poisson) est terriblement séduisante. Elle lui donne un sentiment de contrôle sur un processus qui reste désespérément incontrôlable.

Le problème, bien sûr, c'est que personne ne peut contrôler son niveau de stress tout le temps. On peut être énervés par un retard à cause de la circulation, par le manque d'attention de notre partenaire ou par les demandes irréalistes de notre patron. Cette tension se concentre alors au niveau de nos épaules et de nos pieds.

Mais les femmes qui essaient de tomber enceintes sont confrontées à un tout autre niveau de difficulté: le sexe programmé est source de stress. Le coût d'un traitement contre l'infertilité est source de stress.

*«C'est vivre dans un monde entièrement fertile, dans lequel vous n'avez pas votre place. Les réceptions pour fêter l'arrivée de bébé ou les visites pour voir les nouveaux-nés ne font qu'accroître ce stress»,* souligne Carol Fulwiler Jones, conseillère en infertilité basée à Atlanta, auteur de *Hopeful Heart, Peaceful Mind: Managing Infertility (Coeur plein d'espoir, Esprit en paix: Gérer l'infertilité)*.

Or, à force de leur répéter qu'elles doivent se détendre, les femmes se sentent encore plus mal. *«Quand les femmes lisent dans la presse des articles sur les sources d'infertilité, elles ont l'impression d'avoir fait quelque chose qui les a empêchées de tomber enceinte et se sentent coupables»,* explique Sharon Covington, psychologue au Centre de fertilité de Shady Grove, à Washington D.C., qui rappelle à ses patientes que beaucoup de femmes ayant subi de graves traumatismes, comme l'Holocauste ou le viol, sont quand même arrivées à avoir des enfants.

*«Il n'y a rien de pire que d'entendre un membre de sa famille dire, 'Tu es trop stressée' ou 'Tu dois juste te détendre'. Ce n'est pas quelque chose que l'on peut contrôler».*

### **Le risque d'une norme comportementale**

Avec ce message, une femme risque d'être rendue responsable de sa stérilité. On imagine très bien son mari ou son compagnon lui reprocher de *«ne faire vraiment aucun effort»* si elle ne gère pas bien son stress alors qu'elle essaye de tomber enceinte. (Des chercheurs ont découvert que le stress pouvait également nuire à la qualité du sperme masculin, mais ça ne fait pas autant les gros titres!).

De façon plus pernicieuse, la société pourrait instaurer une norme comportementale pour ces femmes. C'est déjà assez grave de voir certaines personnes fusiller du regard une femme enceinte sirotant une bière légère (bien qu'il soit aussi difficile d'évaluer les risques réels de la consommation d'alcool pendant une grossesse).

Allons-nous maintenant contrôler les faits et gestes des femmes avant même qu'elles ne soient enceintes? Si l'une de nos amies qui *«essaye»* se met à hurler dans le téléphone, doit-on lui faire une réflexion ou plutôt lui servir un thé à la camomille avec des bougies parfumées?

## La honte de l'infertilité

Les femmes vivent en général suffisamment mal le fait de ne pas pouvoir tomber enceinte. Elles ont déjà suffisamment honte de leur corps et de leur partenaire déçu.

Le mois dernier, le magazine *Redbook* et l'association *Resolve: The National Infertility Association* ont lancé une série de vidéos intitulée «*No Shame Campaign: The Truth About Trying*», avec la participation de célébrités telles que Padma Laskmi et Sherri Shepherd, qui partagent leur expérience sur la souffrance psychologique causée par l'infertilité. Ajouter à cette souffrance l'obligation de se détendre n'est clairement d'aucune aide.

Les chercheurs sur le stress reconnaissent que même si l'on établissait formellement le lien entre stress et infertilité, ils ne savent pas trop comment concevoir une thérapie efficace contre le stress pour aider les femmes à tomber enceinte.

Aujourd'hui, les cliniques de traitement contre l'infertilité proposent de plus en plus souvent des programmes esprit-corps, qui consistent en des exercices de gestion du stress et de thérapie cognitivo-comportementale, tels que la respiration ou la visualisation.

Les administrateurs précisent toutefois que le principal objectif est simplement d'aider les femmes à se sentir mieux –et pas nécessairement d'améliorer leurs chances de conception. Au moins, la méditation peut les empêcher pendant un temps de penser à tomber enceinte.

***Sarah Elizabeth Richards***

***Traduit par Charlotte Laigle***

©<http://www.slate.fr/story/46647/faible-lien-infertilite-stress>