



PROLOGUE	11
---------------------------	----

PARTIE I

LE SEXE ET LA FERTILITÉ : UN PAYSAGE EN PLEINE MUTATION

CHAPITRE 1

LE CHOC REPRODUCTIF	17
La crainte d'un « Spermageddon »	17
Un futur dystopique ?	18
Des inquiétudes de taille	20
Mes interrogations	21
Tous concernés	23

CHAPITRE 2

LE MÂLE DIMINUÉ	25
Rendez-vous avec la donation et le destin	25
Paramètres et standards de la qualité du sperme humain	26
Donneurs : montrer patte blanche ne suffit pas	29
Infertilité : vous aussi, Messieurs	30
La gente masculine et sa méconnaissance de la fertilité	31
Le compte à rebours est lancé	32
La thérapie de remplacement de la testostérone : une fausse bonne idée	34
Quand les mauvaises habitudes croissent, devinez ce qui ne croît pas ?	35
Des vérités difficiles à accepter, des sentiments douloureux à gérer	36
Les risques du jeu de l'attente	38

CHAPITRE 3

IL FAUT ÊTRE DEUX POUR DANSER LE TANGO	. 41
Des inégalités à plusieurs niveaux	. 41
J'connais pas grand-chose à la biologie	. 43
Une accélération du calendrier	. 45
Les causes d'infertilité féminine	. 46
Des espoirs ovulatoires déçus	. 48
Quand le temps est votre ennemi	. 50
Les mystères de la fausse couche	. 52
Les faux espoirs suscités par les grossesses tardives de certaines ve-	
dettes	. 54

CHAPITRE 4

LA FLUIDITÉ DES GENRES	. 57
Sexualité contre identité de genre	. 58
Que se cache-t-il derrière le flou des genres ?	. 60
À la croisée des genres	. 63
Les âges de la découverte de soi	. 65
Des frontières binaires brouillées	. 68

PARTIE II

LES CAUSES DE CES BOULEVERSEMENTS

CHAPITRE 5

FENÊTRES DE VULNÉRABILITÉ	. 75
Se mettre au diapason du programme de la nature	. 75
Les principaux interrupteurs du développement sexuel	. 77
Le mâle sensible	. 80
Nul n'est à l'abri dans le ventre de sa mère	. 81
Effets temporaires et définitifs des expositions	. 84

CHAPITRE 6

ZOOM SUR VOTRE MODE DE VIE	. 89
Le défi d'être – d'avoir un sperme – à la hauteur	. 89
Des facteurs liés au mode de vie nuisant à la fertilité	. 90
Le poids	. 91
La fumée va jusqu'à vos parties intimes	. 92
Portons un toast à la semence de qualité	. 94
Des aliments (ne) favorisant (pas) la fertilité	. 95
La vie de <i>couch potatoe</i>	. 96
Un autre effet du type « <i>Move-It-or-Lose-It</i> »	. 97
Stress et fertilité	. 99
Sexe, médicaments et fonction reproductive	. 100
Réparer les dégâts	. 102

CHAPITRE 7

DES MENACES SILENCIEUSES ET OMNIPRÉSENTES	105
Les promesses du plastique	105
Le jeu des familles de produits chimiques	106
Les ravages hormonaux occasionnés	108
Les phtalates	112
Le bisphénol A	114
Les retardateurs de flamme	115
Les pesticides	116
Autres perturbateurs endocriniens méconnus	118
Substitutions regrettables	120

PARTIE III**DES RETOMBÉES EN CASCADE****CHAPITRE 8**

LES CONSÉQUENCES À LONG TERME DES EXPOSITIONS	125
Des réactions en chaîne	125
Des effets ricochet malheureux pour les femmes	127
L'épigénétique ou le bricolage du plan initial	128
Des héritages indésirables	130
Le tube digestif multigénérationnel	131
Avis aux parents	132
Une réécriture de nos programmes reproducteurs	135

CHAPITRE 9

UNE MISE EN DANGER DE TOUT LE VIVANT	137
Nous scions la branche sur laquelle nous sommes assis	137
Des charges corporelles de contaminants mesurées chez les animaux	139
Le dramatique déclin des populations d'insectes et d'oiseaux	142
Des stratégies de reproduction perturbées	143
Les autres dangers qui se cachent dans l'eau	144
Il est temps d'ouvrir les yeux sur les dégâts que nous avons causés	145

CHAPITRE 10

EN ROUTE VERS L'INSÉCURITÉ SOCIALE	149
Valeurs de remplacement	149
Les hauts et les bas de la population mondiale	151
D'une certaine façon, l'âge, c'est bien plus que des chiffres	153
Quel est le sexe surreprésenté aujourd'hui ?	158
Les conséquences à craindre	160

PARTIE VI

CE QUE NOUS POUVONS FAIRE

CHAPITRE 11	
UN PLAN DE PROTECTION PERSONNELLE	165
CHAPITRE 12	
RÉDUIRE L'EMPREINTE CHIMIQUE DANS VOTRE LOGEMENT	171
La cuisine	172
La salle de bain	176
Ailleurs dans la maison.	178
La salle de jeu	180
Votre jardin	180
CHAPITRE 13	
POUR UN AVENIR PLUS SAIN	183
Refondre le blabla réglementaire en vigueur	185
Reprendre les choses depuis le début	188
Postulats et hypothèses inquiétantes.	189
Des lueurs d'espoir.	191
Vers une meilleure législation des produits chimiques	192
CONCLUSION	197
REMERCIEMENTS	203
RESSOURCES	207
GLOSSAIRE	211
BIBLIOGRAPHIE SÉLECTIVE	219
INDEX	263

