

Sexualité et planification familiale

Une ressource pour les patients, par les patients

Envisagez-vous de devenir parent? Vous avez peut-être quelques questions sur ce que cela signifie pour vous si vous vivez avec l'arthrite inflammatoire. Par exemple, comment cela affectera-t-il mon arthrite? À quoi ressemblera la parentalité avec l'arthrite inflammatoire?

Dans un premier temps, il est important de parler le plus tôt possible à votre médecin de famille et à votre rhumatologue au sujet de tout projet de devenir parent. Votre omnipraticien vous fera peut-être certaines recommandations pour vous préparer à une éventuelle grossesse, par exemple vous assurer que vos vaccins sont à jour et prendre une vitamine prénatale avec acide folique.

Votre rhumatologue pourrait examiner vos médicaments avec vous pour s'assurer qu'ils peuvent être pris sans danger pendant la grossesse. Certains médicaments peuvent être considérés comme étant tératogènes, un terme médical utilisé pour désigner un médicament qui affecte le développement du fœtus ou du bébé. Les hommes doivent également passer en revue leurs médicaments avant d'essayer de concevoir. Ces premières étapes sont importantes, car il est recommandé que l'activité de l'arthrite inflammatoire soit faible ou inexistante avant qu'une patiente ne tente de devenir enceinte.

Sexualité et intimité

Il y a tellement d'aspects « **médicaux** » à considérer que, parfois, nous perdons de vue la manière dont nous allons réellement concevoir un bébé! Vivre avec l'arthrite inflammatoire peut affecter l'intimité, y compris la perception de soi et la confiance en soi. La fatigue peut également nuire aux relations sexuelles. Les ressources sur la sexualité et l'intimité sont limitées. En voici la liste :

- Le site Web [Chronic Sex](#) offre des ressources sur la sexualité, la maladie et le handicap. Il contient des ressources fiables sur la confiance en soi, les relations et le dialogue avec votre partenaire.

- La Société de l'arthrite offre une [ressource sur l'intimité](#) qui comprend de l'information sur la manière dont l'arthrite affecte l'intimité, les défis physiques et émotionnels et les positions confortables.
 - L'aide est disponible par l'entremise d'un éducateur, d'un conseiller ou d'un thérapeute en sexualité. Si vous souhaitez en savoir plus, l'Institut de Rhumatologie de Montréal offre un [répertoire d'information](#) sur l'intimité.
-

Fertilité

Vous vous demandez peut-être si votre arthrite affectera votre fécondité ou votre capacité d'avoir des enfants. Des études ([Jawaheer, Zhu, Nohr et Olsen](#)) ont démontré que le temps nécessaire pour tomber enceinte est légèrement plus long chez les femmes atteintes d'arthrite rhumatoïde. Par exemple, cette étude a démontré que jusqu'à 25 % des femmes atteintes de polyarthrite rhumatoïde peuvent mettre plus d'un an à concevoir, contre 16 % chez les femmes sans PR.

Certaines conditions spécifiques associées aux maladies rhumatismales peuvent avoir un impact sur la fertilité, comme le syndrome des antiphospholipides, qui peut provoquer une hypertension artérielle et des fausses couches. Parlez-en à votre médecin afin de voir si vous présentez un risque de développer ce syndrome ou d'autres problèmes de santé et pour savoir si vous devriez passer des tests de dépistage.

D'autres études ([Katz, Provost, Eaton et Clowse](#), et [Ostensen](#)) ont démontré que les femmes atteintes de polyarthrite rhumatoïde ont tendance à avoir moins d'enfants que la femme moyenne. Cela peut être dû à l'activité de la maladie, aux choix personnels, à la douleur et aux médicaments, en particulier les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS), qui peuvent affecter l'ovulation. Voici quelques éléments à considérer pour décider de la taille de votre famille :

- Quels changements pourriez-vous devoir apporter à votre routine pour prendre soin d'un nouveau-né? D'un enfant d'âge préscolaire? D'un enfant d'âge scolaire? (Consultez la ressource « Parenting » pour plus d'informations)
- Votre partenaire est-il prêt à assumer davantage de responsabilités parentales (p. ex. se lever davantage la nuit) pour vous permettre de contrôler votre arthrite?

- Quel autre soutien social est-il disponible pour vous et votre partenaire afin de faire face aux exigences de la parentalité? La [recherche](#) (en anglais seulement) a démontré que le soutien social, comme recourir à la famille ou les amis comme aidants, peut aider les parents atteints de polyarthrite rhumatoïde.
- Quelles sont vos attentes et celles de votre partenaire par rapport à la parentalité? Comment l'arthrite inflammatoire pourrait-elle avoir un impact sur votre vie quotidienne, comme la gestion des poussées d'arthrite?

Parler à votre partenaire

Vous étiez peut-être déjà atteint d'arthrite lorsque vous avez rencontré votre partenaire, ou elle est apparue alors que votre relation était bien établie. Peu importe, votre partenaire est une partie importante de votre vie, de la prise en charge de votre maladie et de toute décision par rapport à la parentalité. Voici certaines choses à considérer :

- À quoi ressemblera ma vie en tant que parent?
- Quelles choses additionnelles devrais-je faire ou prendre en considération à cause de l'arthrite inflammatoire?
- Devrais-je prendre en charge certaines responsabilités si mon ou ma partenaire a des limitations physiques (me réveiller la nuit avec le bébé à cause de la fatigue de l'autre parent, faire plus de tâches physiques comme soulever et prendre les enfants)?
- Comment vais-je aider ma partenaire et sa maladie pendant la grossesse et dans son rôle de mère?

« Mon principal conseil est de rallier vos sources de soutien. Ça vaut pour tous les nouveaux parents, mais vivre avec une maladie chronique comme l'arthrite rend la situation plus complexe... Ne pas savoir comment vous vous adapterez à l'arrivée de bébé et quel sera votre niveau de douleur peut être anxiogène. Pour vous soutenir, il est essentiel d'avoir quelqu'un à qui parler de vos préoccupations et des gens qui savent ce à quoi vous avez affaire. »