



Mon plan de vie en matière de conception

Ce plan de vie en matière de conception est destiné aux adultes. Elle vous aidera à comprendre comment protéger votre capacité à avoir des enfants. Elle vous amènera à réfléchir au bon moment et à la bonne façon d'avoir un bébé le plus en santé possible.

best start
meilleur départ

Resource Centre/Centre de ressources

by/par health **nexus** santé

Avoir des enfants fait-il partie de vos objectifs de vie?

L'avenir que vous imaginez pour vous-même et les objectifs que vous vous fixez peuvent inclure ou non des enfants. Cochez la phrase, parmi les suivantes, qui vous décrit le mieux présentement. (Vos objectifs et votre vie peuvent toujours changer.)

- Je ne prévois pas avoir d'enfants.**
Visitez le site Web masexualite.ca pour de l'information sur la contraception et la santé sexuelle. www.masexualite.ca
- Je suis prêt(e) à avoir des enfants maintenant.**
Consultez les ressources suivantes pour planifier une grossesse.
 - Site Web- Votre santé avant la grossesse
www.sante-avant-grossesse.ca
 - Pour hommes seulement : comment concevoir un bébé en santé
www.beststart.org/resources/preconception/men_health_bro_fre_2016_LR.PDF
- Je prévois avoir des enfants un jour, mais pas maintenant.**
Poursuivez la lecture de cette ressource.



Mon plan de vie en matière de conception

Vous pouvez décider **si** vous voulez des enfants et **quand** vous voulez en avoir. Cochez la phrase, parmi les suivantes, qui décrit le mieux les objectifs que vous avez en ce moment, ou rédigez votre propre phrase. Puis, écrivez les étapes que vous allez suivre pour atteindre cet objectif. Voilà votre **plan de vie en matière de conception**.

Exemple 1: Je ne suis pas certain(e) de vouloir des enfants. Je vais donc *continuer à me protéger lors de mes relations sexuelles et me renseigner sur les moyens de contraception à long terme.*

Exemple 2: Je veux avoir des enfants un jour, mais pas maintenant. *Je me définis comme étant membre de la communauté LGBTQ. Je vais donc parler à mon prestataire de soins de santé des façons dont je pourrais avoir un enfant.*

Je ne suis pas certain(e) de vouloir des enfants. Je vais donc

Je veux avoir un enfant dans la prochaine année. Je vais donc

Je veux avoir des enfants un jour, mais pas maintenant. Je vais donc

Je prévois adopter un enfant/prendre un enfant en famille d'accueil. Je vais donc

Je m'inquiète de ma fertilité (ma capacité à concevoir un bébé), et je ne sais pas si je peux avoir des enfants. Je vais donc

(Écrivez votre propre plan.)

Il est possible que votre plan de vie en matière de conception change. C'est correct! Vous pouvez mettre à jour votre plan quand bon vous semble. Si vous souhaitez avoir un premier enfant, ou un autre, plus tard, ou si vous voulez bénéficier de toutes les possibilités qui s'offrent à vous, prenez des mesures pour améliorer votre santé, préserver votre fertilité et améliorez ainsi vos chances d'avoir un bébé en santé.

Le saviez-vous?

Près de la moitié (50 %) de toutes les grossesses ne sont pas planifiées. Une grossesse non planifiée est une grossesse accidentelle. Cela peut arriver même en utilisant un moyen de contraception. Lorsque vous planifiez une grossesse, vous vous donnez du temps pour vous assurer d'être en santé et bien préparé(e) avant de fonder une famille.

►► C'EST UN FAIT!

Les cinq prochaines sections vous aideront à penser à ce que vous pouvez faire dès maintenant pour :

- Améliorer votre santé.
- Préserver votre fertilité.
- Améliorer la santé de votre bébé.

Ma santé physique

Prendre soin de votre santé physique peut améliorer votre santé générale, préserver votre fertilité et accroître vos chances d'avoir un bébé en bonne santé.

À quand remonte votre dernière visite chez votre prestataire de soins de santé (médecin, infirmière)?



CONSEIL

Demandez à votre prestataire de soins de santé à quelle fréquence vous devriez prendre rendez-vous pour un examen préventif. Si vous souffrez d'un problème de santé comme le diabète, l'hypertension ou l'obésité, vous devrez peut-être le visiter plus souvent.

Vos vaccins sont-ils à jour? Oui Non Je ne suis pas certain(e).

CONSEIL

Vérifiez auprès de votre prestataire de soins de santé que vos vaccins sont bien à jour.

Si vous êtes une femme, prenez-vous des multivitamines contenant de l'acide folique? Oui Non

CONSEIL

En prenant chaque jour des multivitamines contenant au moins 0,4 mg d'acide folique, vous pouvez prévenir les anomalies congénitales. Comme les grossesses sont souvent non planifiées, il est préférable de prendre des multivitamines chaque jour tant que vous êtes capable de concevoir (devenir enceinte). Certaines femmes ont besoin de plus grandes quantités d'acide folique. Consultez votre prestataire de soins de santé pour connaître la quantité d'acide folique dont vous avez besoin.

Quels médicaments et suppléments naturels ou à base de plantes médicinales prenez-vous?

CONSEIL

Les médicaments et remèdes à base de plantes médicinales peuvent avoir un effet sur votre fertilité ou votre grossesse. Discutez avec votre prestataire de soins de santé de tous les médicaments et suppléments que vous prenez. Ceux-ci incluent les médicaments qui vous ont été prescrits par un médecin, mais aussi tous les médicaments que vous achetez sans ordonnance (par exemple, ceux contre le mal de tête, le rhume ou les maux d'estomac).

Avez-vous un poids santé? Oui Non Je ne suis pas certain(e).

CONSEIL

Avoir un poids insuffisant ou être obèse sont des états qui peuvent nuire à votre fertilité. Ils sont aussi associés à des problèmes de santé chez les nouveau-nés.

En connaissant votre IMC (indice de masse corporelle), vous pourrez savoir si vous avez un poids santé. Calculez votre IMC sur le site suivant : www.dietitians.ca/your-health/assess-yourself/assess-your-bmi/bmi-adult.aspx.

À quelle fréquence faites-vous de l'exercice? Je fais _____ minutes d'exercice par semaine, la plupart des semaines.

CONSEIL

Il est recommandé de s'adonner à des activités d'intensité modérée à vigoureuse au moins 150 minutes par semaine pour maintenir un poids santé et pour favoriser la santé générale. Une activité d'intensité modérée à vigoureuse vous fera transpirer, mais vous serez tout de même capable de parler en la pratiquant. Apprenez-en plus sur le site suivant : www.csep.ca/fr.

Avez-vous une saine alimentation? Oui Non Je ne suis pas certain(e).

CONSEIL

Une saine alimentation peut vous aider à maintenir un poids santé, prévenir les maladies et améliorer votre santé. Consultez le Guide alimentaire canadien pour en savoir plus sur les aliments qui sont bons pour la santé : www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php. Si vous n'avez pas les moyens d'acheter suffisamment de nourriture, ou d'acheter des aliments sains, communiquez avec le bureau de santé publique de votre région pour connaître les programmes et les services de soutien qui s'offrent à vous.

Consultez la section « Sites Web et organisations » à la fin de ce livret pour trouver votre bureau de santé publique local.

AUTRES CONSEILS SUR LA SANTÉ PHYSIQUE :

- Si vous fumez ou chiquez du tabac, allez chercher de l'aide pour arrêter. Essayez d'éviter la fumée secondaire. Le fait de fumer ou d'être exposé(e) à la fumée secondaire peut diminuer votre fertilité, en plus d'être nocif durant la grossesse.
- Suivez les Directives de consommation d'alcool à faible risque. Aucune quantité d'alcool, aucun type d'alcool et aucun moment pour consommer de l'alcool ne sont jugés sécuritaires lorsque vous essayez de tomber enceinte ou que vous êtes enceinte. L'alcool consommé durant la grossesse peut d'ailleurs entraîner des dommages permanents au cerveau du bébé à naître. Consultez le site suivant : www.ccsa.ca/Resource Library/2012-Canada-Low-Risk-Alcohol-Drinking-Guidelines-Brochure-fr.pdf.
- Ne consommez aucune drogue (qu'il s'agisse de cannabis, de drogues illicites ou à usage récréatif ou de médicaments d'ordonnance qui ne vous ont pas été prescrits). Si vous avez de la difficulté à arrêter de consommer ou à diminuer votre consommation, il existe de l'aide. Parlez-en à votre prestataire de soins de santé ou rendez-vous sur le site www.connexontario.ca/Accueil/.

Ma santé sexuelle

Prendre soin de votre santé sexuelle peut améliorer votre santé générale, préserver votre fertilité et accroître vos chances d'avoir un bébé en bonne santé.

J'ai l'intention de prévenir les infections transmissibles sexuellement (ITS) en :

CONSEIL

Protégez-vous lors de vos relations sexuelles (en utilisant un condom, un préservatif féminin, une digue dentaire, etc.) afin de prévenir les ITS. Vous pourriez avoir une infection transmissible sexuellement sans même le savoir.

Date de mon dernier dépistage d'ITS : _____

CONSEIL

Vous devriez vous soumettre à un dépistage des ITS et vous faire traiter, si nécessaire, surtout si vous avez un nouveau ou une nouvelle partenaire. Demandez à votre partenaire s'il a subi ou si elle a subi un dépistage. Les infections transmissibles sexuellement peuvent entraîner des problèmes de fertilité si elles ne sont pas traitées, et ce, chez les personnes de tous les genres.

Tout le monde devrait se doter d'un plan pour prévenir les infections transmissibles sexuellement (ITS).

Des spermatozoïdes en santé : Les hommes ne se rendent pas toujours compte de l'importance de leur propre santé pour une grossesse en santé. Environ trois mois sont nécessaires pour que les spermatozoïdes se développent pleinement. Il peut être difficile pour les hommes qui consomment de l'alcool, qui fument, qui prennent certains médicaments, qui sont exposés à des produits chimiques industriels, qui sont trop stressés ou qui font de l'embonpoint de produire des spermatozoïdes en santé.

►► C'EST UN FAIT!



Ma santé mentale

Votre santé mentale fait aussi partie de votre santé générale. Lorsque vous avez une bonne santé mentale, vous êtes plus en mesure d'atteindre vos objectifs de vie.

Lorsque je suis avec ces personnes, je me sens bien dans ma peau : _____

CONSEIL

Nouez et entretenez des relations avec des personnes positives qui vous font vous sentir bien.

Voici des aspects de mon couple qui me plaisent : _____

Voici des aspects de mon couple que j'aimerais changer : _____

CONSEIL

Si vous êtes en couple, demandez-vous s'il s'agit d'une relation positive, respectueuse et basée sur la confiance. Si vous ne vous sentez pas en sécurité ou soutenu(e) dans votre couple, il pourrait s'agir d'une relation abusive. Les sévices physiques, sexuels ou émotionnels sont dangereux pour votre santé et peuvent être néfastes pour les enfants.

Voici certaines choses qui provoquent du stress dans ma vie : _____

Je gère mon stress en : _____

CONSEIL

Il est normal de ressentir un peu de stress dans la vie. Trouvez des façons positives de gérer le stress que vous ressentez. Si vous avez l'impression de vivre trop de stress, tournez-vous vers une personne en qui vous avez confiance. Apprenez-en plus sur le stress à l'adresse suivante : www.cmha.ca/fr/mental_health/faits-sur-le-stress/.

Je dors habituellement _____ heures chaque nuit.

Voici ce que je peux faire pour avoir une bonne nuit de sommeil : _____

CONSEIL

Prenez soin de votre santé mentale en faisant de l'activité physique, en mangeant sainement et ayant une bonne nuit de sommeil (de 7 à 9 heures par nuit).



Les antécédents médicaux de ma famille

Connaître les antécédents médicaux de votre famille est important pour votre santé. Les problèmes de santé des membres de votre famille peuvent nuire à votre fertilité et à la santé de vos enfants. En connaissant les antécédents médicaux de votre famille, vous pouvez prendre des mesures pour réduire ces risques. Si vous connaissez antécédents médicaux, faites-en part à votre prestataire de soins de santé.



Mes problèmes de santé sont les suivants :

Les membres de ma famille souffrent des problèmes de santé suivants :

Problème de santé	Qui
Dépression après la naissance du bébé	sœur
Fibrose kystique	cousin



Planifier le moment d'avoir des enfants

Si vous souhaitez avoir un premier enfant, ou un autre, plus tard, vous devrez également réfléchir au bon moment pour le faire. Il est aussi important de savoir à quel âge la conception (lorsque le spermatozoïde féconde l'ovule) est la plus facile et la plus sûre.

Quand devrais-je fonder une famille?

La capacité de concevoir un bébé (la fertilité) diminue à mesure que les gens vieillissent. Chez les hommes plus âgés, les spermatozoïdes se déplacent parfois moins facilement, et ceux qui sont en santé sont moins nombreux. Pour les femmes dans la mi-trentaine, il est souvent plus difficile et plus long de tomber enceinte. Le fait pour une femme d'avoir un bébé après l'âge de 35 ans peut aussi augmenter les risques de problèmes de santé, tant chez la mère que chez le bébé.

►► C'EST UN FAIT!

Combien de temps faut-il pour tomber enceinte?

La plupart des personnes qui n'ont pas de problèmes de fertilité et qui essaient de tomber enceintes en ayant des relations sexuelles y arrivent en moins d'un an.

►► C'EST UN FAIT!

Quand devrais-je demander d'être dirigée à un spécialiste en fertilité?

Vous avez moins de 35 ans et avez été incapable de tomber enceinte après un an d'essai? Demandez à votre prestataire de soins de santé de vous diriger à un spécialiste en fertilité. Si vous souffrez d'un trouble de santé pouvant entraîner des problèmes de fertilité, consultez votre prestataire de santé plus tôt. Vous êtes une femme âgée de 35 ans ou plus et vous essayez de tomber enceinte depuis six mois, sans succès? Vous devriez également en parler à votre prestataire de soins de santé. Il existe des traitements de fertilité pour aider les femmes à tomber enceintes, mais ils sont moins efficaces chez les femmes plus âgées.

►► C'EST UN FAIT!

Combien de temps devrais-je attendre avant d'avoir un autre bébé?

Il est préférable d'attendre au moins un an et demi (18 mois), mais pas plus de cinq ans entre votre dernier accouchement et votre prochaine grossesse. Ce laps de temps permet au corps de la femme de bien récupérer. Le prochain bébé a ainsi plus de chances d'être en santé.

►► C'EST UN FAIT!

Mes prochaines étapes

En vous appuyant sur les renseignements et les conseils présentés dans cette ressource, vous pouvez prendre plusieurs mesures pour atteindre vos objectifs de vie et vos buts en matière de conception. Commencez par choisir un ou deux objectifs simples, et servez-vous du tableau ci-dessous pour vous aider à faire le suivi de vos réussites. Voici quelques exemples d'objectifs simples :

- Visiter un site Web pour obtenir plus d'informations.
- Prendre rendez-vous avec mon prestataire de soins de santé.
- Vérifier si je dois manger plus de fruits et de légumes chaque jour.
- Remplir les sections de cette ressource.



Ce que je vais faire	Quand	Aide dont j'aurai besoin pour le faire	Célébration de chaque étape vers la réussite
Exemple : Je vais faire une promenade durant 10 à 15 minutes après le souper les lundis et jeudis soirs.	Dès lundi	Je vais demander à mon ou ma partenaire de m'encourager et à une amie de marcher avec moi.	- J'ai téléphoné à mon amie et lui ai donné rendez-vous pour nos promenades. - J'ai fait une promenade jeudi. - J'ai fait 6 promenades ce mois-ci!

En élaborant un plan de vie en matière de conception et en réfléchissant aux prochaines étapes à suivre, vous êtes sur la bonne voie pour mener une vie plus en santé!

Sites Web et Organisations

Vous trouverez sur cette page des sites Web et des ressources qui peuvent vous fournir plus d'information pour vous aider à atteindre vos objectifs.

Trouvez votre bureau de santé publique local pour obtenir de l'aide en matière de saines habitudes de vie, de santé sexuelle et de contraception, ou pour connaître les programmes et services offerts dans votre région. Composez le 211 ou visitez le site www.health.gov.on.ca/fr/common/system/services/phu/locations.aspx.

Acide folique www.phac-aspc.gc.ca/hp-gs/guide/02_fa-af-fra.php

Activité physique Directives en matière d'activité physique pour les adultes www.participaction.com/fr-ca

Adoption Ministère des services à l'enfance et à la jeunesse www.children.gov.on.ca/htdocs/French/topics/adoption/index.aspx

Alcool Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada www.ccsa.ca/ResourceLibrary/2012-Canada-Low-Risk-Alcohol-Drinking-Guidelines-Brochure-fr.pdf

Alimentation Saine alimentation Ontario www.sainealimentationontario.ca 1 877 510-5102

Communauté LGBTQ Informations pour les lesbiennes, gais, bisexuels, transgenres et allosexuels qui envisagent de devenir parents <http://lgbtqpn.ca> (en anglais seulement)

Contraception Information et éducation sur la santé sexuelle www.masexualite.ca

Drogues Ligne d'aide sur la drogue et l'alcool www.drugandalcoholhelpline.ca/Accueil/ 1 800 565-8603

Fertilité <http://canadiensensante.gc.ca/healthy-living-vie-saine/pregnancy-grossesse/fertility-fertilite/fert-fra.php>

ITS Informations et éducation sur la santé sexuelle www.masexualite.ca

Médicaments/drogues/produits chimiques Informations sur les conséquences liées à la consommation d'alcool, de drogues ou de médicaments et à l'exposition aux toxines et aux produits chimiques durant la grossesse et la période d'allaitement – Motherisk www.motherisk.org (principalement en anglais) 1-877-439-2744

Prestataire de soins de santé Trouvez un prestataire de soins de santé www.ontario.ca/fr/page/trouver-un-medecin-de-famille-ou-une-infirmiere-praticienne

Santé mentale Association canadienne pour la santé mentale www.cmha.ca/fr/sante-mentale

Santé mentale Ligne d'aide sur la santé mentale www.mentalhealthhelpline.ca/Accueil/ 1 866 531-2600

Usage du tabac Téléassistance pour fumeurs 1 877 513-5333

Usage du tabac Cessez de fumer www.teleassistancepourfumeurs.ca

Vaccins Vaccination chez les adultes www.health.gov.on.ca/fr/public/programs/immunization/static/immunization_tool.html

Violence Fem'aide – Ligne de soutien pour femmes touchées par la violence www.femaide.ca 1 877 336-2433 ou 1 866 860-7082 (ATS)

Votre santé avant la grossesse Informations pour les femmes et les hommes avant une grossesse www.sante-avant-grossesse.ca





best start
meilleur départ

Resource Centre/Centre de ressources

by/par health **nexus** santé

www.meilleurdepart.org

Ce document a été préparé grâce à des fonds fournis par le gouvernement de l'Ontario. L'information fournie reflète les points de vue des auteurs et ne reflète pas nécessairement les points de vue du gouvernement de l'Ontario. Les ressources et les programmes cités dans ce document ne sont pas nécessairement approuvés par le Centre de ressources Meilleur départ ou le gouvernement de l'Ontario.