

Myriam Alexandre • Marie Barbeault  
Raphaële de Vaumas • Karine Poitevin

# PMA

PROCRÉATION MÉDICALEMENT ASSISTÉE

**Informé, accompagner et orienter**



**Tout ce qu'il faut savoir  
sur le parcours de PMA**

Vuibert



**Myriam Alexandre • Marie Barbeault  
Raphaële de Vaumas • Karine Poitevin**

# **PMA**

**PROCRÉATION MÉDICALEMENT ASSISTÉE**

**Tout ce qu'il faut savoir  
sur le parcours de PMA**

**Yuibert**

## Compléments numériques

Pour accéder aux ressources numériques tout au long du livre :

Flashez le code avec votre téléphone  
ou votre tablette

<https://lienmini.fr/PMA01>



OU

Tapez l'URL dans votre navigateur



Création de la maquette intérieure et mise en pages : Nord Compo

Iconographie : © Magnard, © bilderzweg /Adobe Stock,  
© Serj/Adobe Stock, ©7activestudio/Adobe Stock

Couverture : Primo & Primo

ISBN : 978-2-311-66395-2

Toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur, ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite (loi du 11 mars 1957, alinéa 1er de l'article 40). Cette représentation ou reproduction par quelque procédé que ce soit, constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

© Mai 2023, Éditions Vuibert, 5 allée de la 2e DB – 75015 Paris



# Présentation des auteures

---

Rare infirmière à être titulaire du diplôme universitaire « DU de prise en charge de l'infertilité en PMA », **Myriam Alexandre** accompagne aujourd'hui les couples dans leurs projets de parentalité en dispensant les formations Cocoone® sur Midi Pyrénées. Elle exerce, en parallèle, le rôle de formatrice nationale pour un prestataire de santé à domicile spécialisé en diabétologie ainsi que celui de formatrice en PMA.

Myriam a commencé sa carrière d'infirmière en psychiatrie à l'EPSM Maison Blanche de Neuilly sur Marne, en 1995. Après avoir exploré plusieurs facettes de ce métier, c'est tout naturellement qu'elle s'est orientée vers la formation et l'accompagnement thérapeutique des patients.

**Marie Barbeault**, infirmière, a longtemps exercé en libéral puis en coordination de soins à domicile. En ayant co-fondé Med TechCare®, elle a développé un réseau d'infirmiers experts pour former les patients, notamment dans le domaine de l'aide médicale à la procréation. La formation Cocoone® « Mieux comprendre pour mieux vivre son parcours de PMA » permet aux couples de débiter une FIV ou une insémination en étant acteur de leurs soins. Formée à l'éducation thérapeutique ainsi qu'à la psychologie médicale, son ambition est de promouvoir la formation auprès des patients et le partenariat soignant/soigné.

Formée à l'ETP, **Raphaële de Vaumas** s'est associée à Marie Barbeault en 2019 pour organiser la formation des personnes les plus concernées par leur santé : les patients. Le 1<sup>er</sup> programme de formation Cocoone® a l'ambition de permettre aux couples en PMA de rencontrer un infirmier spécialisé à domicile pour reprendre les notions essentielles à connaître. Ils peuvent alors aborder cette période plus sereinement.

Diplômée de l'école d'infirmières Rockefeller, à Lyon, en 2000, et après plusieurs expériences professionnelles, elle s'est orientée dans la formation de ses pairs en montant un organisme de formation.

**Karine Poitevin** exerce le métier d'infirmière depuis 8 ans, après une reconversion professionnelle réussie. Elle accompagne à domicile de nombreux couples en parcours PMA dans la région lyonnaise. Pendant deux ans, elle a vécu « dans sa chair » ce que de nombreux couples vivent pendant un parcours PMA. Cinq plus tard, en parallèle de son exercice libéral, elle fait la rencontre des fondatrices de Med TechCare®, lors du programme de formation Cocoone®. Convaincue du bien-fondé d'une telle formation pour les couples infertiles, elle rejoint en 2021 le réseau d'infirmières spécialisées.



# Sommaire

---

|                   |   |
|-------------------|---|
| Introduction..... | 7 |
|-------------------|---|

## **Partie 1 – Comprendre le corps et son infertilité**

|                                                               |           |
|---------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Chapitre 1. Le corps et ses organes reproducteurs.....</b> | <b>12</b> |
| Quelques rappels anatomiques.....                             | 12        |
| La naissance des gamètes .....                                | 17        |
| La fécondation .....                                          | 23        |
| <b>Chapitre 2. Les facteurs de l'infertilité.....</b>         | <b>24</b> |
| La notion d'infertilité .....                                 | 24        |
| Les facteurs sociétaux.....                                   | 26        |
| Les facteurs environnementaux .....                           | 31        |
| Les facteurs médicaux.....                                    | 42        |
| L'absence de causes .....                                     | 56        |

## **Partie 2 – Découvrir le parcours de la PMA**

|                                                                         |           |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Chapitre 3. L'entrée en PMA : le bilan d'infertilité .....</b>       | <b>58</b> |
| La recherche d'une baisse de fertilité chez les femmes .....            | 58        |
| La recherche d'une baisse de fertilité chez l'homme .....               | 70        |
| La recherche chez le couple : le test de Hühner (test post-coïtal)..... | 75        |
| L'annonce du diagnostic d'infertilité.....                              | 78        |
| <b>Chapitre 4. Les protocoles en PMA.....</b>                           | <b>81</b> |
| La stimulation ovocytaire simple.....                                   | 82        |
| L'insémination artificielle.....                                        | 86        |
| La fécondation <i>in vitro</i> (FIV) .....                              | 92        |

|                                                                        |     |
|------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Chapitre 5. Comment réaliser une injection sous-cutanée ?</b> ..... | 110 |
| Pourquoi choisir cette voie d'administration ?.....                    | 111 |
| Apprendre à faire une injection sous-cutanée.....                      | 111 |
| Le matériel nécessaire .....                                           | 112 |
| <b>Chapitre 6. L'approche humaine de la PMA</b> .....                  | 117 |
| Écouter un couple en parcours de PMA .....                             | 117 |
| Les multiples impacts de la PMA .....                                  | 125 |
| <b>Conclusion</b> .....                                                | 129 |
| <b>Remerciements</b> .....                                             | 131 |
| <b>Annexes</b> .....                                                   | 133 |

# Introduction

Pendant des siècles, le destin des femmes a été celui d'enfanter. Depuis l'avènement de la contraception, « *une véritable révolution s'est mise en marche* »<sup>1</sup>. De nombreuses femmes se réalisent de plus en plus dans leur métier et décident de faire un enfant « *dans une démarche plus programmée, plus consciente* »<sup>2</sup>.

Comment se manifeste ce désir d'enfant au sein des couples ?

Pour certains, c'est un élan naturel, instinctif :

« *Je crois que j'ai eu envie d'un enfant de Julien le jour même de notre rencontre il y a bientôt 5 ans ; c'était évident, viscéral, quelque chose me disait que je porterais l'enfant de cet homme* »<sup>3</sup>.

Pour d'autres, le temps fait son œuvre :

« *Et pourtant je me suis mise avec quelqu'un qui, dès le début, m'avait dit qu'il ne voulait pas d'enfant. Il a eu le déclic pour ses 30 ans, soit 3 ans après notre rencontre* »<sup>4</sup>.

De ces rencontres s'ensuivent les phases d'essai « naturel », à l'arrêt ou non d'une contraception :

« *Après avoir entamé les essais bébés avec mon conjoint, j'étais persuadée que ça fonctionnerait dans les 3 à 4 mois, ayant arrêté ma pilule depuis plus de 3 ans déjà...* »<sup>5</sup>.

De l'insouciance à la légèreté des débuts, au fil des mois, le doute s'immisce au sein des couples :

« *Je sais qu'au départ, il a beaucoup espéré. J'ai vu ses yeux briller d'espoir lors d'un retard de règles, être déçu quand je lui annonçais que non, ce n'était pas là... De l'euphorie de l'attente pour faire un test de grossesse, nous sommes passés à l'anxiété terrible, puis à la résignation douloureuse* »<sup>6</sup>.

« *Tous les mois c'était la déception... Et puis on a peur de trop y « penser » et de « programmer » nos rapports pour optimiser nos chances* »<sup>7</sup>.

Quand une grossesse survient naturellement, peu de couples se questionnent sur les mécanismes de la procréation. À l'inverse, lorsque les tentatives pour avoir un

1. FRESNEL Hélène, Monique Bydlowski : *le désir d'enfant échappe souvent à la volonté*, Psychologies, 27/02/2023, <https://www.psychologies.com/Famille/Maternite/Desir-d-enfant/Articles-et-Dossiers/Vouloir-un-enfant/Monique-Bydlowski-Le-desir-d-enfant-echappe-souvent-a-notre-volonte>.

2. Ibid.

3. Témoignage de Blandine.

4. Témoignage de Jennifer.

5. Ibid.

6. Témoignage de Blandine.

7. Témoignage de Jennifer.

enfant restent infructueuses, il est légitime de s'interroger sur ces mécanismes et les conditions physiologiques nécessaires à la grossesse.

D'ailleurs, pour que les couples infertiles appréhendent mieux les procédures de PMA, il est essentiel de leur faire un rappel de l'anatomie et la physiologie de l'homme et de la femme. Pour bien comprendre ce qu'est un parcours complet de PMA, il convient également d'identifier ce qui dysfonctionne. Mais au-delà de tout cet aspect médical, s'arrêter pour écouter fait partie des secrets d'un bel accompagnement : qui est cette personne qui aimerait tant avoir un enfant ? Par quoi est-elle passée ? Qu'est ce qui la motive ? Qu'est ce qui lui fait peur ?

Nous sommes 4 infirmières, avec des parcours différents. Nous nous sommes rencontrées lorsque nous avons créé un organisme de formation pour les patients et avons décidé d'informer le maximum de personnes sur ce parcours de PMA, si long et périlleux, mais dont les acteurs luttent pour la plus belle des œuvres.

L'une a connu dans sa chair ce parcours ; une autre s'est spécialisée en passant un diplôme universitaire « prise en charge de l'infertilité en PMA » ; la 3<sup>e</sup> est experte du patient à domicile et la dernière spécialiste de la formation. Toutes unies, nous voulons rendre accessible la compréhension d'un protocole de PMA, informer sur les actions à mener pour diminuer les risques, ou tout simplement, expliquer ce que les couples traversent pour mieux les comprendre et les accompagner.

Nous n'avons pas encore eu l'occasion d'accompagner de femmes seules. C'est pourquoi, nous choisissons souvent de parler de couple. Ce nouveau profil de patientes doit partager bon nombre des préoccupations des couples. En effet, depuis la dernière loi de Bioéthique passé en France à l'été 2021 (*voir annexe 2*), les femmes seules peuvent avoir recours à une PMA. Nous sommes, d'ailleurs, dans un moment de bascule passionnant dans la prise en charge en santé.

Nous avons souhaité créer une nouvelle forme d'engagement où l'exercice de nos métiers se fait en partenariat plus direct avec nos patients. La dynamique d'impulsion en dehors des espaces traditionnels de la prescription médicale est de moins en moins le modèle plébiscité par les patients. Et si la formation des patients était le nouveau souffle pour transformer notre système de santé ? Et si permettre aux patients d'être acteurs de leurs soins était non seulement une urgence mais aussi une possibilité ? Et si le partenariat soignant-soigné devenait une normalité dans le parcours de soins ?

Les patients sont demandeurs d'informations. Ils veulent s'impliquer, faire des choix pour leur santé. L'éducation thérapeutique peut leur permettre cet *empowerment* dont les acteurs de santé parlent. Mais l'ETP est réservé à certaines prises en charge, pas toujours accessibles.

Le monde de la PMA est un monde de médecine de ville pris en charge à l'hôpital qui laisse très peu de place à l'éducation thérapeutique. Et pourtant, les patients doivent être autonomes à la maison avec leurs injections, ne pas se tromper dans les dosages, respecter les examens et leurs timings très précis.

Les patients portent la responsabilité de la réussite de leur protocole car s'ils se trompent, ils mettent en péril les chances de réussite.

Le temps de la consultation porte tellement d'émotion qu'il est souvent compliqué pour les patients de retenir ce qui y est dit, de penser à poser les questions qui les préoccupent et de comprendre ce qu'ils doivent faire. Comment retenir tout ce qui est dit après un « Madame, les résultats de vos examens sont formels, vous devez avoir recours à une fécondation *in vitro* si vous voulez un enfant ». C'est à la suite de tous ces témoignages que nous avons organisé un accompagnement des couples par des infirmiers formés. Nous avons partagé beaucoup d'histoires de vie et c'est à partir de leurs témoignages que nous avons construit ce livre.

Mieux comprendre pour mieux vivre sa PMA est notre *leitmotiv* et les couples nous le disent : « Maintenant que je comprends ce que je fais, je peux anticiper, je le fais en conscience, je m'organise, ça aide à accepter. »

Que l'on soit patient ou soignant, les valeurs d'humanité, de spiritualité et d'amour sont à garder à l'esprit tout au long de ce parcours comme un trésor.





Partie 1

# **Comprendre le corps et son infertilité**

---

# Chapitre 1

## Le corps et ses organes reproducteurs

---

Pour la plupart d'entre nous, les notions scientifiques de reproduction remontent aux cours de collège et sont enfouies au plus profond de nous-mêmes.

Nous gardons une vague idée de la formation des spermatozoïdes et de l'ovulation, de corps jaune ou corps caverneux, mais ces notions restent souvent très floues.

Dans ce chapitre, nous partirons donc du postulat que « l'on sait que l'on ne sait rien ! », ce qui permettra de rafraîchir nos mémoires et surtout de comprendre comment le corps fonctionne afin de pouvoir comprendre pourquoi, le cas échéant, il ne fonctionne pas.

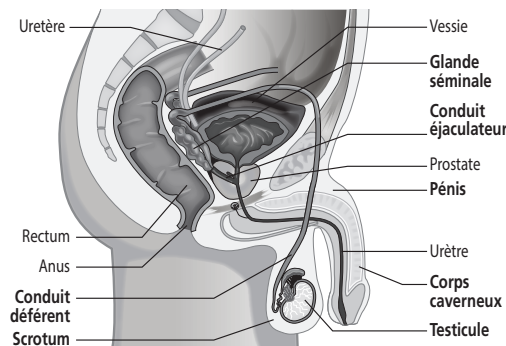
La reproduction humaine consiste en une rencontre entre deux cellules nommées gamètes (ovocyte et spermatozoïde) qui permet la formation d'un embryon. Nous verrons donc tout au long de ce chapitre comment naissent ces gamètes et par quelle alchimie elles vont pouvoir se rencontrer et fabriquer la vie.

### 1. Quelques rappels anatomiques

#### 1.1. L'anatomie de l'homme

L'appareil génital masculin est composé de l'ensemble des organes génitaux externes (testicules, pénis), internes (prostate, vésicule séminale, glande de Cowper) et d'un système de canaux qui les relie les uns aux autres afin d'assurer la production, le transport et le stockage des spermatozoïdes.

Nous aborderons ici le rôle de chacun de ces organes.



Appareil génital masculin

La PMA est souvent associée à un parcours du combattant, durant lequel **de nombreuses questions surgissent** : combien de temps dure le protocole et quelles sont les différentes étapes ? En quoi consistent les examens réalisés ? Est-ce douloureux ? Peut-on réaliser des injections soi-même et si oui, comment faire ? Pourra-t-il y avoir des incidences sur la vie de couple ? Comment dédramatiser le sujet et en parler ?

Quand on est professionnel de santé, médecin, infirmière libérale ou psychologue, quelles réponses apporter aux personnes engagées dans ce parcours, et comment les accompagner au mieux ?

Ce livre a été voulu comme un outil simple d'accès qui aborde tout l'univers des couples ayant recours à la procréation médicalement assistée : de la compréhension du fonctionnement du corps à la prise en charge médicale, en passant par les raisons possibles de l'infertilité et l'accompagnement relationnel nécessaire.

À travers de **nombreux témoignages** de patients, de médecins et d'infirmiers, il présente :

- une **approche humaine** du couple infertile, face aux peurs et aux (fausses) croyances ;
- les **pathologies** en lien avec la fertilité, comme l'endométriose ou le SOPK ;
- les différentes **étapes des protocoles** et les **traitements proposés actuellement**.



Retrouvez grâce à des QR-codes de **courtes vidéos qui aideront à la réalisation des injections à pratiquer au quotidien**.



ISBN : 978-2-311-66395-2



9 782311 663952