

Pour les femmes

Les femmes peuvent, elles aussi, éprouver une baisse de leur libido. Pour celles qui sont aux prises avec un problème de sécheresse vaginale, il existe plusieurs options : des crèmes ou des dispositifs contenant de l'estrogène peuvent être insérés dans le vagin ; des lubrifiants peuvent également être utilisés. Il faut dire aussi que toute forme de stimulation sexuelle régulière peut contribuer à contrer la sécheresse vaginale. Parlez à votre partenaire de vos besoins.

■ Que puis-je faire moi-même ?

Voici quelques suggestions qui peuvent vous aider à changer votre regard sur vous-même.

- Soignez bien votre apparence. Rien de tel pour se sentir mieux !
- Essayez de ne pas penser à l'acte sexuel comme *la seule forme* de relations sexuelles, car cela peut vous causer une détresse inutile si votre désir ou votre énergie ont diminué. La sexualité ne consiste pas uniquement en l'acte proprement dit. Il y a diverses formes d'expression sexuelle qui demandent moins d'efforts et qui sont tout aussi agréables, comme les étreintes, les baisers et les caresses. Trouvez avec votre partenaire des façons de vous faire plaisir à tous les deux.

- Si vous êtes un peu timide, les livres seront une excellente source de renseignements pour vous. Allez faire un tour à la librairie ou à la bibliothèque de votre quartier et trouvez un livre qui traite de vos sujets de préoccupation. Vous pouvez aussi faire des recherches sur Internet ; il y a par exemple des sites Web où des patients en dialyse affichent des messages sur la sexualité. Vous serez ainsi rassuré d'apprendre que ce genre de préoccupations est courant et qu'il est possible de trouver de l'aide.
- Surtout, affrontez le problème et gardez à l'esprit qu'une attitude positive ne peut qu'être bénéfique pour la santé physique.

■ Questions à poser à votre équipe soignante

- Quels médicaments ou traitements peuvent m'aider à régler un problème d'impuissance ou de sécheresse vaginale ?
- Comment puis-je protéger mon cathéter de dialyse péritonéale ou ma fistule ou mon cathéter Permcath durant les rapports sexuels ?
- Qu'en est-il du contrôle des naissances lorsque je suis en dialyse ?
- *Pour les hommes* : Peut-on procréer lorsqu'on est en dialyse ?
- *Pour les femmes* : Peut-on devenir enceinte lorsqu'on est en dialyse ?
- Qu'en est-il de la sexualité après une greffe ?
- Peut-on avoir un enfant après une greffe ?

La Fondation du rein

NOTRE VISION

Des reins en bonne santé et une meilleure qualité de vie pour toutes les personnes affectées par une maladie rénale.

NOTRE MISSION

La Fondation canadienne du rein est l'organisme national bénévole dont l'objectif est d'alléger le fardeau que représentent les maladies rénales pour les personnes atteintes, leurs familles et la société en général :

- en finançant et en favorisant des recherches innovatrices ;
- en offrant des programmes éducatifs et de soutien ;
- en facilitant l'accès à des soins de santé de haute qualité ;
- en sensibilisant le public à l'importance de maintenir les reins en bonne santé et de consentir au don d'organes.

Depuis 1964, nos campagnes de collecte de fonds nous ont permis de verser des millions de dollars à des programmes de recherche et de fournir des services aux personnes vivant avec une maladie rénale chronique et des affections connexes.

Si vous désirez obtenir de plus amples renseignements ou nous épauler dans nos efforts, veuillez communiquer avec le bureau de La Fondation canadienne du rein dans votre région. Vous pouvez aussi visiter notre site Web au www.rein.ca.

Ce document a été réalisé conjointement par La Fondation canadienne du rein (FCR) et l'Association canadienne des travailleurs sociaux et travailleuses sociales en néphrologie (ACTSN) et ce, en partie grâce à une subvention à l'éducation accordée par Ortho Biotech.
© 2008



La sexualité et l'insuffisance rénale chronique



La sexualité et l'insuffisance rénale chronique

■ Parlons-en.

La sexualité fait partie intégrante de notre vie. Elle comprend de nombreuses facettes, dont l'image de soi et la conception que l'on a de l'intimité et des relations avec les autres. Mais la sexualité n'implique pas nécessairement et seulement l'acte sexuel. Elle s'exprime aussi par le toucher, les baisers, les étreintes et le dialogue.

Plus de la moitié des personnes atteintes d'insuffisance rénale chronique vivent des problèmes sexuels. Cela peut aller du simple manque d'intérêt pour la sexualité à l'incapacité totale d'atteindre l'orgasme. Vécus par plusieurs comme une atteinte à leur amour-propre, ces problèmes peuvent avoir un effet dévastateur et constituer une source supplémentaire de tension dans une relation intime déjà tendue. Il y a souvent un sentiment de gêne à parler de sexe, d'orgasme ou de problèmes sexuels avec le ou la partenaire ou l'équipe soignante. Et comme ces sujets nous mettent mal à l'aise, bien des gens décident de les éviter. *Quelle que soit la cause ou la difficulté, les problèmes sexuels peuvent souvent être corrigés.*

Ce dépliant vise à vous aider à comprendre certaines des causes des problèmes sexuels liés à l'insuffisance rénale chronique, à vous indiquer à qui vous pouvez vous adresser, à vous suggérer ce que vous pouvez faire vous-même et à vous fournir une liste de questions pour faciliter le dialogue avec votre médecin ou d'autres membres de l'équipe soignante qui s'occupe de vous.

■ Certaines des causes des problèmes sexuels

La fatigue

La fatigue est l'un des facteurs essentiels. Toutes les maladies chroniques engendrent de la fatigue. L'insuffisance rénale terminale, qui est souvent accompagnée d'anémie et qui demande un traitement exigeant, n'échappe pas à la règle.

La dépression

La dépression est un autre facteur qui entre souvent en jeu. Nous avons tous des moments de dépression – et l'un des symptômes de la dépression est la perte d'intérêt pour la sexualité.

Les médicaments

Les médicaments peuvent souvent interférer avec l'activité ou le désir sexuels. Parlez-en à votre médecin. Il se peut qu'il vous prescrive d'autres médicaments tout aussi efficaces et qui n'ont pas d'effets secondaires sur l'activité ou le désir sexuels.

L'image corporelle

Chez certains, le fait de porter un cathéter péritonéal, une fistule ou une prothèse interne les amène à éviter les contacts physiques parce qu'ils craignent d'être moins séduisants ou qu'ils s'inquiètent de ce que les gens vont penser en les voyant.

Des problèmes de santé

D'autres problèmes de santé, comme une affection vasculaire et le diabète, peuvent réduire le flux sanguin dans les parties génitales, diminuer le désir sexuel et entraîner une sécheresse vaginale et l'impuissance.

■ À qui m'adresser ?

Le plus important, c'est d'arriver à parler de vos problèmes en toute aisance. Adressez-vous au membre de votre équipe soignante avec qui vous vous sentez le plus en confiance, que ce soit votre médecin, le travailleur social, l'infirmière ou le pharmacien.

- La première étape est un examen médical pour savoir si le problème est physique.
- On peut vous orienter ensuite vers un travailleur social, un psychologue, un psychiatre, une infirmière spécialisée ou un sexologue pour vérifier si des facteurs d'ordre non médical entrent en jeu.
- Ces consultations sont la plupart du temps suivies de conseils et de séances d'information.



- Il est également essentiel d'apprendre à parler plus franchement avec votre partenaire. Le fait de lui exprimer clairement vos besoins personnels peut souvent atténuer l'anxiété et améliorer la façon dont vous vous sentez par rapport à la sexualité.

Pour les hommes

Au nombre des sujets de préoccupation communs figurent le dysfonctionnement érectile (impossibilité d'obtenir ou de maintenir une érection), la diminution du désir sexuel (libido affaiblie) et les problèmes d'éjaculation. Les options en matière de traitement peuvent inclure le counseling, l'implant pénien, les hormones mâles et les médicaments par voie orale ou injectés. Allez voir votre médecin afin d'obtenir une demande de consultation auprès d'un *spécialiste du dysfonctionnement érectile* ; ce dernier fera une évaluation complète, qui comprendra une analyse de vos médicaments.