

# Renseignements sur la planification d'une grossesse à l'intention des femmes séropositives et de leurs partenaires



En tant que femme séropositive, vous vous demandez peut-être si vous devriez avoir des enfants. Les progrès réalisés en matière de traitements et de soins du VIH ont réduit le taux de transmission verticale (de la mère à l'enfant) à moins de 1 pour cent. Ainsi, de nombreuses femmes qui vivent avec le VIH pensent désormais à avoir des enfants. Si vous êtes l'une d'elles, voici quelques renseignements qui pourraient vous aider.

## Avant d'essayer de devenir enceinte

Pour rester en bonne santé pendant votre grossesse et accoucher d'un bébé en bonne santé, vous pouvez faire certaines choses avant de concevoir, notamment :

- Commencer à prendre de l'acide folique (que l'on trouve dans les suppléments vitaminiques)—à raison de 1 mg par jour trois mois avant de tomber enceinte et continuer d'en prendre pendant le premier trimestre de votre grossesse. Vous réduirez ainsi le risque que votre bébé souffre d'anomalies du tube neural. Pour plus d'information sur les directives canadiennes en matière d'apport en acide folique, visitez [www.sogc.org](http://www.sogc.org).
- Arrêter de fumer, de boire de l'alcool et d'utiliser des drogues à usage récréatif. Il existe des ressources pour vous aider à le faire.
- Vous faire tester pour la rubéole et vous faire vacciner au besoin.
- Vous faire tester (vous et votre partenaire) pour les infections transmissibles sexuellement (ITS), même si vous avez déjà eu des enfants et/ou si vous n'avez aucun symptôme. Les symptômes de nombreuses ITS passent inaperçus, mais elles peuvent néanmoins avoir un sérieux impact sur votre fertilité et être transmises à votre conjoint et au fœtus.

## Médicaments anti-VIH et autres médicaments pendant la grossesse

Vous devrez prendre des médicaments anti-VIH pendant votre grossesse pour réduire le risque de transmettre le virus à votre bébé. Votre bébé devra également prendre ces médicaments pendant les six premières semaines de sa vie. Vous devriez parler à votre spécialiste du VIH **avant** de devenir enceinte pour vous assurer d'être en bonne santé et que vous ne prenez pas de médicaments qui pourraient nuire à votre grossesse. Certains médicaments anti-VIH, comme l'efavirenz (Sustiva™ et dans Atripla™), sont dangereux pendant la grossesse et ne doivent pas être utilisés.

Si vous ou votre conjoint prenez aussi des médicaments contre l'hépatite C, tels que la ribavirine et le peg-interféron, sachez que ces médicaments peuvent nuire au fœtus. Arrêtez de les prendre au moins six mois avant d'essayer de devenir enceinte. Cette recommandation s'adresse à vous et à votre conjoint.



## Quelles sont mes options pour une grossesse sans risque?

Vous avez plusieurs options pour devenir enceinte. Il est important que vous et votre conjoint compreniez bien les risques et avantages de chaque option avant d'en choisir une. Parmi les facteurs qui vous aideront à décider quelle option choisir, notons le statut sérologique de votre conjoint, vos charges virales et traitements courants à tous les deux et vos éventuels problèmes de fertilité.

### Insémination à domicile

L'insémination à domicile est une méthode simple et peu coûteuse de devenir enceinte.

L'insémination à domicile implique d'introduire du sperme dans le vagin au moment de l'ovulation—le seul moment où il est possible pour une femme de tomber enceinte. Vous ovulez seulement une journée par cycle menstruel et l'ovulation a lieu environ 14 jours avant la première journée de vos prochaines règles. C'est aussi 14 jours après la première journée de vos règles, pour autant qu'elles soient régulières (aux 28 jours).

L'insémination à domicile est typiquement faite deux jours de suite : le jour qui précède l'ovulation et le jour même de l'ovulation. Une autre option consiste à répéter le processus entier tous les deux jours entre les jours 12 et 17 de votre cycle menstruel. (Votre cycle menstruel commence la première journée de vos règles.)

Comment procéder à l'insémination à domicile : Votre conjoint ou donneur de sperme éjacule dans une petite tasse propre. Ensuite, à l'aide d'une poire à sauce propre (vous pouvez en acheter une au magasin à un dollar) ou une grosse seringue orale (vous pouvez en acheter une à la pharmacie), aspirez le sperme, introduisez la poire à sauce ou la seringue profondément dans votre vagin et déposez le sperme. Pour plus de renseignements sur cette procédure, adressez-vous à votre professionnel de la santé.

## Comment savoir si j'ovule?

Pour suivre votre cycle menstruel, marquez le premier jour de vos règles sur un calendrier. Faites-le pendant plusieurs mois, apportez le calendrier à votre médecin et demandez-lui de vous aider à déterminer le moment de votre prochaine ovulation, ou visitez [www.womenshealthmatters.ca/centres/sex/birthcontrol/ovulation.html](http://www.womenshealthmatters.ca/centres/sex/birthcontrol/ovulation.html)

Surveillez les changements dans l'aspect et la quantité des sécrétions vaginales.

Lorsque vous ovulez, les pertes vaginales augmentent et sont plus liquides et transparentes.

Pendant l'ovulation, les pertes sont généralement décrites comme ressemblant à des blancs d'œufs et durent de deux à trois jours.

Procédez à l'insémination tous les deux jours lorsque les pertes sont liquides et arrêtez lorsqu'elles deviennent plus épaisses.

Il est possible que vous ayez des douleurs d'un côté du ventre ou du bassin.

Vous pouvez utiliser des bâtonnets/bandelettes d'ovulation pour déterminer la journée de votre ovulation. Vous pouvez vous les procurer à votre pharmacie locale. Le mode d'emploi figure à l'arrière de l'emballage, mais en principe, vous devez uriner sur un bâtonnet chaque matin, en commençant le jour 11 de votre cycle menstruel. Lorsque le bâtonnet montre deux lignes, cela indique que l'ovulation se produira le lendemain. Vous devriez procéder à l'insémination le jour où le bâtonnet montre deux lignes (le jour avant votre ovulation) et le jour suivant (le jour de votre ovulation).



## Insémination artificielle

L'insémination artificielle est une technique de reproduction assistée par un médecin. On a recours à l'insémination artificielle lorsque les éventuels futurs parents ont besoin d'aide afin d'éviter la transmission du VIH entre eux ou avec le sperme d'un donneur, ou lorsque la femme a de la difficulté à devenir enceinte en raison de problèmes de fertilité de l'un

ou l'autre conjoint. L'insémination artificielle, ou procréation assistée, se fait généralement dans une clinique de fertilité.

L'insémination artificielle peut se faire de quatre façons différentes :

### Insémination intravaginale (IIV)

Cette procédure est semblable à l'insémination à domicile et est rarement faite dans une clinique. Le sperme ou sperme lavé est introduit dans le vagin, près du col utérin, pour lui permettre de nager jusque dans l'utérus pour fertiliser l'ovule.

### Insémination intra-utérine (IIU)

L'ovule est fertilisé à l'intérieur du corps en injectant du sperme dans la cavité utérine. Le sperme est recueilli dans un cathéter (un tube assez petit pour être inséré dans le corps) et directement introduit dans l'utérus par le col utérin.

## **Fécondation in vitro (FIV)**

L'ovule est fécondé à l'extérieur du corps. Des inducteurs de l'ovulation sont donnés à la femme pour stimuler la production d'ovules. Une fois les ovules prêts, on en retire un de l'ovaire pour le placer avec le sperme dans un liquide spécial où il est fécondé. Une fois que l'ovule et le sperme ont formé un embryon (les premières cellules du bébé), on les réintroduit à l'intérieur du corps de la femme.

## **Injection intracytoplasmique de spermatozoïdes (IIS)**

L'IIS est un type de FIV. L'ovule est fécondé à l'extérieur du corps en injectant un sperme directement dans l'ovule à l'aide d'une aiguille très fine. Lorsque l'embryon se forme, on le remet dans le corps de la femme. Cette procédure est habituellement recommandée chez les hommes qui ont un faible compte de spermatozoïdes ou dont les spermatozoïdes ont une forme anormale ou ne nagent pas bien. L'IIS comporte parfois moins de risques que la FIV lorsque l'homme est séropositif et la femme séronégative, parce que cette technique réduit le nombre de spermatozoïdes auxquels la femme est exposée.

## **Relations sexuelles non protégées**

Même si cette méthode comporte un risque élevé de transmission du VIH à la conjointe ou au conjoint séronégatif, certaines personnes décident de concevoir naturellement, c'est-à-dire en ayant des relations sexuelles non protégées. Vous avez peut-être entendu dire qu'il est plus sûr d'avoir des relations sexuelles non protégées avec votre partenaire si vous prenez des médicaments anti-VIH, si votre charge virale est indétectable et si vous n'avez pas d'autres ITS. Les experts conviennent que le risque est plus faible, mais ils disent aussi que les relations sexuelles non protégées ne sont pas entièrement sans risque et ils ne les recommandent donc pas. La quantité de virus dans le sang ne correspond pas toujours à la quantité de virus dans le liquide génital; ainsi, même si votre charge virale est indétectable, il est possible que le virus se transmette à votre conjoint séronégatif pendant vos relations sexuelles non protégées.

Le risque de transmission du VIH est moindre lorsqu'un couple choisit de limiter ses activités aux quelques jours que dure l'ovulation (lorsque l'ovaire libère un ovule), mais le risque n'est toutefois pas éliminé. L'ovulation est la période pendant laquelle vous êtes la plus susceptible de tomber enceinte. On vous explique plus haut comment savoir si vous ovulez. Vous pouvez aussi vous adresser à votre médecin ou infirmière, qui pourront vous aider.

Si vous décidez de concevoir naturellement, c'est-à-dire en ayant des relations sexuelles non protégées, vous devez dire à votre conjoint que vous êtes séropositive. Omettre de dévoiler votre séropositivité et exposer ainsi une personne à un risque d'infection par le VIH est un crime et vous risquez de graves poursuites en justice.

**Si votre conjoint est séropositif** et vous avez des relations sexuelles non protégées, vous courez un risque de super-infection—vous risquez tous deux d'être infectés par des souches distinctes du VIH. Les personnes qui sont super-infectées peuvent développer une résistance à des médicaments qu'elles n'ont jamais pris, et ainsi elles ne pourraient pas les prendre si elles en avaient besoin; leur infection serait donc plus difficile à prendre en charge. Le risque de super-infection est réduit si la charge virale des deux conjoints est indétectable et s'ils n'ont de relations sexuelles non protégées que pendant l'ovulation.

Le VIH peut se retrouver dans le sperme de votre conjoint. La technique de lavage de sperme permet de séparer le liquide séminal et d'en éliminer le VIH, ce qui réduit le risque de super-infection. Le sperme lavé peut-être ainsi utilisé pour féconder l'ovule par IUI (insémination intra-utérine). Le lavage du sperme et l'insémination artificielle doivent être faits dans une clinique de fertilité.

## Sperme de donneur

Vous pouvez choisir d'utiliser le sperme déposé dans une banque de sperme par un donneur ou le sperme d'une personne que vous connaissez pour avoir un bébé. Les donneurs de sperme sont anonymes; ils subissent toutes sortes de tests pour déterminer leur fécondité, si leur santé est bonne, s'ils ont des maladies, à quel groupe sanguin ils appartiennent et plus encore, afin d'assurer que leur sperme est sans risque et peut entraîner une grossesse. Vous pouvez aussi choisir le sperme d'un donneur compte tenu de ses antécédents ethniques, intérêts, apparence et d'autres facteurs. Pour plus d'information, communiquez avec une clinique de fertilité.

## Maternité de substitution

Vous pouvez également choisir de demander à une autre femme de porter votre enfant; elle devient alors ce qu'on appelle une « mère porteuse » et porte et donne naissance à votre enfant. Une fois l'ovule fécondé, par FIV, on le transfère dans l'utérus de la mère porteuse, où il se développe jusqu'à la naissance. Des considérations juridiques et médicales sont à prendre en compte lors d'une maternité de substitution. Pour plus d'information, communiquez avec une clinique de fertilité ou visitez le site Web de Procréation assistée Canada (PAC) à l'adresse [www.ahrc-pac.gc.ca](http://www.ahrc-pac.gc.ca).

## Don d'ovules

Vous pouvez choisir d'utiliser les ovules d'une autre femme pour avoir un bébé. Les donneuses subissent des examens pour s'assurer qu'elles n'ont pas de maladie et qu'elles ne sont pas stériles. Vous pouvez communiquer avec une clinique de fertilité locale pour voir si on y offre un programme de don d'ovules, ou visiter le site Web de PAC, à l'adresse [www.ahrc-pac.gc.ca](http://www.ahrc-pac.gc.ca).

## *Comment faire pour trouver une clinique de fertilité et combien cela va-t-il coûter?*

Seules certaines cliniques de fertilité au Canada acceptent les clients séropositifs, et certaines seulement pour des procédures particulières. Pour trouver une clinique de fertilité, vous pouvez consulter la liste des cliniques de FIV que nous fournit la Société canadienne de fertilité et d'andrologie à l'adresse [www.cfas.ca](http://www.cfas.ca). Vous devrez communiquer directement avec la clinique de fertilité et demander s'ils acceptent les clients séropositifs.

Le coût varie en fonction de l'option choisie et du nombre de mois (cycles) que cela vous prend pour devenir enceinte. Au Canada, le lavage du sperme avec IIU est la procédure la moins chère et la plus courante (environ 500 \$ à 1 000 \$ par cycle). La FIV et l'IIS coûtent chacune plus de 10 000 \$ par cycle et ne sont habituellement utilisées que si l'homme ou la femme ont des problèmes de fertilité. La plupart des procédures en clinique de fertilité ne sont pas remboursées par les régimes d'assurance provinciaux, territoriaux ou privés.

L'accès aux services de fertilité varie en fonction de l'endroit où vous vivez au Canada. On ne trouve pas de clinique de fertilité dans toutes les communautés et il est possible que vous deviez voyager pour vous y rendre (ce qui ajoute des frais de déplacement et peut-être même d'hébergement).

## *Et l'adoption?*

L'adoption est une option pour les personnes séropositives qui ne veulent pas concevoir ou qui ne peuvent pas le faire. On a très peu d'information en ce qui concerne la réussite des personnes séropositives qui désirent adopter au Canada, bien que de telles adoptions aient été documentées aux États-Unis.

## *Comment trouver un bon obstétricien une fois que je suis enceinte?*

Votre médecin de famille ou spécialiste du VIH vous enverra sans doute chez un obstétricien qui a de l'expérience avec le VIH. Il est important d'établir une relation ouverte et honnête avec votre obstétricien (et tout autre professionnel de la santé), pour pouvoir lui poser toutes vos questions et lui parler de tout ce qui vous préoccupe.

## *Comment puis-je faire face aux pressions et à la stigmatisation liée au fait que je sois à la fois séropositive et enceinte?*

En tant que femme séropositive, vous avez sans doute déjà été victime de stigmatisation. Les gens peuvent vous juger différemment ou même plus durement lorsque vous décidez d'avoir des enfants. Dans de nombreuses cultures et religions, avoir une famille est très important, et on vous encourage peut-être déjà à avoir des enfants. Toutefois, certaines personnes estiment que vous ne devriez pas avoir d'enfants si vous avez le VIH et il est possible qu'on vous encourage à ne pas concevoir.



Quoi qu'il en soit, vous devez être bien informée pour prendre la bonne décision pour vous-même. Et vu que personne ne peut le faire seul, vous avez besoin d'un bon système de soutien—qui comprend des membres de votre famille, d'autres personnes qui vivent avec le VIH, des médecins, des infirmières et du personnel d'organismes de lutte contre le sida—pour partager ce que vous éprouvez et obtenir de l'aide sans vous faire juger.

Si votre famille et vos amis ne soutiennent pas votre décision d'avoir un enfant et ne savent rien à ce propos, adressez-vous à des professionnels et à des organismes pour obtenir l'aide dont vous avez besoin. Vous pouvez envisager de retenir les services d'une conseillère ou d'une thérapeute.

Lorsque vous choisissez cette personne, rappelez-vous de ce qui suit :

- Pensez à quelqu'un avec qui vous serez à l'aise de parler et partager vos sentiments. Est-ce important que vous choisissiez une femme ou une personne avec vos antécédents ethniques ou religieux?
- Vérifiez votre régime d'assurance maladie pour établir si le counselling est couvert et quelles sont les conditions qui se rattachent à une telle prestation.

Vous pourriez aussi obtenir de l'aide auprès d'autres femmes séropositives. Adressez-vous à votre organisme local de lutte contre le sida pour découvrir s'il a des groupes de soutien ou d'autres activités dans le cadre desquelles les femmes peuvent se réunir.

## Remerciements

© 2010, Women's College Hospital. Tous droits réservés.

Illustrations : Betsy Everitt/i2iart.com

Ce dépliant a été produit par le Programme de recherche sur les femmes et le VIH du Women's College Hospital. Ce projet a été financé par une subvention sans restrictions de la société Abbott Canada. Cette publication a été imprimée en partenariat avec CATIE, 2010. Veuillez communiquer avec CATIE pour obtenir des exemplaires supplémentaires de ce dépliant et d'autres renseignements et ressources sur le VIH et l'hépatite C, en ligne, à l'adresse [www.catie.ca](http://www.catie.ca), ou par téléphone, au numéro 1-800-263-1638.

### Déni de responsabilité

Ce dépliant a été développé par le Women's College Hospital à titre d'information seulement. Il ne remplace pas une consultation médicale. En aucun cas ne devriez-vous essayer de vous autodiagnostiquer ou de suivre un traitement quelconque sur la base unique des renseignements contenus dans ce dépliant. Bien que le Women's College Hospital se soit efforcé d'assurer l'exactitude de l'information fournie au moment de l'impression, nous ne pouvons garantir l'exactitude ou l'intégralité d'aucun des renseignements publiés dans ce dépliant. Si vous avez des préoccupations ou des questions en ce qui concerne votre santé, communiquez avec un médecin ou avec tout autre professionnel de la santé qualifié.

Numéro de catalogue du Centre de distribution de CATIE : ATI-26315 (also available in English, ATI-26314)



WOMEN'S COLLEGE  
RESEARCH INSTITUTE

Health care for women | REVOLUTIONIZED



'Une promesse pour la vie'



## Où puis-je obtenir de l'aide et plus d'information?

Voici une liste partielle des organismes qui aident les femmes séropositives qui sont enceintes ou qui ont des besoins en matière de fertilité :

*Mother Risk*  
Toronto (Ontario)  
1-888-246-5840  
[momrisk@sickkids.ca](mailto:momrisk@sickkids.ca)  
[www.motherisk.org](http://www.motherisk.org)

*AIDS Coalition of Nova Scotia*  
Halifax (Nouvelle-Écosse)  
902-425-4882 poste 225  
1-800-566-2437  
[sc@acns.ns.ca](mailto:sc@acns.ns.ca)  
[www.acns.ns.ca](http://www.acns.ns.ca)

*Centre d'Action Sida Montréal (Femmes)*  
Montréal (Québec)  
514-495-0990  
[direction@casm-mtl.org](mailto:direction@casm-mtl.org)  
[netrover.com/~casm](http://netrover.com/~casm)

*Ontario Aboriginal HIV/AIDS Strategy*  
Toronto (Ontario)  
416-944-9481  
1-800-743-8851  
[info@oahas.org](mailto:info@oahas.org)  
[www.oahas.org](http://www.oahas.org)

*The Teresa Group*  
Toronto (Ontario)  
416-596-7703  
[info@teresagroup.ca](mailto:info@teresagroup.ca)  
[www.teresagroup.ca](http://www.teresagroup.ca)

*Women's Health in Women's Hands*  
Toronto (Ontario)  
416-593-7655  
[whiwh@web.net](mailto:whiwh@web.net)  
[www.whiwh.com](http://www.whiwh.com)

*Centre de santé communautaire Nine Circles*  
Winnipeg (Manitoba)  
204-940-6000  
1-888-305-8647  
[ninecircles@ninecircles.ca](mailto:ninecircles@ninecircles.ca)  
[www.ninecircles.ca](http://www.ninecircles.ca)

*Positive Women's Network*  
Vancouver (Colombie-Britannique)  
604-692-3000  
1-866-692-3001  
[pwn@pwn.bc.ca](mailto:pwn@pwn.bc.ca)  
[www.pwn.bc.ca](http://www.pwn.bc.ca)

*Oak Tree Clinic*  
Vancouver (Colombie-Britannique)  
604-875-2212  
1-888-711-3030 (en C.-B.)

*Société canadienne de fertilité et d'andrologie*  
Montréal (Québec)  
514-524-9009  
[info@cfas.ca](mailto:info@cfas.ca)  
[www.cfas.ca](http://www.cfas.ca)