



Fibrose kystique Canada

Sexualité, fertilité et fibrose kystique chez les adultes

La sexualité est un sujet délicat et souvent difficile à aborder avec des professionnels de la santé. L'information qui suit est destinée aux adultes atteints de fibrose kystique qui souhaitent approfondir certains enjeux ou obtenir des renseignements liés à la sexualité, notamment :

- ◆ la fertilité et le système reproducteur;
- ◆ des conseils pratiques sur les rapports sexuels;
- ◆ la contraception et les infections transmissibles sexuellement;
- ◆ la candidose;
- ◆ l'incontinence à l'effort.



« Chaque parent a son propre parcours. Comme adulte atteinte de fibrose kystique, j'ai eu ma part d'épreuves et j'ai dû faire preuve de patience et de persévérance. Mais quelle joie ce fut de savoir que mes deux garçons sont en pleine santé. Ils illuminent ma vie! Les mots me manquent pour exprimer toute la joie et l'amour qu'ils m'apportent chaque jour. Les personnes fibro-kystiques ne doivent jamais perdre espoir. Avec le soutien approprié, le rêve

d'avoir une famille est à notre portée. »

Megan Parker, Calgary, Alberta

La fertilité et le système reproducteur

Le système reproducteur, tant chez l'homme que chez la femme, est régi par les hormones sexuelles (progestérone, œstrogène, testostérone). Les taux d'hormones sexuelles sont tout à fait normaux chez les personnes atteintes de

La maladie a un effet sur la viscosité des sécrétions, ce qui peut compromettre la fertilité.

fibrose kystique. Les adultes fibro-kystiques peuvent donc avoir une vie sexuelle parfaitement normale. Par contre, la maladie a un effet sur la viscosité des sécrétions, ce qui peut compromettre la fertilité.

Si vous êtes fibro-kystique et que vous avez un enfant, celui-ci sera porteur du gène responsable de la fibrose kystique. Votre partenaire peut subir un test pour savoir s'il ou elle est porteur(se), ce qui vous aidera à déterminer les possibilités que votre enfant soit porteur du gène ou atteint de la maladie. Une consultation chez un conseiller en génétique est un atout dans la prise de décision de fonder une famille.

Chez la femme

Chez la femme fibro-kystique, les sécrétions vaginales sont souvent plus épaisses, ce qui complique le passage des spermatozoïdes et rend la fécondation plus difficile. Le nombre de tentatives nécessaires pour devenir enceinte est souvent plus grand chez les femmes atteintes de fibrose kystique. Notez que cela n'a aucun effet sur la grossesse et le fœtus (85 % des couples pourront concevoir dans les 12 mois suivant l'arrêt de leur méthode de contraception).

Si vous éprouvez des difficultés à concevoir, il vaut peut-être mieux consulter un expert en fertilité. Divers examens peuvent être effectués afin de vérifier les causes de l'infertilité. Selon le cas, différentes options vous seront offertes, notamment :

L'insémination

Le sperme est déposé dans le col de l'utérus (insémination intracervicale) ou inséré directement dans l'utérus (insémination intra-utérine). Cette technique est utilisée lorsque les sécrétions vaginales ou cervicales sont trop épaisses et empêchent les spermatozoïdes de se rendre dans les trompes de Fallope. Elle peut s'accompagner ou non d'une stimulation ovarienne.

La fécondation *in vitro*

La femme doit d'abord prendre des hormones pour stimuler la production d'ovules dans les ovaires. Lorsque les ovules sont matures, ils sont prélevés. Le même jour, le conjoint donne un échantillon de sperme qui est utilisé pour fertiliser les ovules et produire un ou des embryon(s). Un maximum de trois embryons est habituellement transféré dans le fond utérin, de trois à cinq jours après le prélèvement des ovules. La femme prend des médicaments pour favoriser l'implantation des embryons dans l'utérus.

Chez l'homme



La majorité des hommes fibro-kystiques sont infertiles. La formation des spermatozoïdes est normale, mais le canal déférent (qui relie les testicules au canal éjaculatoire) est bloqué, ou absent, empêchant ainsi le passage des spermatozoïdes. Pour savoir si vous êtes fertile, vous devrez passer un test au cours duquel vous devrez produire un échantillon de

sperme. Un dénombrement des spermatozoïdes sera fait, et vous connaîtrez les résultats dans les jours suivants. Il est souvent nécessaire d'effectuer le test à deux reprises.

Il est possible, grâce aux techniques de reproduction, de prélever des spermatozoïdes directement dans l'épididyme (petit canal situé derrière les testicules) par un procédé appelé aspiration épидидymaire microchirurgicale (MESA), ou extraction testiculaire de spermatozoïdes (TESA) ou aspiration épидидymaire percutanée (PESA). L'extraction des spermatozoïdes est généralement faite sous anesthésie locale. Ensuite, un seul spermatozoïde est injecté directement dans l'ovule au moyen d'une injection intracytoplasmique. Cette technique est employée conjointement avec la fécondation *in vitro*. L'homme atteint de fibrose kystique est en parfaite mesure d'avoir des rapports sexuels. La capacité d'avoir une érection et une éjaculation n'est pas altérée. Par contre, l'éjaculat peut être moindre ou absent et plus clair, voire transparent.

Conseils pratiques

La sexualité est une partie essentielle de la vie, indépendamment de l'âge, du sexe, de la santé ou de la capacité physique. La fibrose kystique ne diminue pas le désir sexuel ni l'envie ou le besoin d'être intime avec la personne aimée. Qui

La fibrose kystique ne diminue pas le désir sexuel ni l'envie ou le besoin d'être intime avec la personne aimée.

plus est, les rapports sexuels sont une excellente source de relaxation, de plaisir et d'accomplissement. Certaines personnes fibro-kystiques, notamment celles ayant une atteinte pulmonaire plus importante, craignent souvent l'essoufflement ou l'hémoptysie (présence de sang dans les sécrétions pulmonaires).

Durant les relations sexuelles, le cœur bat en moyenne à 117 battements par minute. Lorsque vous marchez ou montez des escaliers, votre cœur bat à un rythme pouvant aller de 107 à 130 battements par minute. Si vous vous sentez bien après avoir monté deux paliers d'escaliers ou après avoir fait une activité équivalente, votre fonction pulmonaire vous permet donc de pratiquer une activité sexuelle sans craindre l'essoufflement.

Voici quelques conseils pratiques qui vous aideront à profiter au maximum de votre vie sexuelle.

- ◆ Évitez les facteurs qui peuvent aggraver vos symptômes, tels que les parfums, la cigarette et d'autres produits ayant des odeurs fortes.
- ◆ Prenez votre bronchodilatateur en inhalation à courte durée d'action (Ventolin[®], Brycanyl[®], Berotec[®], etc.) de 20 à 30 minutes avant les rapports sexuels.
- ◆ Pratiquez vos exercices de physiothérapie pour dégager les sécrétions avant les rapports sexuels.
- ◆ Adoptez des positions nécessitant moins d'énergie et qui n'exercent pas de pression sur votre poitrine. Utilisez des oreillers pour soutenir votre dos. Au besoin, laissez votre partenaire jouer un rôle plus actif.

La contraception et les infections transmissibles sexuellement

Bien que la plupart des hommes fibro-kystiques soient infertiles, ils ne sont pas protégés contre les infections transmissibles sexuellement. En ce qui concerne la femme, une méthode contraceptive est de rigueur si elle ne désire pas de grossesse, et une protection contre les infections transmissibles sexuellement s'impose puisqu'elle est également à risque de contracter une infection transmissible sexuellement.

Il existe divers types de méthodes contraceptives, notamment :

- ◆ **le condom** : Lorsqu'il est bien utilisé, le condom est une méthode contraceptive très efficace et protège contre les infections transmissibles sexuellement, et ce, dans une proportion de pratiquement 100 %.
- ◆ **le condom féminin** : Semblable au condom masculin classique, le condom féminin est inséré dans le vagin et offre lui aussi une protection contre la grossesse et les infections transmissibles sexuellement.
- ◆ **la pilule** : Lorsqu'elle est bien utilisée, la pilule contraceptive est très efficace pour prévenir la grossesse, mais elle ne protège pas contre les infections transmissibles sexuellement. Son efficacité peut aussi être diminuée avec la prise de certains antibiotiques.
- ◆ **le Depo-Provera™** : Il consiste en une injection intramusculaire tous les trois mois. Il n'est PAS recommandé pour les femmes fibro-kystiques, car il augmente les risques d'ostéoporose, un état auquel sont déjà prédisposées les personnes fibro-kystiques.
- ◆ **l'anneau vaginal** : Un anneau, inséré dans le vagin et laissé en place pendant trois semaines puis retiré pendant une semaine, sert de méthode contraceptive qui agit un peu comme la pilule. Son efficacité est élevée lorsqu'il est utilisé adéquatement, mais peut être altérée par la prise de certains antibiotiques.
- ◆ **le timbre transdermique (Evra®)** : À raison d'un timbre par semaine, cette méthode contraceptive est efficace et fonctionne de la même façon que la pilule. Cependant, tout comme la pilule, le timbre n'offre aucune protection contre les infections transmissibles sexuellement, et la prise de certains antibiotiques peut diminuer son efficacité.
- ◆ **le stérilet** : Le stérilet est un dispositif inséré par un gynécologue ou un médecin de famille à l'intérieur de l'utérus; il peut rester en place plusieurs années. Il offre une protection très efficace contre la grossesse, mais non contre les infections transmissibles sexuellement.
- ◆ **le diaphragme** : Le diaphragme est un dispositif qui empêche les spermatozoïdes de pénétrer dans l'utérus. On recommande son utilisation conjointement avec celle d'un spermicide sous forme de crème ou de gel. Il offre une protection contre la grossesse, mais non contre les infections transmissibles sexuellement.

Pour en savoir davantage sur la prévention des grossesses et la protection contre les infections transmissibles sexuellement, consultez le site www.masexualite.ca ou adressez-vous à votre clinique de FK.

La candidose vaginale

La candidose est une infection fongique causée par le *Candida albicans*. Ce micro-organisme se propage dans les régions humides et chaudes, notamment les replis cutanés et les muqueuses, et se trouve normalement dans la bouche, la gorge, le gros intestin et le vagin. Le risque de présenter une candidose vaginale chez la femme fibro-kystique est très élevé, car certains antibiotiques, dont la pénicilline (p. ex. : l'amoxicilline, la cloxacilline), les céphalosporines et les tétracyclines, ainsi que les corticostéroïdes (la prednisone) perturbent l'acidité et la flore bactérienne vaginales normales. Les signes et symptômes de la candidose comprennent des démangeaisons, une irritation, de l'inconfort ainsi que des douleurs lors des rapports sexuels et de la miction. Ces manifestations sont souvent plus marquées avant les menstruations et plus difficiles à traiter durant la grossesse.

Chez l'homme, les manifestations sont une éruption ou une irritation de la peau du pénis et des démangeaisons. L'homme peut parfois présenter des symptômes, alors que sa conjointe n'en aura pas. Le traitement de la candidose comprend généralement l'application de crème antifongique ou des traitements sous forme d'ovules, pour une période pouvant aller jusqu'à sept jours. Parfois, lorsque

L'examen annuel permet également de faire le point sur les méthodes de contraception et de protection, et de procéder au test PAP (test de dépistage du cancer de l'utérus et du col de l'utérus).

l'infection est grave et semble résister aux crèmes, des capsules par voie orale sont nécessaires pour une plus longue période. Il existe des crèmes antifongiques en vente libre dans les pharmacies. Avant

d'utiliser ces crèmes, vous devriez consulter un médecin lors de l'apparition des symptômes pour la première fois. Il existe d'autres types de vaginites ayant des symptômes similaires, mais qui requièrent des traitements différents.

Certains professionnels de la santé recommandent la consommation de yogourt contenant des cultures actives de bactéries (comme des probiotiques) durant la prise d'antibiotiques. Ces bactéries peuvent permettre de rétablir la flore bactérienne et, ce faisant, d'éviter la candidose. Les femmes sujettes aux candidoses devraient subir un examen annuel par un gynécologue ou un médecin de famille. Il arrive parfois qu'aucun symptôme ne soit présent dans les cas d'affections chroniques. Un traitement est toutefois nécessaire. L'examen annuel permet également de faire le point sur les méthodes de contraception et de protection, et de procéder au test PAP (test de dépistage du cancer de l'utérus et du col de l'utérus).

L'incontinence à l'effort

Les femmes fibro-kystiques présentent souvent une incontinence à l'effort. Ce type d'incontinence se définit comme la perte involontaire d'urine causée par une augmentation soudaine de la pression dans l'abdomen, lors de la toux par exemple. Heureusement, il existe des exercices qui permettent de mieux maîtriser l'incontinence.

Les exercices de Kegel

Les exercices de Kegel aident à raffermir les muscles du plancher pelvien qui soutiennent l'utérus et la vessie. Des exercices font intervenir ces muscles peuvent aider à réduire l'incontinence à l'effort. *Voici quelques exemples d'exercices de Kegel :*

- ◆ Contracter le muscle pubococcygien pendant trois secondes, le relaxer pendant trois secondes, et répéter. Si la contraction est trop difficile au début, la maintenir pendant deux secondes afin de renforcer le muscle.
- ◆ Contracter et relâcher le muscle le plus rapidement possible.
- ◆ Contracter le muscle graduellement. Maintenir la contraction pendant quelques secondes puis relâcher graduellement.

Un seul effet secondaire : certaines femmes ont rapporté, après avoir pratiqué ces exercices pendant six semaines, une augmentation du plaisir lors des rapports sexuels!

Pour connaître d'autres exercices et obtenir des instructions, parlez avec le physiothérapeute de votre clinique de fibrose kystique.

Comment puis-je entrer en contact avec d'autres Canadiens fibro-kystiques?

Inscrivez-vous à Mon réseau Fibrose kystique Canada, le tout premier réseau social canadien conçu par des patients FK pour leur permettre d'établir des liens et de partager de l'information importante sur la vie avec cette maladie génétique grave qui peut être fatale. Les Canadiens atteints de fibrose kystique qui sont membres du réseau peuvent, par conversation vidéo ou message instantané, discuter des traitements, des programmes et des services offerts dans leur province ou région, partager leurs expériences, discuter de sujets personnels et recevoir l'appui d'une communauté beaucoup plus vaste pour leurs initiatives de défense des droits et de collectes de fonds.

Fibrose kystique Canada tient souligner la précieuse collaboration de Novartis Pharma Canada inc. à la réalisation de Mon réseau fibrose kystique Canada.

Inscrivez-vous aujourd'hui à www.monreseaufk.com.

Pour en savoir davantage, visitez le site www.fibrosekystique.ca.

Remerciements :

Fibrose kystique Canada tient également à remercier le conseil consultatif des soins de santé pour la révision du contenu de cette brochure.



www.fibrosekystique.ca

2323, rue Yonge, bureau 800
Toronto (Ontario) M4P 2C9

2014-08 | This publication is also
available in English.

N° d'organisme de bienfaisance :
10684 5100 RR0001