# Passer des heures devant la télé agit sur la fertilité

Compte Test - 2013-02-08 21:08:00 - Vu sur pharmacie.ma

Selon une étude publiée dans le British Journal of Sports Medicine, les hommes qui regardent la télévision pendant de longues heures seraient moins fertiles que les autres.

Pour arriver à cette conclusion, l'étude réalisée par des chercheurs américains de la Harvard School of Public Health de Boston a porté sur 189 jeunes hommes de 18 à 22 ans dont les scientifiques ont étudié le sperme. Plus précisément, ils ont comparé les échantillons et leurs caractéristiques en fonction des habitudes de vie des participants en matière d'exercice, d'alimentation et de télévision, notamment. C'est ainsi qu'ils ont constaté que le groupe qui passait plus de 20 heures à regarder la télévision avait une concentration de spermatozoïdes 44% inférieure à celle des autres.

L'étude a aussi montré que les hommes qui font de l'exercice "à un rythme modéré à vigoureux" au moins 15 heures par semaine ont une concentration de spermatozoïdes 73% plus élevée que ceux qui en font moins de 5 heures par semaine. L'exercice physique à un rythme léger n'a montré lui aucune différence.

"Ce que nous pensons, c'est qu'être physiquement actif augmente l'exposition aux enzymes antioxydantes, qui nous le savons, augmentent le nombre de spermatozoïdes. Être inactif correspond à l'opposé : ceci provoque de hauts niveaux de stress oxydatif, qui est lié à une faible production de spermatozoïdes", a expliqué Jorge Chavarro, professeur assistant en nutrition et épidémiologie cité par le Telegraph.

Ces résultats fournissent donc une nouvelle piste à explorer pour les scientifiques qui ne connaissent pas encore avec certitude l'origine de la baisse de la qualité du sperme chez l'homme qui a été observée depuis une dizaine d'années. Néanmoins, pour les auteurs de l'étude, "il faudrait évaluer l'impact des différents types d'activités physiques sur la qualité du sperme car des études précédentes suggéraient les effets contradictoires des exercices sur les caractéristiques du sperme". En effet, des efforts trop intenses et trop réguliers pourraient au contraire impacter négativement la concentration de spermatozoïdes.