ENDO *Queen*

PMA ET ENDOMÉTRIOSE

Mon parcours *PMA*

Mes étapes, mes injections, mes monitorings, ma courbe, et une place pour prendre soin de moi.



Prénom _____

MODE D'EMPLOI

Comment *l'utiliser*

Ce carnet est à toi. Tu y notes ce qui se passe pendant ta tentative, pour t'y retrouver et en parler avec ton équipe. Remplis seulement ce qui t'aide.

1. **Au début**, « Mon parcours et mes contacts » et les étapes à venir.
2. **Pendant la stimulation**, tes injections et tes monitorings.
3. **Ponction, transfert** : les nouvelles du laboratoire, à ton rythme.
4. **Chaque jour**, ton corps et ton moral. Et une page pour prendre soin de toi.
5. **Quand tu veux**, « Ce qui me porte » : tes petites victoires, les personnes sur qui tu comptes, tes pauses.

Chaque centre a son protocole. Si une date ou une consigne de ton centre diffère de ce carnet, c'est celle du centre qui compte.

Mon parcours et *mes contacts*

Début du carnet _____

Tentative n° _____

- ☐ Insémination (IIU)
- ☐ FIV
- ☐ ICSI
- ☐ Transfert d'embryon congelé
- ☐ Conservation d'ovocytes
- ☐ Avec un don

Partenaire, s'il y a lieu, cellulaire _____

Ce que je sais de ma maladie

À recopier depuis tes comptes rendus.

- ☐ Endométriose
- ☐ Adénomyose
- ☐ Kyste de l'ovaire (endométriome)
- ☐ Endométriose profonde

Opérations passées (date, type) _____

Traitement hormonal récent _____

Allergies _____

Autres traitements _____

	Nom	Téléphone
Clinique de fertilité		
Clinique, ligne de garde		
Médecin référent		
Infirmière de coordination		
Psychologue ou travailleuse sociale		
Gynécologue endométriose		
Infirmière (injections)		
Pharmacie		

Numéros utiles

911 · urgence, essoufflement, douleur très forte.

811 · Info-Santé, un doute en dehors des heures de ta clinique.

1 866 APPELLE (1 866 277-3553) ou **9-8-8** · détresse, idées noires, 24 h/24.

COMPRENDRE

Les étapes, *une à une*

1 Bilan
Prises de sang (dont l'AMH), échographie avec compte des follicules, examen des trompes, sérologies, et examens adaptés à la situation et au projet parental, notamment analyse du sperme lorsque nécessaire.

2 Évaluation
Rendez-vous d'évaluation de la fertilité à la clinique, puis ton médecin vérifie ton admissibilité auprès de la RAMQ.

3 Stimulation
Des injections pour faire grandir les follicules. La durée et les injections dépendent de ton protocole. L'équipe contrôle la réponse ovarienne par échographie et, selon les cas, par des dosages hormonaux.

4 Déclenchement
Une injection à une heure précise, qui fixe l'heure de la ponction ou de l'insémination.

5 Insémination ou ponction
Insémination : quelques minutes. Ponction : une matinée à l'hôpital, puis fécondation au laboratoire.

6 Transfert
Frais, souvent quelques jours après la ponction, ou plus tard pour un embryon congelé.

7 Prise de sang
Dosage de l'hCG, environ 15 jours après, à la date donnée par ta clinique.

Endométriose, adénomyose : ce qu'on sait

- Opérer un kyste de l'ovaire avant une FIV n'est pas systématique : l'opération peut diminuer la réserve de l'ovaire. Elle peut se discuter si tu as très mal, ou pour faciliter l'accès aux follicules lors de la ponction.
- Pour l'endométriose profonde, c'est surtout la douleur qui guide la décision d'opérer avant.
- D'après les recommandations européennes (ESHRE, 2022), la PMA ne semble pas aggraver l'endométriose.
- Un traitement hormonal avant la stimulation ou avant un transfert congelé peut t'être proposé. Les recommandations ont évolué : demande pourquoi, ou pourquoi pas.
- Si tes ovaires sont très touchés, tu peux demander si une conservation de tes ovocytes a un intérêt pour toi.
- Tes chances dépendent de beaucoup de choses : ton âge, ta réserve ovarienne, la forme de la maladie, le reste du bilan. Seule ton équipe peut en parler pour toi.

Mes questions sur ces étapes

MES DROITS

Ce qui est couvert *et mon travail*

Couvert par la RAMQ (Programme québécois de PMA, Québec.ca, page mise à jour le 22/01/2026) :

- **FIV** : **un cycle à vie** : jusqu'à 2 stimulations, 1 ponction, l'ICSI si besoin, la congélation des embryons pendant 1 an et le transfert de chacun des embryons de ce cycle.
- **Insémination** : jusqu'à 6 par naissance vivante.
- **Âges** : commencer les traitements avant 41 ans ; transfert d'embryon avant 42 ans.
- Ajouter un ou une partenaire en cours de parcours met fin à la couverture.
- **Conserver tes ovocytes** : couvert avant un traitement qui menace la fertilité ou l'ablation des ovaires. Demande à ta clinique si ta situation y donne droit.

En dehors de cette couverture :

- **Médicaments** : selon ton assurance collective ou le régime public d'assurance médicaments.
- **Crédit d'impôt** : Revenu Québec offre un crédit d'impôt remboursable pour certains frais d'infertilité **non couverts** par la RAMQ. Ce n'est pas un remboursement de la RAMQ : garde tes reçus et vérifie les conditions auprès de Revenu Québec.
- **Au travail** : renseigne-toi auprès de tes ressources humaines ou de ton syndicat (convention collective).

Mes tentatives

N°	Type (IIU, FIV, ICSI, transfert congelé)	Début	Ponction ou insémination	Couvert par la RAMQ ? Reçus gardés ?	Remarque

Mes absences au travail

Date	Acte (monitoring, ponction, transfert…)	Durée	Type (maladie, famille, convention, vacances)	Payée ?	Pour moi ou mon ou ma partenaire

Admissibilité RAMQ vérifiée le _____ ☐ · mon assurance collective _____

STIMULATION

Mes injections *et mes traitements*

Note chaque injection au moment où tu la fais. Écris la dose prescrite par ton centre, telle qu'elle figure sur ton ordonnance ou ton planning. Un doute sur une dose ou un oubli : appelle ton centre, ne rattrape pas toute seule.

Date	Jour de stimulation	Produit	Dose prescrite	Heure prévue	Heure réelle	Site (ventre, cuisse, côté)	Faite par	Réaction	✓

Déclenchement

Produit, dose prescrite _____

Date _____ · heure exacte confirmée par le centre _____

Ponction ou insémination le, à _____

Jeûne avant la ponction, uniquement selon les consignes du centre :

_____

Autres traitements (comprimés, ovules, patchs)

Médicament	Dose prescrite	Moment	Du	Au

STIMULATION

Mes *monitorings*

À chaque rendez-vous, l'équipe regarde tes follicules à l'échographie et tes hormones dans la prise de sang. Demande les chiffres si tu veux les noter : ils servent à ajuster ton traitement, ils ne disent pas à eux seuls si la tentative va marcher. Écris aussi l'unité du résultat : selon le laboratoire, l'estradiol peut être en pg/mL ou en pmol/L.

Date	Jour de stimulation	Ovaire droit : follicules et tailles (mm)	Ovaire gauche : follicules et tailles (mm)	Endomètre (mm)	Estradiol valeur et unité	LH valeur et unité	Progestérone valeur et unité	Changement décidé	Prochain RDV

Ce que l'équipe m'a expliqué

Mes questions pour le prochain rendez-vous

MA COURBE · UN POINT PAR JOUR, PUIS RELIE LES POINTS

Cycle du _____ · *température, traitements, prises de sang*

Jour du cycle	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Date																															
Température le matin (°C), facultative · au réveil. Elle ne dit pas à elle seule si la stimulation fonctionne ni si tu es enceinte : ce sont les examens et les consignes de ta clinique qui comptent																															
37,5																															
37,4																															
37,3																															
37,2																															
37,1																															
37,0																															
36,9																															
36,8																															
36,7																															
36,6																															
36,5																															
36,4																															
36,3																															
36,2																															
36,1																															
36,0																															
Traitements · écris le nom, coche ✓ chaque jour où tu l'as pris																															
_____																															
_____																															
_____																															
_____																															
Saignements · + ++																															
Douleur 0 à 10																															

Mes prises de sang, dans l'ordre · Une ligne par résultat (estradiol, LH, progestérone, hCG…). Recopie l'unité écrite sur le compte rendu : selon le laboratoire, l'estradiol peut être en pg/mL ou en pmol/L. Ne compare que des résultats dans la même unité. Les chiffres servent à ton équipe pour ajuster le traitement ; ils ne s'interprètent pas seuls.

Date	Analyse	Résultat	Unité

Date	Analyse	Résultat	Unité

Date	Analyse	Résultat	Unité

PONCTION ET TRANSFERT

Les nouvelles *du laboratoire*

Le nombre d'ovocytes et d'embryons peut évoluer à chaque étape du laboratoire. Ces résultats varient d'une tentative à l'autre. Ton équipe t'expliquera les informations propres à ton parcours. Note les nouvelles ici, à ton rythme.

Insémination

Date _____ · heure _____ · consignes _____

Ponction et laboratoire

Date	Ovocytes recueillis	Matures	FIV ou ICSI	Fécondés	Embryons J2-J3	Blastocystes J5-J6	Transférés	Congelés

Transferts

Date	Frais ou congelé	Jour de l'embryon	Nombre	Préparation (nom, dose prescrite)	Date de la prise de sang hCG

Après la ponction

Douleur 0 à 10 · J0 _____ J1 _____ J2 _____ J3 _____

- ☐ Saignements
- ☐ Fièvre
- ☐ Antibiotique prescrit

La prise de sang

Date _____ · résultat _____

2e prise de sang le _____

Ce que je ressens

_____

_____

Mon corps *et mon moral*

Date	Douleur 0 à 10	Où	Ventre gonflé 0 à 3	Nausées, vomis-sements	Diarrhée	Souffle court	Poids le matin (kg ou lb)	Saignements	Fatigue 0 à 3	Humeur	Antidouleur (nom, heure)

À surveiller · un ventre un peu gonflé, une gêne légère, de la fatigue sont fréquents pendant la stimulation et après la ponction : note-les dans le tableau et parles-en à ton équipe.

Appelle ton centre rapidement si ton ventre augmente vite de volume, tu prends du poids rapidement, tu vomis sans arrêt, tu urines moins, la douleur devient importante ou tu es gênée pour respirer. Après la ponction : fièvre, saignements importants, douleur qui augmente. Même quelques jours après la dernière injection ou la ponction.

911 tout de suite · vraie difficulté à respirer, douleur très forte, malaise.

Tes douleurs d'endométriose peuvent changer pendant le traitement : dis-le à ton équipe. Pas d'anti-inflammatoire sans en parler à ta clinique.

POUR MOI

Ce qui *me porte*

Pas d'obligation d'aller bien : les jours difficiles comptent aussi. Ici, on garde ce qui fait du bien, quel que soit le résultat de la tentative.

Mes petites victoires

Date	Ce que j'ai réussi, même petit

Par exemple : une injection faite seule, une étape passée, un rendez-vous où j'ai osé poser mes questions.

Les personnes sur qui je compte

Ce que je m'offre après une étape

Mes moments de pause

Une phrase qui m'aide

ET TOI ?

Prendre soin *de toi, de vous*

Une PMA, ce sont des semaines d'attente, de rendez-vous et d'espoir. La fatigue, la tristesse, la colère ou l'envie de faire une pause sont des réactions fréquentes. Tu as le droit de demander de l'aide : à ta clinique, à un ou une psychologue, à une travailleuse sociale, à tes proches.

Ce qui m'a fait du bien

Ce qui a été dur

Ce dont j'ai besoin, et de qui

Pour mon ou ma partenaire : ce que je vis, moi

Après la tentative : ce que je retiens

Ce que je souhaite pour la suite, sans obligation de décider aujourd'hui

Rendez-vous bilan demandé le

Si tu te sens au bout

1 866 APPELLE (1 866 277-3553), texto **535353**, ou **9-8-8** : 24 h/24. Tes proches peuvent appeler aussi.

811 · Info-Social, 24 h/24.

Information officielle : Québec.ca, Programme de procréation médicalement assistée.

Sources : Québec.ca (Programme de procréation médicalement assistée, mis à jour le 22/01/2026), Revenu Québec, ESHRE guideline endometriosis 2022. Vérifié en octobre 2026 ; les règles peuvent changer, vérifie auprès de ta clinique.