

La sexualité et l'insuffisance rénale chronique



La sexualité et l'insuffisance rénale chronique

La sexualité fait partie intégrante de notre vie. Elle a une incidence sur notre image de soi, la conception que l'on a de l'intimité et notre façon de communiquer avec notre partenaire.

Plus de la moitié des personnes atteintes d'insuffisance rénale chronique (IRC) voient des changements dans leur vie sexuelle. Cela peut aller d'un simple manque d'intérêt à l'incapacité totale d'atteindre l'orgasme. Ces problèmes peuvent affecter votre estime de soi et constituer une source supplémentaire de tension dans votre relation intime, déjà mise à rude épreuve.

On éprouve souvent de la gêne à parler de sexe, d'orgasme ou de problèmes sexuels avec son ou sa partenaire ou l'équipe soignante, mais il est important de ne pas éviter le sujet. *Quelle que soit la cause ou la difficulté, les problèmes sexuels peuvent souvent être corrigés.*

Ce dépliant vous aidera à comprendre les causes des problèmes sexuels reliés à l'IRC et vous indiquera où vous pouvez obtenir de l'aide. Il contient aussi des suggestions sur ce que vous pouvez faire

Pour les besoins du présent document, il est entendu que le masculin comprend le féminin.



par vous-même ainsi que des conseils qui vous aideront à parler avec votre médecin ou d'autres membres de l'équipe soignante qui s'occupe de vous.

Les causes des problèmes sexuels

La fatigue

La fatigue est un facteur important. Toutes les maladies chroniques entraînent de la fatigue et l'IRC ne fait pas exception, surtout dans les stades les plus avancés ou lorsque des traitements de dialyse sont requis.

La dépression

La dépression est un autre facteur qui entre souvent en jeu. Un grand nombre de personnes atteintes d'IRC connaissent des épisodes de dépression. L'un des symptômes de la dépression est une perte d'intérêt pour l'intimité sexuelle.

Les médicaments

Certains médicaments peuvent affecter votre capacité ou votre désir d'avoir des relations sexuelles. Parlez-en à votre médecin. D'autres médicaments pourraient être tout aussi efficaces que ceux que vous prenez sans causer des effets secondaires sur la performance ou le désir sexuels.

L'image corporelle

Le fait d'avoir un cathéter péritonéal, une fistule ou une prothèse interne peut amener certaines personnes à éviter tout contact physique parce qu'elles s'inquiètent de ce que l'autre va penser ou qu'elles se sentent moins attirantes.

Des problèmes de santé

Certaines maladies, comme une affection vasculaire et le diabète, peuvent entraîner une réduction de la circulation sanguine dans la région génitale, une baisse de la libido, de la sécheresse vaginale et l'impuissance.

Comment faire pour obtenir de l'aide?

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

La première étape consistera en un examen médical afin de déterminer si le problème est physique.

On pourra aussi vous orienter vers un travailleur social, un psychologue, un psychiatre, une infirmière spécialisée ou un sexologue qui se penchera sur les facteurs non médicaux.

Cette étape peut être suivie de séances de consultation et d'information.

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

Pour les hommes

Au nombre des sujets de préoccupation les plus courants figurent le dysfonctionnement érectile (impossibilité d'obtenir ou de maintenir une érection), la diminution du désir sexuel (libido faible) et les problèmes d'éjaculation. Diverses options de traitement existent, dont la consultation, les hormones mâles, des médicaments ou un implant pénien. Parlez à 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.

Pour les femmes

Les femmes peuvent, elles aussi, éprouver une baisse de la libido. Si vous êtes aux prises avec un problème de sécheresse vaginale, diverses options s'offrent à vous. Il existe des crèmes ou des dispositifs contenant de l'estrogène à introduire dans le vagin. Vous pouvez utiliser des lubrifiants pendant les rapports sexuels. En outre, toute forme de stimulation sexuelle régulière peut contribuer à contrer la sécheresse vaginale. Parlez à votre partenaire de vos besoins.

Qu'est ce que je peux faire pour prendre soin de moi?

Il y a des choses que vous pouvez faire pour vous aider à changer votre regard sur vous-même et sur votre sexualité.

- Vous pouvez porter une attention toute particulière à votre apparence. Quand on est fier de notre apparence, on se sent mieux.
- Essayez de ne pas penser à l'acte sexuel comme la *seule* forme de relation sexuelle. N'oubliez pas qu'il y a diverses formes d'expressions sexuelles qui sont tout aussi agréables, mais qui ne demandent pas autant d'énergie. Se caresser, s'enlacer, s'embrasser, se tenir par la main et parler font tous partie d'une vie sexuelle épanouie. Trouvez avec votre partenaire des façons de vous faire plaisir mutuellement.
- Si vous êtes 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 au sujet de la sexualité. Vous serez rassuré d'apprendre que ce genre de préoccupation est courant et qu'il est possible de trouver de l'aide.

- Surtout, n'éludez pas le problème et gardez à l'esprit qu'une attitude positive ne peut qu'être bénéfique pour votre 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, ma fistule ou mon cathéter veineux central durant les rapports sexuels?
- Qu'en est-il de la contraception lorsque je suis en dialyse?
- Peut-on procréer/devenir enceinte lorsqu'on est en dialyse?
- Qu'en est-il de l'intimité sexuelle après une greffe?
- Peut-on avoir un enfant après une greffe?

NOTRE VISION

La Fondation canadienne du rein se consacre à l'atteinte d'une excellente santé rénale et d'une qualité de vie optimale des personnes atteintes et la découverte d'un traitement pour la guérison de l'insuffisance rénale.

NOTRE MISSION

La Fondation canadienne du rein est l'organisme national bénévole qui s'emploie à alléger le fardeau que représente l'insuffisance rénale :

- en finançant et en favorisant des recherches innovatrices en vue de trouver de meilleures options thérapeutiques et un traitement curatif;
- en offrant des programmes éducatifs et de soutien afin de prévenir l'insuffisance rénale chez les personnes à risque et donner aux personnes atteintes la capacité d'optimiser leur état de santé;
- en prônant un meilleur accès à des soins de santé de haute qualité;
- en sensibilisant davantage le public à l'importance de maintenir les reins en bonne santé et de consentir au don d'organes.

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 rein.ca.

La Fondation du rein tient à remercier les membres du comité national des programmes et de la politique publique de la Fondation du rein pour leurs contributions et leur expertise professionnelle dans le développement de cette ressource.

Cette documentation est offerte sur demande en des formats accessibles. Pour obtenir le format qui vous convient, veuillez faire parvenir un courriel à info@rein.ca ou téléphoner au 1-800-361-7494.