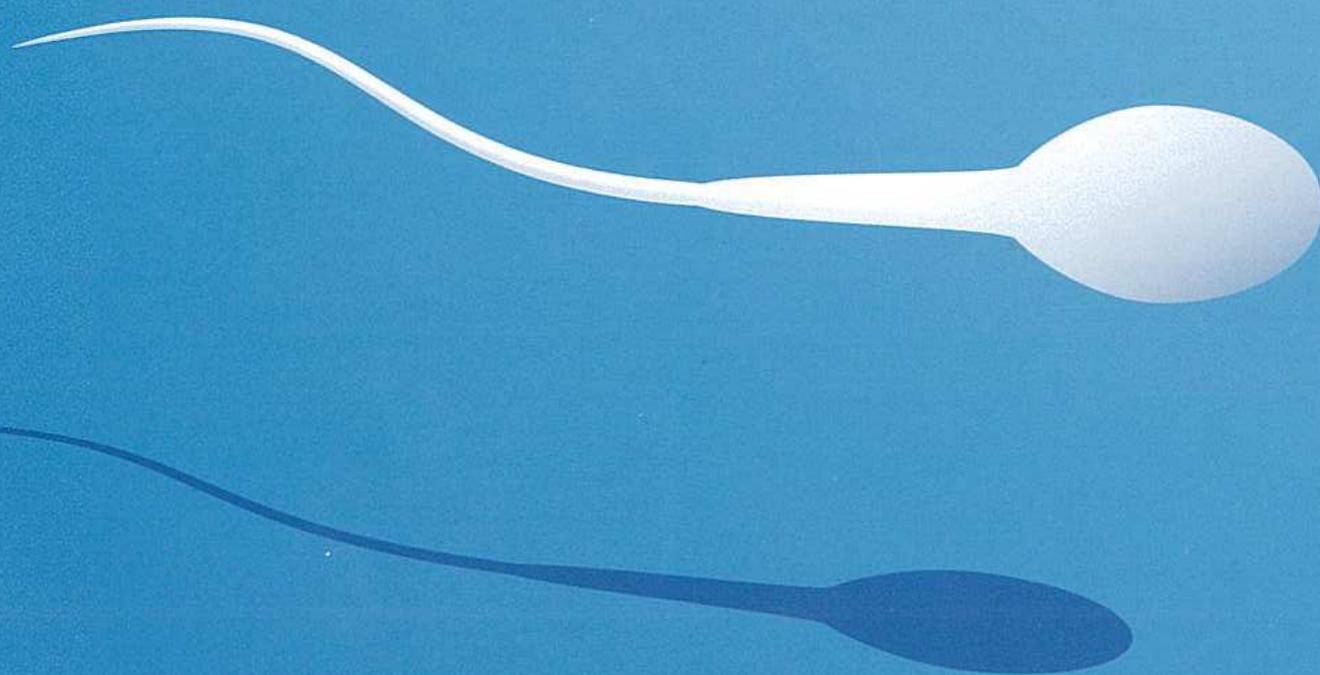


Le spermogramme : Parlons-en simplement



Rédigé par C. Wittemer et C. Fraselle,
Laboratoire Espacebio, Centre AMP de Metz

Q1 • Qu'est-ce qu'un spermogramme ?

- C'est un **examen médical**, prescrit par votre médecin.
 - Il se fait sur **rendez-vous** au laboratoire (l'analyse doit être programmée).
 - Un **délai d'abstinence sexuelle** de 2 à 7 jours avant le recueil (au mieux de 1-3 jours) est nécessaire.
 - Cet examen permet d'étudier votre sperme et d'évaluer le nombre, la mobilité et l'aspect (= morphologie) de vos **spermatozoïdes**.
 - Souvent le spermogramme est associé à une recherche de germes dans le sperme (= **spermoculture**) et dans les urines.
 - Il est nécessaire de bien vous **hydrater** (au moins 2 L/j) pendant les trois jours précédant le recueil de sperme.
 - Au laboratoire, il vous sera demandé de remplir un questionnaire mentionnant vos antécédents médicaux et quelques **renseignements cliniques** nécessaires à l'interprétation du spermogramme.
-

Q2 • En quoi consiste le recueil de sperme en pratique ?

- Vous serez installé dans une **petite salle spécifique**.
 - Du savon et des compresses sont à votre disposition pour faire une **toilette soigneuse** des mains et des parties génitales (pour éliminer les germes éventuels).
 - Le recueil du sperme se fait par masturbation dans un flacon prévu à cet usage et identifié à votre nom.
 - Si vous le souhaitez, **votre conjointe peut vous accompagner** mais dans ce cas n'ayez pas de rapport et n'utilisez ni lubrifiant ni préservatif (toxique pour les spermatozoïdes).
 - Si vous craignez d'avoir des difficultés pour faire votre recueil, vous pouvez apporter une revue (non fournie par le laboratoire).
 - Si votre recueil de sperme est incomplet (ou à côté du réceptacle) il est important de le signaler.
 - **Pas de stress : ni le volume du sperme, ni le temps mis pour le recueil ne sont des indicateurs de qualité ! Un seul recueil (= éjaculat) suffit : n'essayez pas de remplir le flacon.**
-

Q3 • Quelles sont les règles d'hygiène importantes pour une bonne réalisation de cet examen (et surtout pour votre fertilité !) ?

- Eviter l'excès de boissons sucrées et d'alcool.
 - **S'hydrater abondamment** et régulièrement durant la journée.
 - **Eviter tous les toxiques** : tabac, alcool, cannabis ...
 - L'arrêt du tabac est indispensable : il altère la qualité des spermatozoïdes, et diminue votre fertilité.
 - En cas d'utilisation de produits chimiques (pesticides, solvants, diluants, peintures, dérivés de plastique, etc), porter des **protections** (masque, gants...).
 - En démarche d'AMP (Assistance Médicale à la Procréation), éviter les « grosses chaleurs » (séances répétées de saunas ou d'hammams, signalez tout épisode de fièvre élevée).
 - Pendant votre démarche d'AMP et avant de partir en voyage, renseignez-vous sur les zones à risque de présence du virus Zika (un voyage dans une zone à risque contre-indique une prise en charge en AMP jusqu'à deux mois après le retour).
-

Q4 • Et les résultats ?

- Ils sont rendus sous une **dizaine de jours** maximum (1 semaine en moyenne) ;
- Ils sont envoyés au **médecin prescripteur** qui vous expliquera les résultats en consultation ;
- Ils vous sont envoyés aussi à votre domicile ;
- Ils ne peuvent pas être communiqués par téléphone ;

Les paramètres du sperme sont variables et peuvent être influencés par un grand nombre de facteurs (fatigue, maladie, stress, usage de toxiques...). C'est pourquoi un **deuxième spermogramme** peut être prescrit environ 3 mois après le premier (c'est la durée de production des spermatozoïdes dans les testicules).

Vous pouvez demander un entretien avec un biologiste en cas de difficultés au moment du recueil ou d'interprétation des résultats.

Q5 • Qu'est-ce qu'un délai d'abstinence sexuelle, et pourquoi est-il important de le respecter ?

Le délai d'abstinence est le nombre de jours entre la dernière éjaculation et le recueil de sperme effectué au laboratoire. Si ce délai n'est pas respecté, les résultats ne seront pas fiables.

Il est souhaitable de respecter un délai d'**au minimum 2 jours**, sinon le volume risque d'être trop faible.

Il est nécessaire de **ne pas dépasser 7 jours**, sinon le nombre de spermatozoïdes vivants risque d'être diminué.

Q6 • Pourquoi faut-il s'hydrater abondamment avant le recueil

Il faut même de préférence venir en « **hyperhydratation** », c'est-à-dire boire 2 à 3 L d'eau par jour, les trois jours qui précèdent le recueil.

L'objectif est d'aller uriner régulièrement dans la journée, afin d'**évacuer un maximum de bactéries** qui contaminent habituellement les voies urinaires et génitales. L'usage de boissons sucrées en remplacement de l'eau est à éviter, car le sucre attire les bactéries !

L'hygiène intime effectuée juste avant le recueil aide également à éliminer des bactéries de la peau et du tube digestif.

Q7 • Pourquoi doit-on remplir un questionnaire et donner des informations personnelles d'ordre médical à quelqu'un d'autre que son médecin ?

Ces données médicales sont **nécessaires pour l'interprétation** des résultats de l'examen. Certains médicaments, par exemple, peuvent altérer la quantité ou la qualité des spermatozoïdes. De même, toute source de chaleur, et en particulier la fièvre, peut entraîner une diminution du nombre de spermatozoïdes vivants.

Ces renseignements peuvent également aider le biologiste qui interprète les résultats à orienter le prescripteur vers d'autres examens complémentaires, en vue de rechercher une cause à une anomalie, ou d'améliorer les résultats du spermogramme.

Q8 • Pourquoi les recueils de sperme ne peuvent pas se faire à domicile ?

Avant tout, parce que **la loi l'interdit dans le cadre de l'AMP**. Nous ne pouvons en effet pas contrôler l'identité du patient et l'origine du sperme. N'oubliez pas de vous munir d'une pièce d'identité.

Mais surtout, la durée avant l'analyse est rallongée (temps passé sur le trajet pour amener le recueil jusqu'au laboratoire), et le transport à l'extérieur entraîne des variations de température. Tout ceci altère la qualité des spermatozoïdes. Faire un recueil à domicile ne permet donc pas de rendre un résultat fiable.

Dans tous les cas, votre médecin reste à votre disposition pour répondre à vos questions complémentaires.

Coordonnées de votre laboratoire :



LABORATOIRES B2A

Références bibliographiques :

- Agence de la biomédecine: www.agence-biomedecine.fr, sites pour le grand public : AMP <http://www.procreation-medicale.fr/>
- World Health Organization, laboratory manual for the examination and processing of human sperm, 5th edition, 2010.