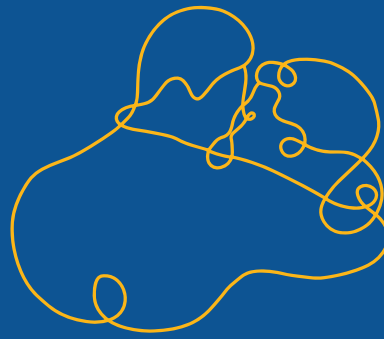


INTIMITÉ ET ARTHRITE



QU'EST-CE QUE L'ARTHRITE?

Le mot arthrite signifie inflammation de l'articulation (« arth » signifiant articulation et « itis » signifiant inflammation). L'inflammation est un terme médical qui sert à décrire la douleur, la raideur, la rougeur et l'enflure.

L'arthrite est un terme qui regroupe plus de 100 maladies caractérisées par l'inflammation des articulations et d'autres parties du corps. L'arthrite est une maladie; elle n'est pas une conséquence naturelle du vieillissement. Elle peut toucher n'importe qui, à n'importe quel âge.

Les symptômes de l'arthrite peuvent varier de légers à sévères. La plupart des personnes atteintes d'arthrite doivent composer avec la douleur chronique, la fatigue, une mobilité restreinte, une humeur maussade et d'autres symptômes qui, conjointement, entraînent des répercussions sur leur qualité de vie.

L'arthrite peut affecter pratiquement n'importe quelle partie du corps. Les articulations les plus fréquemment touchées par l'arthrite sont notamment les hanches, les genoux, la colonne vertébrale ou d'autres articulations portantes, mais la maladie peut également s'attaquer à d'autres articulations non portantes comme les doigts.

L'arthrite est une maladie chronique, ce qui veut dire qu'elle affecte les personnes qui en sont atteintes de manière continue, permanente ou récurrente pour des périodes variant de plusieurs mois, années et même toute une vie. Actuellement, il n'existe aucun moyen de guérir l'arthrite, mais il existe de nombreuses stratégies pour gérer la maladie.

L'arthrite est souvent divisée en deux catégories : l'arthrite inflammatoire (AI) et l'arthrose.

L'arthrose est la forme d'arthrite la plus courante et elle touche plus de Canadiens que toutes les autres formes d'arthrite combinées. Il s'agit d'une maladie progressive de l'ensemble de l'articulation qui aboutit à la destruction du cartilage articulaire et de l'os sous-jacent. L'arthrose se décrit comme l'incapacité du corps à réparer les tissus articulaires endommagés. Même si les lésions articulaires peuvent survenir en raison de la détérioration associée au vieillissement, elles peuvent également découler d'une blessure ou d'une forme inhabituelle des articulations. Bien que le processus de développement de l'arthrose ne puisse être renversé, des changements d'habitudes de vie et des médicaments peuvent souvent en soulager ou en atténuer considérablement les symptômes.

Pour en apprendre davantage sur l'arthrose, visitez [notre centre de ressources sur l'arthrose](#).

L'arthrite inflammatoire (AI) englobe un certain nombre d'affections différentes. La plupart des formes d'AI sont aussi des maladies auto-immunes, c'est-à-dire que le système immunitaire – le système de défense du corps contre les infections et les autres envahisseurs – attaque par erreur les tissus sains. Dans le cas de l'AI, les lésions articulaires sont dues à l'inflammation plutôt qu'à l'usure du cartilage.

Il existe de nombreuses formes d'arthrite inflammatoire. Les formes les plus courantes d'AI sont la polyarthrite rhumatoïde, la spondylarthrite ankylosante et l'arthrite psoriasique. Un diagnostic précoce et des traitements réguliers sont importants pour ralentir la progression de la maladie, limiter les dommages aux articulations et diminuer les symptômes.

To learn more about Inflammatory arthritis, visit our [Arthritis A-Z resource page](#).



COMMENT L'ARTHRITE PEUT-ELLE AFFECTER L'INTIMITÉ SEXUELLE?

L'arthrite peut avoir de profondes répercussions sur des aspects de la vie quotidienne que bien des gens tiennent pour acquis. Parmi ces aspects, deux des plus importants et peut-être ceux dont on parle le moins sont le sexe et l'intimité. De nombreuses personnes atteintes d'arthrite éprouvent souvent de la frustration face à l'incidence négative de la maladie sur les aspects les plus privés de leur vie; elles peuvent trouver difficile de discuter des problèmes sexuels avec un médecin ou même avec leur partenaire. Le sujet peut sembler très personnel et il peut être difficile de trouver les mots justes pour expliquer les sentiments et les expériences.

Même si cela peut sembler embarrassant d'en parler, votre santé sexuelle est importante. Si l'arthrite a une incidence sur votre capacité à vous engager dans des activités intimes ou des rapports sexuels, ou si vous avez des questions sur la façon de vous engager en toute sécurité dans des rapports sexuels ou des activités intimes, avec vous-même ou un partenaire, parlez-en à un membre de votre équipe soignante. Les préoccupations sexuelles découlant de l'arthrite sont tout à fait valables et ne doivent pas être gardées pour vous. Une communication ouverte est essentielle au maintien de l'intimité ou d'une vie sexuelle active. Votre équipe soignante peut également vous orienter vers d'autres professionnels, au besoin. Surtout, discutez de vos craintes et de vos espoirs avec votre partenaire. Il est important de comprendre que l'arthrite n'entraîne pas de perte de libido. Cependant, les souffrances physiques et émotionnelles qui découlent de l'arthrite peuvent créer des obstacles susceptibles de diminuer les pulsions, la capacité et la satisfaction sexuelles.



BARRIÈRES PHYSIQUES

La douleur, la fatigue, la raideur et la perte de mobilité articulaires qui accompagnent l'arthrite peuvent interférer avec l'intimité physique. De nombreuses personnes atteintes d'arthrite limitent leur activité sexuelle parce qu'elles anticipent un inconfort ou s'inquiètent d'une douleur persistante. Les personnes qui ne sont pas atteintes d'arthrite, quant à elles, sont souvent réticentes à s'engager dans une action qui, selon elles, pourrait blesser leur partenaire.

La fatigue et le manque d'énergie sont des symptômes courants associés à l'arthrite. Certaines personnes, à leur réveil, sont déjà fatiguées, ce qui peut être dû au fait que l'activité de la maladie affecte le sommeil et consomme de l'énergie pendant la nuit, entraînant une fatigue le matin. Les experts médicaux conseillent aux personnes atteintes d'arthrite de conserver leur énergie et de se ménager tout au long de la journée. Cependant, même si vous prenez ces précautions, vivre avec l'arthrite est physiquement exigeant et peut avoir une incidence sur des activités comme le sexe, qui demande une certaine endurance.

Certains types d'arthrite, comme le syndrome de Sjögren ou même la polyarthrite rhumatoïde, provoquent une sécheresse vaginale due à une lubrification réduite.

Cela peut rendre les rapports sexuels inconfortables. La sécheresse vaginale peut souvent être soulagée par l'utilisation de gels lubrifiants à base d'eau, en vente dans toutes les pharmacies. Les effets secondaires de certains médicaments pour l'arthrite peuvent également diminuer la libido ou modifier votre relation avec votre partenaire. Parmi ces effets, les plus courants sont la prise de poids, les ballonnements, un risque accru d'infection, la fatigue et une baisse de libido (pulsions sexuelles). La plupart des médicaments pour l'arthrite n'entraînent pas nécessairement ces problèmes, mais certains d'entre eux peuvent causer des complications, notamment les corticostéroïdes (prednisone), les relaxants musculaires, les opioïdes (comme la codéine et la morphine) et les antidépresseurs. Toute préoccupation concernant ces effets secondaires possibles doit faire l'objet de discussions avec votre médecin ou votre pharmacien. Pour une liste complète des effets secondaires associés aux divers médicaments pour l'arthrite, veuillez consulter le [Guide sur les médicaments](#) pour l'arthrite de la Société d'arthrite.



OBSTACLES ÉMOTIONNELS

La gestion de l'arthrite peut mener à des sentiments d'anxiété ou de dépression. Ces sentiments peuvent causer la perte d'intérêt pour les relaxations sexuelles et l'intimité. Les changements dans votre corps dus à l'arthrite ou à la prise de certains médicaments peuvent modifier légèrement votre apparence physique et votre façon de bouger. Il est fréquent que les personnes atteintes d'arthrite aient initialement une image négative d'elles-mêmes et, par conséquent, se sentent peut-être moins attirantes ou moins sûres d'elles dans un contexte sexuel ou social.



COMMENT ABORDER LES PROBLÈMES?

L'intimité et la sexualité sont des aspects importants de la vie. Les relations n'ont pas à souffrir du fait qu'un ou plusieurs partenaires sont atteints d'arthrite. De plus, les rapports sexuels en soi n'aggraveront pas l'arthrite. Si le sexe ou d'autres activités intimes font partie intégrante de votre relation ou de vos relations, vous devriez essayer de continuer à les inclure. Il existe plusieurs façons de surmonter les difficultés physiques et affectives, mais l'élément commun à chaque solution est le maintien d'une communication franche entre les partenaires ou les personnes avec lesquelles vous êtes intime.



ACCEPTEZ LE CHANGEMENT

Apprendre qu'on est atteint d'une maladie chronique comme l'arthrite peut être dévastateur. La colère, le ressentiment et la dépression sont des sentiments normaux dans ces circonstances, et il faut du temps pour les accepter. Pour prendre en charge votre arthrite, vous devez faire face à vos sentiments négatifs, accepter les changements dans votre vie et apprendre à composer avec eux de façon concrète et durable. N'oubliez pas que l'arthrite n'a pas changé qui vous êtes. Une image de soi positive est essentielle pour de nouveau ouvrir la porte à l'intimité dans votre relation.

Il existe une foule de ressources qui peuvent vous aider à faire face aux répercussions émotionnelles de l'arthrite. Votre équipe soignante (rhumatologue, physiothérapeute, ergothérapeute, travailleur social, pharmacien) jouera un rôle essentiel dans ce processus.



COMMUNIQUEZ OUVERTEMENT

Pour de nombreuses personnes, un aspect difficile de la gestion des préoccupations relationnelles liées à l'arthrite peut provenir d'une dégradation de la communication. Il est important d'inclure votre partenaire ou vos partenaires dans les discussions sur vos préoccupations, mais aussi d'écouter et d'entendre leur point de vue.

Préparez votre conversation en rédigeant une liste de sujets à aborder afin de ne rien oublier. Pensez à tous les symptômes physiques qui, selon vous, interfèrent avec les activités intimes et aux répercussions que cela peut avoir sur vous et votre relation.

Quels sont les symptômes physiques qui nuisent à vos rapports sexuels et que ressentez-vous lorsque vous pensez à l'arthrite et à votre vie amoureuse? Lorsque vous vous assoyez avec votre partenaire, rappelez-vous des besoins sexuels que chacun d'entre vous avait avant l'apparition de l'arthrite et parlez de la façon dont ces besoins ont changé. Discutez de ce que chacun de vous espère toujours tirer de la relation. Demandez à votre partenaire ce qu'il pense des changements que votre corps a subis. Demandez-lui ce qu'il souhaiterait, surtout si reprendre votre vie sexuelle exactement comme elle l'était avant n'est pas possible. Une communication franche résout de nombreux malentendus. Une fois que vous aurez rétabli ce niveau de confiance et de confort avec votre partenaire, vous pourrez travailler ensemble pour trouver des solutions qui vous conviennent à tous les deux.



DITES À VOTRE PARTENAIRE CE QUI VOUS PLAÎT

Vous êtes le seul à savoir ce que vous trouvez satisfaisant et ce que vous trouvez douloureux. Une communication franche aidera toutes les personnes concernées à comprendre ce qui est agréable et ce qui est irritant. Votre vie sexuelle peut être préservée, mais ce ne sera peut-être pas exactement comme avant. Pour fixer les limites du contact sexuel, les experts recommandent que chaque partenaire élabore une « feuille de route » du corps de l'autre. Dans un cadre confortable, l'un des partenaires explore doucement le corps de l'autre par le toucher. Donnez-vous des massages à tour de rôle. Quand la main de votre partenaire s'approche d'une zone douloureuse, guidez-la simplement vers une partie de votre corps où son toucher vous fait davantage plaisir.

Ce processus met fin aux incertitudes et vous guide tous les deux vers un retour à une vie sexuelle durable.



PLANIFIEZ

La planification est un élément essentiel pour apprécier une relation sexuelle quand on vit avec la douleur et la fatigue. L'établissement d'une routine joue un rôle important dans la gestion de l'arthrite et cette approche s'applique particulièrement à l'intimité. Fixez un moment précis de la journée où vous savez que vous vous sentirez au mieux de votre forme et planifiez la prise de votre médicament antidouleur de façon à ce que son effet soit maximal pendant les rapports intimes. Veillez à respecter votre rythme au cours de la journée afin d'éviter d'accroître la fatigue.

Depuis longtemps, les sexologues pensent qu'une bonne relation sexuelle n'a pas besoin d'être spontanée. Planifier une rencontre intime, c'est comme se préparer pour des vacances; l'anticipation elle-même crée un sentiment d'excitation. L'excitation peut être renforcée en prenant un bain chaud ou une douche chaude avec votre partenaire avant l'acte sexuel afin de détendre vos articulations et vos muscles. De cette façon, vous pouvez éprouver des sensations agréables et de l'affection même si la douleur n'a pas disparu.

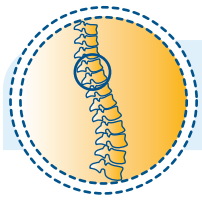


TROUVEZ UNE POSITION CONFORTABLE

La plupart des couples qui vivent avec l'arthrite doivent essayer de nouvelles positions qui mettent moins de pression sur les articulations douloureuses. La position classique (un partenaire sur le dos et l'autre sur le dessus) peut être difficile, surtout si votre partenaire ou vous-même êtes atteints d'arthrite dans la hanche, le genou, la jambe, les bras ou les épaules.

Lorsque vous essayez de nouvelles positions, veillez à ce que votre partenaire assure la majeure partie des mouvements du corps s'ils vous font souffrir. Les illustrations suivantes peuvent vous donner de nouvelles idées sur différentes positions. Il est possible d'avoir des relations sexuelles avec un ou les deux partenaires couchés, debout, à genou ou assis. Utiliser des coussins pour soutenir les articulations peut également procurer un plus grand confort à la personne atteinte d'arthrite.

Dans les illustrations suivantes, le partenaire pénétrant désigne toute personne qui pénètre une autre avec un pénis, une ceinture dotée d'un godemiché (strap-on), un godemiché (dildo) ou tout autre accessoire. Le partenaire réceptif ou receveur désigne toute personne qui se fait pénétrer par une autre à l'aide d'un de ces accessoires.



PARTENAIRE QUI PÉNÈTRE AYANT DES PROBLÈMES DE DOS ET DE HANCHES:

Figure 1 :

Position côte à côte avec une entrée par devant. Le partenaire qui reçoit effectue la plupart des mouvements de hanches.

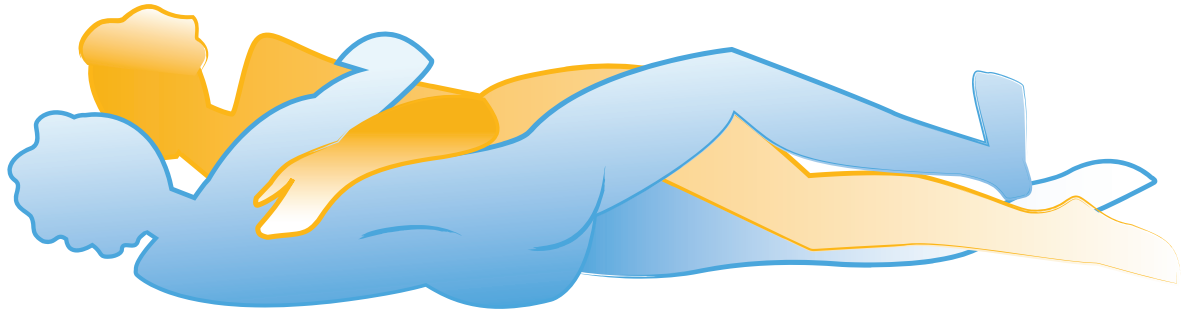


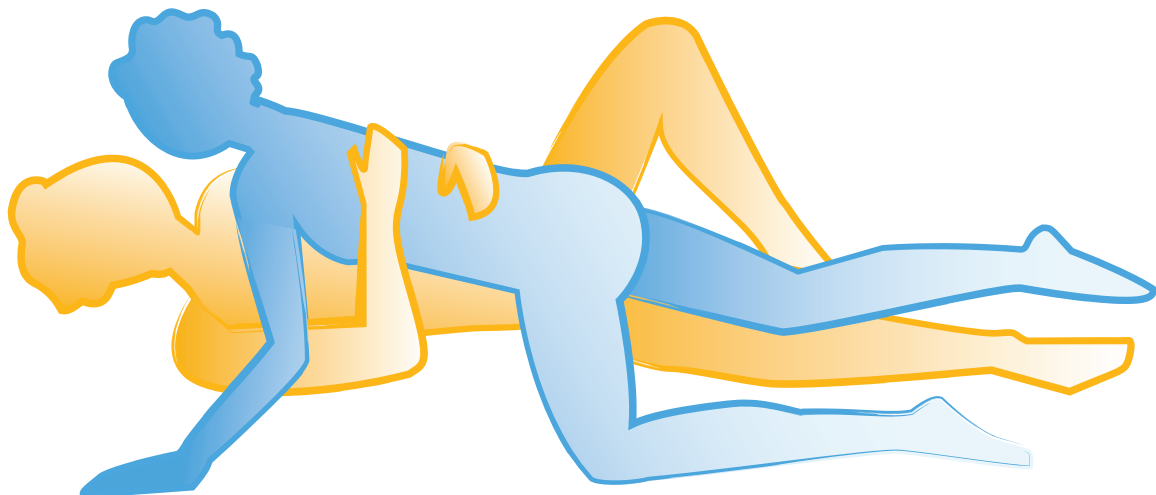
Figure 2 :

Le partenaire qui pénètre est allongé sur le dos. Le partenaire qui reçoit s'accroupit au-dessus de son partenaire tout en supportant son propre poids. Utile en cas de problèmes de dos, mais aussi si le partenaire qui pénètre est incapable de supporter son poids avec ses bras et ses épaules.



Figure 3 :

Le partenaire qui pénètre s'allonge sur le dos tandis que le partenaire qui reçoit s'allonge sur le dessus en écartant les jambes, en utilisant ses mains et ses genoux pour supporter son poids.





PARTENAIRE QUI REÇOIT AYANT DES PROBLÈMES DANS LES MEMBRES INFÉRIEURS, EN PARTICULIER LES HANCHES:

Figure 4 :

Les deux partenaires sont debout, le partenaire qui reçoit s'appuyant sur un meuble à une hauteur confortable pour le soutien et l'équilibre. Entrée par-derrière.

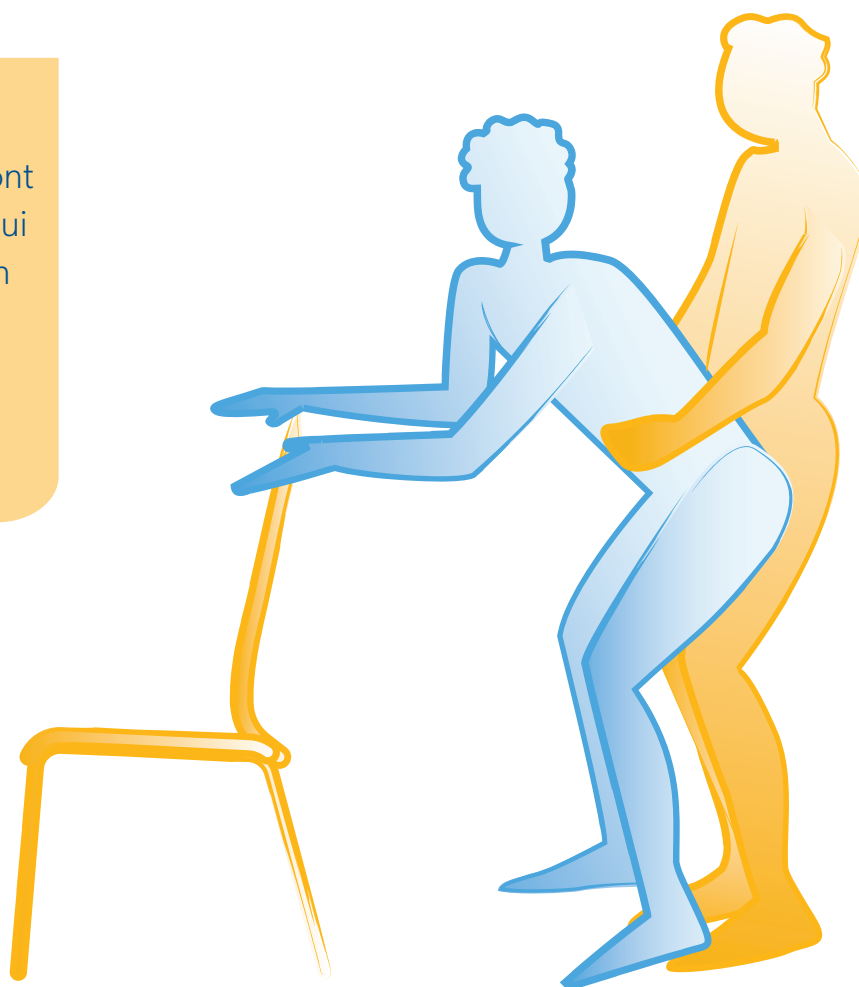


Figure 5:

Les deux partenaires s'agenouillent, le partenaire qui reçoit se drapant sur un meuble ou un oreiller pour plus de confort, avec une entrée par-derrière.



Figure 6 :

Position côte à côte avec entrée par-derrière.

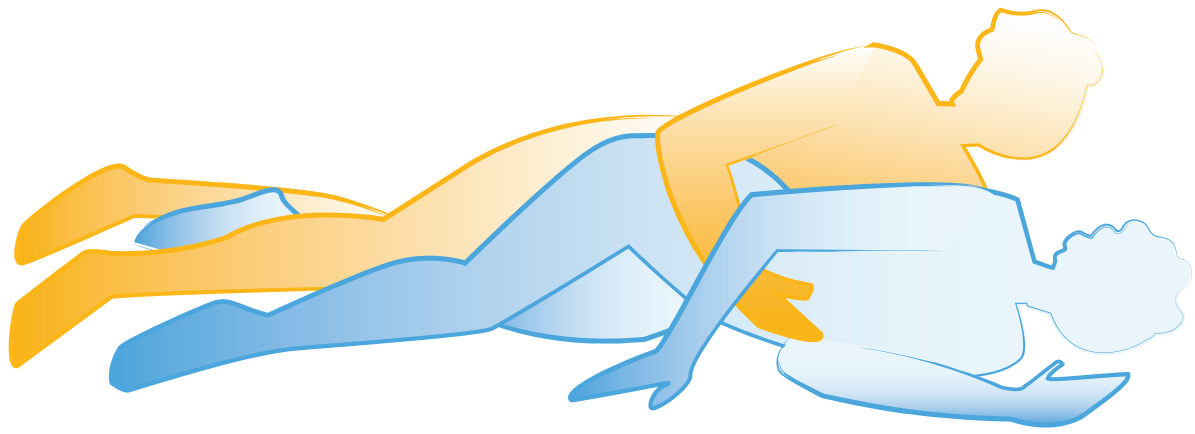


Figure 7 :

Le partenaire qui pénètre supporte son propre poids en étant allongé sur le partenaire qui reçoit en utilisant l'entrée par devant.

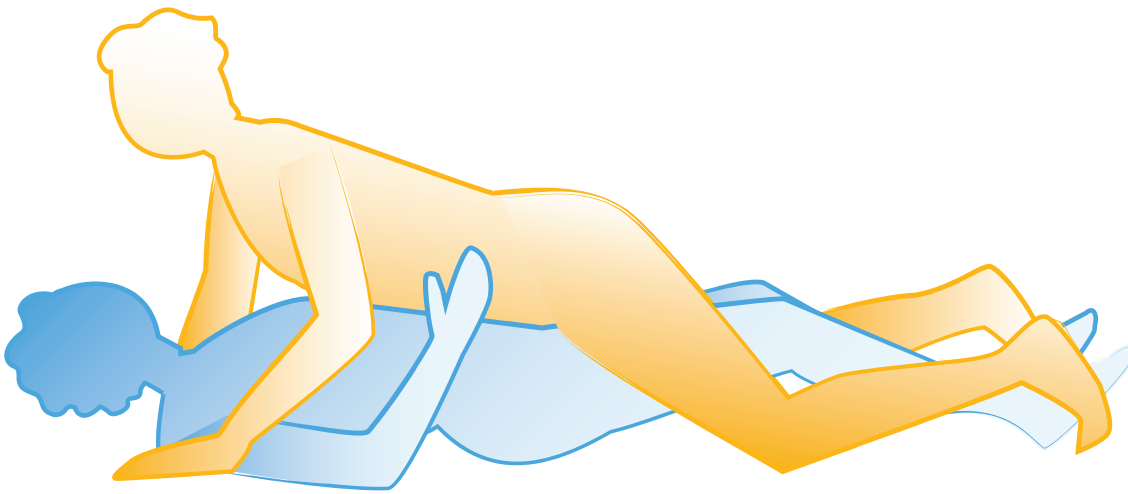
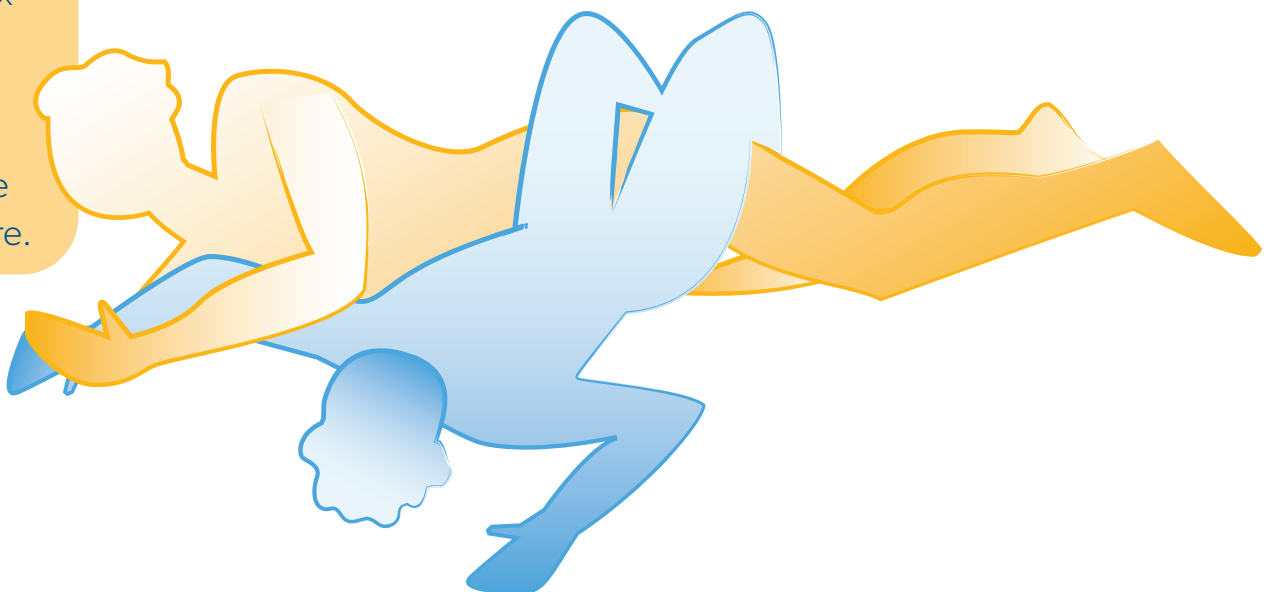


Figure 8 :

Le partenaire qui reçoit est allongé sur le dos, les genoux pliés en croix au-dessus du partenaire qui pénètre, avec une entrée par-derrière.





TROUVEZ DES SOLUTIONS DE RECHANGE

Malgré toutes les précautions possibles, vous pouvez découvrir que la pénétration est trop douloureuse. Le cas échéant, ne renoncez pas au romantisme et au contact physique. Il y a de nombreuses façons d'exprimer son affection et de satisfaire ses désirs sexuels. De nombreux couples trouvent que les baisers et les caresses sont des options de rechange agréables aux rapports sexuels avec pénétration. Le bon type de toucher peut-être très agréable sur pratiquement n'importe quelle partie de la peau (bouche, lobes d'oreille, cou, mains, poignets, bas du dos et intérieur des cuisses et des bras). Le sexe oral (utiliser la langue et la bouche directement sur les parties génitales) est une option tout aussi stimulante. Votre partenaire et vous pourriez aussi vouloir explorer différents accessoires érotiques, puisque cette expérience partagée peut améliorer les rapports sexuels et la communication. Se faire des câlins et se tenir la main sont aussi des façons éprouvées d'exprimer son amour et son affection.



GROSSESSE ET ARTHRITE

Les couples qui vivent avec l'arthrite se demandent souvent s'il est possible de concevoir un bébé ou s'ils doivent s'inquiéter du risque que leur enfant soit atteint de la maladie plus tard dans sa vie. La planification d'une famille exige une réflexion approfondie. Avant de prendre cette décision, consultez votre équipe soignante pour savoir comment la grossesse peut affecter l'arthrite, comment l'arthrite et les médicaments peuvent avoir une incidence sur la grossesse et comment planifier celle-ci si vous êtes atteint d'arthrite. Il est également important d'apprendre comment vous préparer à prendre soin d'un nouveau bébé.

La majorité des personnes atteintes d'arthrite peuvent concevoir avec succès et avoir des enfants en bonne santé. De nombreuses formes d'arthrite sont héréditaires, mais leur risque de transmission est relativement faible. L'inquiétude de transmettre l'arthrite à un enfant ne devrait que rarement influencer la décision d'envisager la grossesse. Toutefois, il y a d'autres éléments à considérer, notamment :

- ▼ De nombreuses personnes atteintes d'arthrite prennent des médicaments qui peuvent réduire temporairement la capacité à concevoir un enfant ou affecter le fœtus. La sulfasalazine peut réduire le nombre de spermatozoïdes, tandis que le méthotrexate et le léflunomide peuvent présenter des risques pour la santé de l'enfant à naître. Certaines recherches ont démontré que les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS), s'ils sont pris à proximité du moment de la conception, peuvent augmenter les risques de fausse couche. Si vous prévoyez avoir un bébé, il est essentiel que vous discutiez de vos options de médication avec votre médecin ou votre rhumatologue, car il pourrait s'avérer nécessaire que vous cessiez de prendre certains de vos médicaments pour assurer le bon déroulement de votre grossesse.
- ▼ Pour en apprendre davantage sur les effets secondaires possibles des médicaments pour l'arthrite, veuillez consulter le [Guide sur les médicaments](#) de la Société d'arthrite.
- ▼ Toute personne atteinte d'arthrite qui envisage de concevoir un enfant doit comprendre que le poids accru de la grossesse peut entraîner une douleur et un inconfort supplémentaires au niveau du dos, des hanches ou des genoux. L'accouchement implique des mouvements du dos et des hanches, et peut accroître la douleur des personnes enceintes atteintes d'arthrite dans ces articulations. Dans ce cas, différentes positions d'accouchement peuvent être utilisées et il est possible pour certaines personnes atteintes d'arthrite au niveau des hanches d'accoucher naturellement.
- ▼ S'occuper d'un enfant peut être physiquement exigeant. Un nouveau-né affecte souvent le rythme de sommeil d'un parent, ce qui entraîne une fatigue accrue. Soulever ou porter un enfant peut être douloureux pour les personnes atteintes d'arthrite aux bras, au dos, aux hanches ou aux genoux. Vous devriez demander à votre ergothérapeute s'il existe des équipements spéciaux (par exemple, des lits surélevés) qui pourraient vous aider.



CONCLUSION

La sexualité et l'arthrite sont une question qui se perd souvent dans l'urgence du diagnostic, de la gestion de la douleur, de la fatigue, des médicaments et des thérapies. L'arthrite entraîne des changements dans les rôles et les responsabilités d'une relation intime. Bien que les défis puissent sembler imposants, ils peuvent rapprocher les partenaires. L'intimité est une composante essentielle d'une vie agréable et peut être maintenue malgré l'arthrite. Le plus grand obstacle à la romance pour un couple vivant avec cette maladie est l'incapacité de communiquer, un problème qui peut compliquer tout partenariat. Vous avez la possibilité de préserver et de renforcer votre relation en travaillant avec votre partenaire.

Le soutien disponible pour vous et votre partenaire va bien au-delà de cette ressource. Votre équipe soignante spécialisée dans l'arthrite est en première ligne pour vous aider, vous conseiller et vous orienter vers d'autres professionnels.



OUVRAGES À CONSULTER (EN ANGLAIS)

Enabling Romance: A Guide to Love, Sex, and Relationships for People with Disabilities

Ken Kroll and Erica Levy Klein, No Limits Communications, 2001.

ISBN 9780971284203, 218 pages.

Getting Together and Staying Together: Solving the Mystery of Marriage

William Glasser and Carleen Glasser, Harpers Collins, 2000.

ISBN 9780060956332, 160 pages.

Living Well With Arthritis: A Sourcebook for Understanding and Managing Your Arthritis

Dianne Mosher, Howard Stein and Gunnar Kraag, Viking Canada, 2002.

ISBN 9780670043378, 352 pages.

Love and Survival

Dean Ornish, Perennial Currents, 1999.

ISBN 9780060930202, 320 pages.

Rheumatoid Arthritis: Plan to Win

Cheryl Koehn, Taysha Palmer and John Esdaile, Oxford University Press, 2002.

ISBN 9780195130560, 288 pages.

The Arthritis Helpbook: A Tested Self-Management Program for Coping with Arthritis and Fibromyalgia, Fifth edition

Kate Lorig and James F. Fries, Perseus Books, 2000.

ISBN 9780738202242, 367 pages.

The Dance of Anger: A Woman's Guide to Changing the Patterns of Intimate Relationships

Harriet Lerner, Harper & Row, 2005.

ISBN 9780060741044, 256 pages.



RESSOURCES UTILES

The Ultimate Guide to Sex and Disability (en anglais)

Miriam Kaufman, Cory Silverberg, Fran Odette. Éditeur : Cleis Press, 28 novembre 2007.

Nombre de pages : 358. ISBN13: 9781573443043

Guide de Santé Canada sur la santé sexuelle et la promotion

Ce site Web de Santé Canada fournit des renseignements et des ressources sur la santé sexuelle.

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/vie-saine/sante-sexuelle-promotion.html>

Le sexe et moi

Ce site est une initiative de la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada (SOGC) qui fournit des renseignements à jour sur la santé sexuelle et des liens vers d'autres ressources professionnelles.

<https://www.sexandu.ca/fr/>