

Et  
après  
• • •

# une blessure médullaire chez la femme

*Amour, sexualité et désir d'enfant*



Hollister

---

# Sommaire

<b>Introduction</b> .....	1
<b>Hollister</b> .....	2
<b>Les services Hollister</b> .....	3
<b>Le handicap ne doit pas être un obstacle à votre vie amoureuse</b> .....	4
<b>Comment s'ouvrir à une sexualité épanouie ?</b> .....	5
<b>Essayer de nouvelles choses</b> .....	6
<b>Ce que vous devez savoir..</b> .....	8
<b>Gérer la spasticité</b> .....	9
<b>Gérer l'incontinence</b> .....	10
<b>Pour une sexualité épanouie</b> .....	12
<b>Exemples de positions possibles pendant l'amour</b> .....	13
<b>Puis-je encore plaire</b> .....	14
<b>Quelques conseils pour faciliter le dialogue au sein de votre couple</b> .....	15
<b>Le désir d'enfant et la grossesse</b> .....	17
<b>En parler</b> .....	22
<b>Les solutions Hollister</b> .....	23

# Introduction

---



Nous espérons que la lecture de ce livret vous montrera que, malgré votre blessure médullaire, vous pouvez avoir une belle vie amoureuse.

Vous comprendrez que pour y arriver il est important de dialoguer avec votre partenaire mais aussi avec des spécialistes et/ou d'autres personnes dans la même situation que vous, et qu'il ne faut pas rester seule avec vos doutes, vos peurs ou vos questions. Cela en vaut la peine.

Nous vous souhaitons beaucoup de courage et de succès dans votre vie.

**L'Équipe Hollister**

# Hollister

## People First.

### Hollister dans le monde

Hollister Incorporated est une société américaine indépendante présente dans 90 pays, qui développe, fabrique et commercialise des produits de santé. Depuis ses premiers jours, il y règne un sens développé de communauté - un lien avec les gens.

Ce lien est l'essence même de notre société ; il nous guide dans la création de nos nouveaux produits et services qui sont destinés à répondre au mieux aux besoins de la communauté en matière de santé.

### Hollister en France

Créée en 1991, Hollister France est en quête permanente d'innovation. Nous restons fidèles à notre mission principale : promouvoir l'autonomie et améliorer la qualité de vie des utilisateurs de nos produits. En France, Hollister propose des produits dans les domaines de la stomathérapie et des troubles de la continence. Nos interlocuteurs savent qu'ils peuvent compter sur l'écoute, la compétence et le dévouement d'une équipe pluridisciplinaire et d'une assistance-conseil, animées par l'esprit d'un service personnalisé et efficace.

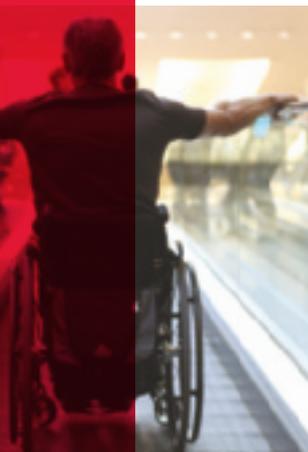
### À vos côtés pour une meilleure prise en charge des troubles de la continence

Hollister est présent à vos côtés. C'est en écoutant vos besoins que nous concevons nos produits dans les moindres détails : sondes et sets de sondage urinaire intermittent, étuis péniens, poches de recueil, collecteurs urinaires et fécaux, etc.

Nous nous attachons jour après jour à rendre plus digne et plus confortable la vie des personnes qui souffrent de troubles de la continence en proposant une gamme complète de solutions pour leur prise en charge.

“ Seule l'excellence  
est assez bonne ”

*John Dickinson Schneider, fondateur de Hollister*



# Les Services Hollister

Au-delà d'une gamme complète de solutions pour la prise en charge des troubles de la continence, Hollister met à votre disposition une gamme de services de qualité afin de faciliter votre quotidien.

## Information et accompagnement

Nous facilitons l'apprentissage de l'utilisation de nos produits avec des guides utilisateurs et des modes d'emploi (format papier ou vidéo). Nous mettons à votre disposition des livrets sur des thématiques précises rédigés en partenariat avec des professionnels de santé :

- « Et après une prostatectomie, Incontinence et sexualité »,
- « Et après une blessure médullaire chez la femme, amour, sexualité et désir d'enfant »,
- « Et après une blessure médullaire chez l'homme, amour, sexualité et désir d'enfant »,
- « Et après un Spina Bifida, comment bien vivre ».
- « Et après une vessie neurologique, gérer les troubles de la continence ».
- « Et après une Sclérose en plaques, comment bien vivre ».

## A votre écoute

### Vous avez besoin d'un conseil ? d'une aide ?

Hollister Conseil est disponible du lundi au jeudi de 9h00 à 17h30 et le vendredi de 9h00 à 16h40 afin de répondre à vos questions. Nous vous proposons également l'envoi d'échantillons, d'accessoires et de documentations.

## Des sites internet dédiés

Pour retrouver une information complète sur nos solutions pour la prise en charge des troubles de la continence, visitez nos sites internet.

Pour en savoir plus  
sur Hollister :

[www.hollister.fr](http://www.hollister.fr)

Connectez-vous  
à tout moment sur :

[www.vapro.fr](http://www.vapro.fr)



**Hollister**  
*Conseil*  
Stomathérapie & Continence  
A chaque instant, plus proche de vous

**0 800 47 92 67**

Service & appel  
gratuits



# La situation de handicap ne doit pas être un obstacle à votre vie amoureuse

**Après une lésion** de la moelle épinière votre vie est bouleversée. Vous devez adapter votre quotidien à vos nouvelles possibilités.

## **Il en va de même pour la sexualité.**

L'amour, la vie de couple et la sexualité ne sont pas figés ; ils évoluent au cours de la vie et imposent au fil du temps que l'on fasse des compromis, que l'on s'adapte.

## **Dans votre cas, la lésion médullaire a précipité la nécessité d'adaptation.**

S'adapter prend du temps. Plus vite vous comprendrez que des possibilités s'offrent à vous, plus vite vous retrouverez une sexualité satisfaisante et épanouie.

## **La sexualité :**

Il est naturel que vous puissiez vous inquiéter à ce sujet et que votre nouvelle situation soit pour vous une source d'incertitudes.

Ne restez pas seule avec vos questions, vos peurs ou vos doutes. Osez en parler ! Parlez-en avec votre partenaire, avec des professionnels de santé ou avec d'autres femmes ayant elles aussi une lésion médullaire. Le simple fait de discuter avec un médecin, un soignant, un sexologue ou une personne rencontrant les mêmes problèmes que vous peut vous redonner de l'espoir et vous ouvrir à de nouvelles perspectives.

**De nombreuses femmes** atteintes de lésion de la moelle épinière, qu'elle soit complète ou incomplète et quels qu'en soient le niveau et l'origine (une lésion traumatique, une sclérose en plaques, un spina bifida, un syndrome de la queue de cheval...), peuvent vivre une vie de couple heureuse et fonder une famille. La situation de handicap représente souvent un défi mais n'est pas un obstacle à un bel avenir à deux !

Il n'y a pas de solution miracle, c'est en essayant, en osant, en en parlant que vous trouverez la réponse qui vous convient.

Ce livret est là pour vous conseiller et vous inviter à découvrir des solutions. Gardez toujours à l'esprit que, quoi qu'il en soit, c'est vous qui déciderez ou trouverez ce qui est bon pour vous et votre couple.



*Étant donné que j'avais un partenaire au moment de mon accident, je me suis très rapidement fait du souci pour ma sexualité : Comment se passera la première fois ? Comment mon partenaire va-t-il réagir ? Au service de paraplégie de l'hôpital, il y avait une psychologue très gentille à qui l'on pouvait se confier sur des problèmes aussi intimes, et qui a bien répondu à mes questions.*

Carolina, 32 ans.



# Comment s'ouvrir

## à une sexualité épanouie ?

Pour parvenir à vivre une sexualité épanouissante et éprouver du plaisir lors d'une relation amoureuse malgré la situation de handicap, il est important de vous adapter à votre nouvelle image et à vos nouvelles possibilités en évitant de toujours les comparer avec vos expériences ou vos idées d'avant votre blessure médullaire.

Votre corps, même s'il réagit différemment, « fonctionne » toujours, ne l'oubliez pas.

À trop penser à ce que l'on a perdu, on risque de perdre de vue ce que l'on a encore.

Vous verrez à travers ce livret que vous pouvez découvrir de nouvelles sensations malgré la perte ou l'absence de sensibilité de certaines zones corporelles, que la sexualité n'est pas limitée et que de nouvelles pratiques peuvent s'avérer très agréables.

Vous pouvez toujours plaire. Prenez soin de vous, la lésion médullaire n'enlève rien à votre charme ni à votre pouvoir de séduction.

“

*Le conseil que je peux donner aux personnes dans ma situation, c'est d'accepter leur nouvel état avec le moins de préjugés possible. Il suffit de faire des essais pour voir comment on ressent les choses, ce qui est agréable et ce qui ne l'est pas, et plus important encore : il faut se laisser beaucoup de temps. On ne doit en aucun cas se mettre une trop grande pression dès les premières tentatives ! Plus les attentes sont importantes, plus la déception l'est aussi. Les bonnes sensations viennent généralement avec la pratique et passent par des expériences positives.*

Katja, 37 ans.

”



# Essayer de nouvelles choses...

*Les lésions de la moelle épinière peuvent entraîner des modifications de la vie sexuelle. La sexualité peut être simplement différente, et des sensations d'excitation et de plaisir peuvent persister.*

De nombreuses femmes blessées médullaires constatent que les **zones érogènes** de leur corps non atteintes par la paralysie sont beaucoup plus sensibles au toucher qu'avant. D'autres femmes disent également avoir découvert des zones érogènes nouvelles.

**Recherchez ces zones seule ou avec votre partenaire, explorez votre corps et réveillez ces zones endormies !**

Le principal avantage des femmes en ce qui concerne la modification de leur sexualité est le fait qu'avant leur blessure médullaire, le plaisir sexuel ne se limitait pas seulement à la stimulation de la région génitale.

**Les femmes vivent leur sexualité de « différentes façons »** et ne la réduisent pas uniquement aux organes sexuels. La tendresse, les baisers, les caresses, une ambiance sensuelle et romantique et un sentiment profond d'intimité sont autant d'éléments contribuant à une sexualité épanouie. Ceci ne change pas parce que vous avez une blessure médullaire.

“ Par rapport aux expériences que j'avais auparavant, ma vie sexuelle est bien sûr différente mais elle reste tout à fait satisfaisante pour nous deux, malgré quelques restrictions. Au début, cela me semblait plus difficile que ça ne l'était en réalité. Le sexe est très important dans ma relation. Il en fait partie intégrante. Carolina, 32 ans. ”





## Quels changements la blessure médullaire peut-elle provoquer en matière de sexualité ?

Lorsque l'on a une lésion de la moelle épinière, la sexualité peut se trouver affectée :

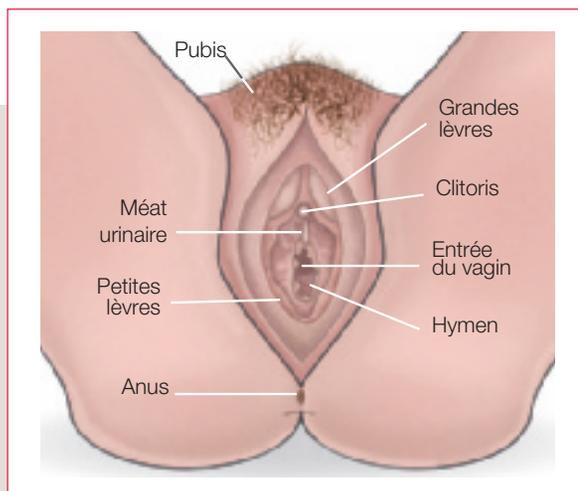
### - De manière directe

Les lésions du système nerveux peuvent entraîner une diminution voire une perte de la sensibilité des parties du corps situées en dessous de la lésion. En fonction de l'atteinte des circuits nerveux, il peut y avoir des troubles des réactions sexuelles de la femme, avec des difficultés pour obtenir la lubrification du vagin, l'érection du clitoris, le gonflement de la vulve et l'orgasme.

### - De manière indirecte

La lésion médullaire entraîne également des troubles du tonus musculaire (spasticité cf page 9), de la fatigue, des douleurs, des troubles sphinctériens (cf page 10) qui peuvent perturber la sexualité.

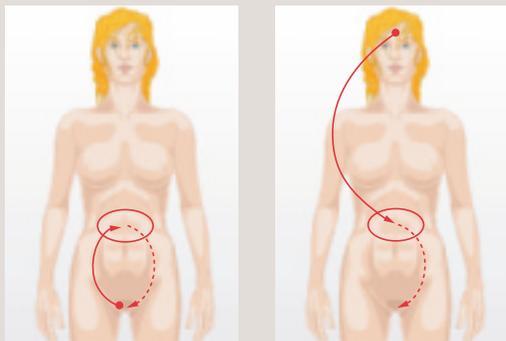
## Anatomie de l'appareil génital féminin



# Ce que vous devez savoir...

## Les réactions sexuelles de la femme

L'érection du clitoris (tout comme il existe une érection du pénis chez l'homme), le gonflement de la vulve et la lubrification vaginale peuvent être obtenus soit par stimulation directe des organes génitaux externes quand le circuit nerveux de la moelle sacrée est préservé, soit par stimulation psychogène (cérébrale) quand le circuit dorsolombaire est préservé.



### La stimulation peut être :

- **Réflexe**, c'est-à-dire déclenchée par des stimulations directes de vos organes génitaux.
- **Psychogène**, déclenchée par des stimulations visuelles, auditives, olfactives ou liées à vos souvenirs ou à votre imaginaire érotique. Toutes les stimulations des zones érogènes que vous aurez découvertes (oreilles, cou, seins...) viendront enrichir votre stimulation psychogène.

### L'engorgement et la lubrification :

Les stimulations réflexes et/ou psychogènes déclenchent l'érection du clitoris et l'engorgement de la vulve et peuvent vous donner des sensations de plaisir et d'orgasme.

- **La lubrification vaginale** facilite le rapport sexuel et réduit les risques d'irritations.

Si vous souffrez d'un manque de lubrification :

- Vous pouvez utiliser un lubrifiant que vous garderez à portée de mains si nécessaire. Préférez ceux à base d'eau ou de silicone à ceux à base de vaseline qui peuvent être irritants et ne sont pas compatibles avec les préservatifs.
- Vérifiez que le lubrifiant ne devient pas collant.
- Chez certaines femmes les préservatifs qui sont déjà lubrifiés peuvent suffire à assurer cette lubrification.

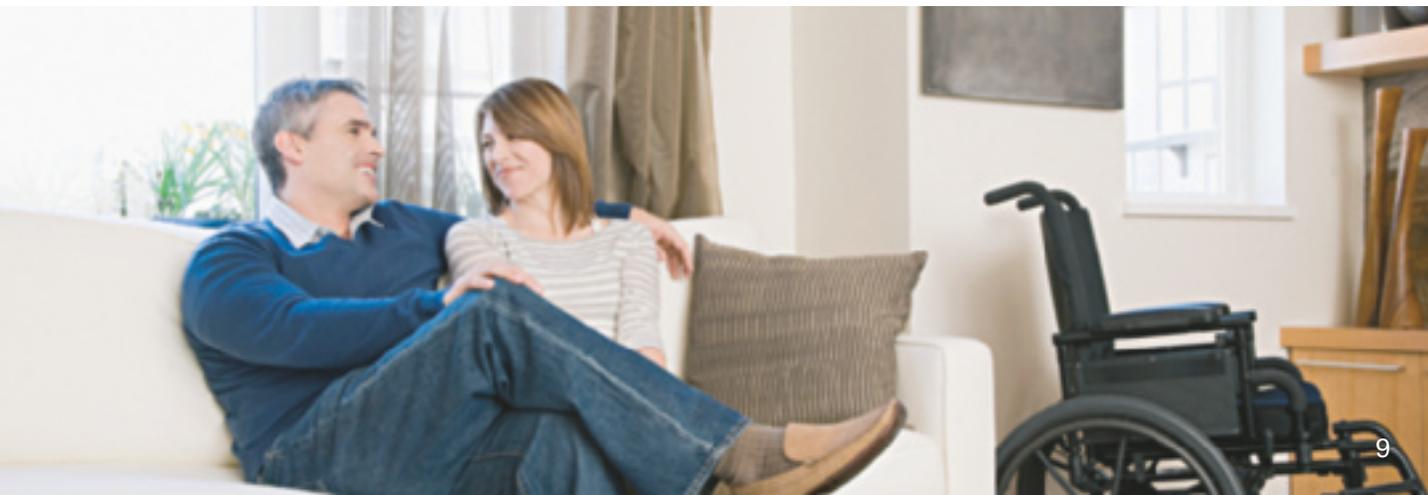
# Gérer la spasticité

---

**Afin de diminuer les risques de spasmes lors de la pénétration, il peut être intéressant d'essayer des positions différentes** (cf. page 13).

Il est également possible de planifier certaines choses et d'adapter l'environnement avant d'avoir une relation sexuelle afin de limiter ces spasmes.

- Prévoir l'heure de la prise des antispastiques de manière à ce que leur action soit maximale au moment où l'activité sexuelle doit avoir lieu. Il faut cependant savoir que cela peut parfois diminuer la réponse à l'excitation génitale. Tout est question d'équilibre.
- L'environnement peut lui aussi avoir une influence sur la spasticité. Vous pouvez utiliser des coussins moelleux pour rendre votre « nid d'amour » plus confortable et augmenter la température de votre chambre car une température ambiante trop basse a une influence négative sur la spasticité. La pièce doit donc être à la température qui vous convient le mieux.
- Les massages en douceur peuvent aider à faire disparaître les tensions musculaires. Ils peuvent facilement être intégrés dans les préliminaires. Les spasmes touchent généralement l'intérieur des cuisses, les muscles du dos et du ventre. Il est recommandé d'effectuer le massage en douceur dans un seul sens (par exemple de l'intérieur vers l'extérieur de la cuisse) et transversalement par rapport aux muscles, (par exemple main à plat sur la cuisse, par pressions superficielles).



# Gérer l'incontinence

## L'incontinence urinaire

Certaines femmes, avec ou sans blessure médullaire, ont peur d'avoir des fuites urinaires pendant ou après l'acte sexuel.

Afin de limiter ce risque de fuites, il est recommandé avant toute situation intime ou avant un rapport sexuel :

- De vider correctement votre vessie si nécessaire par un sondage intermittent (grâce, par exemple, à une sonde de sondage intermittent Hollister).
- De limiter les boissons avant un rendez-vous intime en particulier celles contenant de la caféine (café, cola et cacao fort...), de la théophylline (thé) et certains alcools comme le vin blanc qui stimulent la contraction de la vessie.
- De vous hydrater afin d'éviter les infections urinaires ; en effet celles-ci augmentent souvent l'activité vésicale à l'origine de fuites.
- Si vous devez porter des protections, changez-les régulièrement. Elles limiteront les odeurs.
- Certains médicaments qui ont pour effet de réduire l'instabilité vésicale ou d'augmenter le tonus sphinctérien pourraient vous aider. Parlez-en à votre médecin.

Pour diminuer votre inquiétude, il est important que vous expliquiez votre situation à votre partenaire.

Bien sûr, il faut s'habituer à l'idée que cela puisse arriver, mais sachiez-vous que, médicalement parlant, un baiser avec la langue est moins hygiénique qu'un contact avec l'urine ?



*Le plaisir sexuel ne devrait pas être gâché par les effets secondaires dus à ma situation de handicap, comme l'incontinence par exemple. La gestion de l'incontinence demande une certaine anticipation. Je n'ai jamais eu à subir ce type de désagrément. J'utilise toujours une sonde pour vider ma vessie juste avant un rapport sexuel. Et bien sûr, mon ami est informé de ce qui pourrait arriver. Si cela devait se produire, il est rassurant de garder à portée de main, dissimulées sous le lit ou dans la table de chevet, des lingettes absorbantes. Cela me donne un sentiment de sécurité.*

Carolina, 32 ans.



## **L'incontinence fécale**

Si vous craignez d'avoir une incontinence fécale, vous pouvez la prévenir :

- Mangez des légumes, des fruits et du poisson. Bien manger facilite le transit, participe à la diminution du risque d'incontinence et diminue l'inconfort lié aux ballonnements abdominaux.
- Si vous souffrez de constipation (et/ou d'incontinence en alternance), essayez les lavements. Certaines personnes vivant avec une lésion médullaire ont vu leur vie transformée par leur utilisation.
- Vous pouvez aussi vous protéger en utilisant un tampon anal.



# Pour une sexualité épanouie...

## Se connaître soi-même

L'exploration personnelle et l'autostimulation vous aideront à mieux vous connaître, à découvrir vos zones de plaisir et les réactions qu'elles déclenchent chez vous. Vous pourrez ainsi guider votre partenaire.

Explorez vos sensations et recherchez votre plaisir en stimulant votre clitoris manuellement, avec un lubrifiant ou des jouets sexuels comme un vibromasseur.

## Pour vous aider à vous explorer

- Placez-vous en position demi assise, adossée à des coussins. Placez des oreillers ou des coussins sous vos genoux pour soutenir vos jambes et installez un miroir incliné de façon à visualiser votre sexe (comme lors de l'apprentissage à l'auto-sondage).
- Caressez votre vulve et votre clitoris, pénétrez votre vagin et observez vos réactions.
- Il est possible que vous ressentiez des frissons et des spasmes au niveau de l'abdomen et des membres inférieurs ou supérieurs ; vous pourrez ressentir une chaleur dans le bas du dos et la sentir vous envahir graduellement ; chez certaines femmes ces sensations pourront survenir dès les premières explorations, chez d'autres il sera nécessaire de répéter ces explorations pour découvrir ces sensations. Vous pourrez vivre des sensations fortes et ressentir un plaisir intense.
- Ces sensations sont généralement sources de plaisir mais chez certaines femmes elles peuvent être si intenses qu'elles peuvent devenir désagréables en entraînant des maux de tête, des nausées, etc, associés à une montée de la pression artérielle en particulier chez les femmes ayant une atteinte haute de la moelle épinière. Ces réactions sont à surveiller, elles s'atténuent généralement dans le temps, mais si elles persistent n'hésitez pas à consulter votre médecin.



# Exemples de positions possibles

## pendant l'amour

En fonction du niveau de votre lésion vous pouvez adopter différentes positions durant les rapports sexuels.

La survenue de spasmes, de douleurs ou l'embonpoint peuvent limiter certaines positions.

Selon la position que vous allez adopter, vous allez favoriser le côté affectif ou la possibilité d'avoir une stimulation clitoridienne ou vaginale.

Explorez vos possibilités, voyez ce qui vous convient et quelles positions vous permettront d'augmenter votre plaisir.



### La position en cuillère

Les deux partenaires sont de côté, l'homme placé derrière la femme lui permet ainsi qu'à vous de stimuler votre clitoris et les seins durant la pénétration.



### La position de la cavalière

La femme est sur l'homme; cela permet à votre conjoint de tenir vos hanches et de vous aider dans vos mouvements à la

*variante de la cavalière*

recherche de votre plaisir clitoridien ou vaginal ainsi que du sien en facilitant la pénétration.

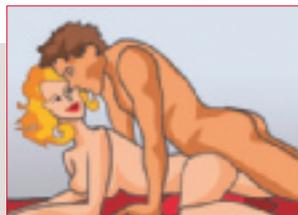
D'autres positions favorisent l'enlacement et permettent les longs baisers et la stimulation de zones sus-lésionnelles.



### La position du missionnaire

L'homme est au-dessus de la femme ; cela lui permet de vous enlacer, vous embrasser, de partager avec vous un baiser profond, de stimuler votre

*variante du missionnaire*  
cou, vos oreilles vos seins, de vous caresser le corps avec les mains, la langue, les lèvres... Cette position présente peu de limites pour vous car vos jambes peuvent être mobilisées par vous-même ou votre compagnon et positionnées de différentes façons (recroquevillées sur le côté, complètement rabattues ou dans le prolongement de votre corps).



### La position de la levrette (par derrière)

Vous pouvez adopter cette position en appuyant le haut de votre corps sur des oreillers ou de gros coussins qui vous soutiendront. Cette position permet une pénétration plus profonde et une stimulation du col de l'utérus, ce qui pourrait vous procurer une excitation différente. Cette position permet également à votre partenaire ou vous-même de stimuler votre clitoris durant la pénétration.

# Puis-je encore plaire ?



*Oui bien sûr vous pouvez plaire et séduire, mais pour cela il faut prendre soin de vous.*

Soyez naturelle et surveillez votre santé.

- Pour avoir une belle peau hydratez-vous et mangez bien.
- Ne négligez pas votre hygiène dentaire. Une bonne haleine, un joli sourire participent à la séduction.
- Évitez le tabac.
- Sortez en fauteuil, programmez-vous un trajet régulier tous les jours ou un jour sur deux, faites du sport.

Procurez-vous des équipements abordables à la maison (ergocycle, triptyque). Ils vous aideront à vous maintenir en forme tout en écoutant de la musique, en regardant un documentaire, un bon film ou une émission à la télévision.

## **Apprenez à vous aimer, sociabilisez-vous.**

- Sortez. Rencontrez des amis. Suscitez les rencontres.
- Allez au cinéma, au restaurant, invitez des amis et répondez à leurs invitations.
- Ne vous isolez pas. Participez à votre vie sociale. Séduisez votre entourage.

## **AIMEZ-VOUS VOUS-MÊME.**

**Faites un point régulièrement sur votre traitement** avec votre médecin. Certains médicaments peuvent diminuer la sensation d'excitation, le désir, ainsi que la façon dont le corps va répondre aux stimulations pendant la relation sexuelle.

Vérifier les effets secondaires de votre traitement ainsi que sa posologie avec votre médecin.

## **ATTENTION !!!**

Ne diminuez ou n'arrêtez jamais vos médicaments sans avoir consulté votre médecin.

# Quelques conseils pour faciliter le dialogue au sein de votre couple

---

*Et après...*

Pour que votre couple reste uni, il est important de discuter régulièrement ensemble de vos sentiments, de vos désirs, de vos besoins, de vos attentes mais aussi des peurs ou des doutes que vous avez afin de pouvoir y répondre. Il n'est facile pour personne d'en discuter ouvertement, mais une bonne communication et une confiance mutuelle sont le B.A.-BA de toute relation, même lorsque les partenaires ne sont pas en situation de handicap.

**Vous aurez plus de chances** de parvenir à établir ce dialogue si vous fixez ensemble quelques règles.

- Choisissez soigneusement le lieu et le moment.
- Votre partenaire peut avoir du mal à parler spontanément de ce sujet délicat qu'est la sexualité. Donnez-lui l'occasion de se préparer à cette discussion en le prévenant que vous avez envie d'en parler.



- Si vous avez du mal à trouver les mots justes pour aborder le sujet, vous pouvez faciliter les choses en demandant à l'avance à votre partenaire de lire un livre ou cette brochure d'information. Ce qui aura été lu pourra alors servir, d'un commun accord, de base pour le dialogue. Parlez ensuite, par exemple, de ce qui vous a agréablement surpris, de ce qui vous a troublé, de ce que vous n'avez pas compris ou des points sur lesquels vous aimeriez en savoir plus.
- Mettez-vous d'accord pour que chacun parle de soi à la première personne. De cette manière, le dialogue sera plus ouvert et vous éviterez les insinuations et reproches mutuels. Au lieu de dire : « *Tu ne me trouves plus du tout attirante* », vous devriez plutôt dire : « *Est-ce que je suis toujours attirante pour toi ?* ».
- Évitez les reproches, faites plutôt des suggestions. « *J'aimerais que l'on essaie une nouvelle position que j'ai vue dans un livre. Est-ce que cela te plairait ?* ». Cette phrase est plus agréable à entendre pour votre partenaire qu'un reproche véhément du type « *Tu veux toujours faire les choses de la même manière, que ça me plaise ou non !* »

Si vous ne parvenez pas à établir un dialogue ou si les choses ne se passent pas comme vous le souhaitez, n'hésitez pas à demander conseil à un sexologue ou un thérapeute de couple.

## **Vous ne le regretterez pas !**



*Il en va de même pour la sexualité que pour les autres aspects de la vie :  
Je ne peux plus marcher mais je peux avancer et c'est bien le but !  
Je peux encore avoir un désir sexuel, ressentir du plaisir et m'affirmer  
lorsque je fais l'amour.  
Et c'est bien le but recherché.*



Katja, 37 ans.

# Le désir d'enfant et la grossesse

## Une lésion médullaire n'affecte pas votre capacité à avoir des enfants

En cas de traumatisme de la moelle épinière il est fréquent de ne plus avoir ses règles pendant un ou plusieurs mois, puis les cycles reviennent.

Si vous ne voulez pas être enceinte il est important d'utiliser un moyen de contraception adapté à votre situation. En fonction des facteurs de risques habituels (tabac, embonpoint, hypertension, diabète, cholestérol...), le médecin vous proposera le moyen de contraception le mieux adapté à votre cas.

La pilule et le stérilet peuvent être des moyens efficaces de contraception.

Pensez à vous protéger avec des préservatifs pour vous prémunir contre les maladies sexuellement transmissibles (la pilule ne protège pas contre ces maladies).



*Lorsqu'il y a un désir d'enfant, il ne faut pas se faire trop de souci mais simplement laisser libre cours à cette envie.*

*Naturellement, mes parents et certains de mes amis au départ ont pensé que cela pourrait être trop difficile pour moi.*

*Mais avec le recul, je n'ai jamais eu le sentiment d'être débordée avec mon fils.*

*À aucun moment je n'ai regretté ma décision. Je peux seulement recommander aux femmes d'écouter leur intuition et d'avoir le courage de l'accepter à partir du moment où le désir d'enfant est là. Pour le reste, vous trouverez des solutions.*

Heike, 36 ans.

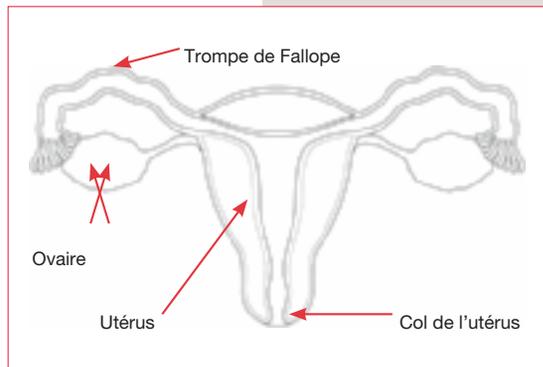


## Le cycle menstruel et les règles

**Votre cycle menstruel et votre aptitude à être enceinte ne sont pas touchés par votre lésion.**

- L'apparition des règles est sous la dépendance des hormones qui sont véhiculées par le sang et non par les nerfs endommagés par votre lésion.
- Parfois elles peuvent même être plus régulières qu'auparavant (si elles étaient irrégulières).
- Elles seront similaires voire identiques en terme de volume, de durée, etc.

Chez certaines femmes, pendant les règles il peut y avoir une augmentation des fuites urinaires.



## La grossesse

*Comme nous l'avons dit, une grossesse est possible et vous êtes aussi fertile qu'avant votre lésion.*

**Si vous ne souhaitez pas être enceinte, prenez un moyen de contraception.**

- La pilule peut être efficace et appropriée à vos besoins. Votre médecin est là pour vous prescrire celle qui conviendra le mieux à votre état de santé.
- Le stérilet pourrait ne pas être approprié. Comme c'est un corps étranger, il peut provoquer des contractions utérines et pourrait entraîner une augmentation de votre spasticité (comme durant les règles).



---

## *Le désir d'enfant et la grossesse*

**La grossesse se déroule normalement** mais vous devrez, avec votre médecin, **vous surveillez de façon régulière** :

- **Surveillez votre poids** car il pourrait augmenter vos risques d'escarres, notamment au niveau des fesses et sur le haut des cuisses.
- **Surveillez vos mollets et vos chevilles.** Ils pourraient enfler. Comme votre lésion limite les mouvements de vos jambes, la circulation s'y fait moins bien et la prise de poids pourrait aggraver cette situation.
- Vous pourriez être **constipée** durant votre grossesse, comme toutes les femmes enceintes. La constipation peut augmenter votre spasticité et entraîner de l'inconfort.
- **Surveillez votre vessie.** Au fur et à mesure que le bébé grandit et grossit, il peut appuyer sur votre vessie et, comme chez toutes les femmes, la capacité de la vessie s'en trouve réduite. Si vous vous sondez, vous devrez vous sonder plus souvent. L'auto-sondage intermittent peut devenir de plus en plus difficile au fur et à mesure de la grossesse. Durant les dernières semaines de la grossesse, il est possible que vous deviez avoir recours à l'hétéro sondage (c'est une autre personne qui vous sondera).

Il faut également savoir que le risque d'infection urinaire est plus important pendant la grossesse.

Il est très important pendant cette période d'adopter une parfaite hygiène lors du sondage et d'utiliser une sonde de sondage intermittent adaptée afin de prévenir les infections urinaires (grâce, par exemple, à une sonde de sondage intermittent Hollister).



## L'accouchement

**Votre accouchement** peut se dérouler normalement et de façon naturelle ou, en fonction du niveau de votre lésion, être plus médicalisé.

Les femmes ayant une lésion au-dessus de T6 doivent être tout particulièrement surveillées pendant la grossesse et l'accouchement. En effet, pendant cette période, elles risquent de développer une hyperréflexie / dysréflexie autonome (élévation de la pression artérielle et apparition de spasmes). Si cela se produit il faudra un suivi spécifique et une péridurale pourra être posée de façon préventive lors de l'accouchement.

- Chez les femmes paraplégiques ou tétraplégiques, il n'est pas rare que les enfants naissent avant terme. C'est une raison de plus pour être surveillée très régulièrement.
- Les femmes ayant une lésion au niveau cervical accouchent en moyenne 24 jours avant le terme prévu. Lorsque les lésions sont plus basses, au niveau lombaire par exemple, l'accouchement a généralement lieu 5 à 6 jours seulement avant terme.

Comme toutes femmes, une césarienne peut être nécessaire en fonction du poids et de la présentation du bébé.

En cas de lésions neurologiques et en fonction du niveau de cette lésion une césarienne peut être programmée par sécurité.



*J'ai accouché de mon fils dans un hôpital normal.*

*Étant donné que je ne pouvais pas sentir les contractions et que je ressentais seulement une sorte de douleur abdominale, par mesure de prudence on m'a hospitalisée 14 jours avant le terme et on m'a mis sous monitoring foetal.*

*Lorsque les contractions ont augmenté, l'accouchement a été déclenché.*

*Comme je ne pouvais pas pousser activement, mon fils a été extrait aux forceps. C'est un instrument qui aide à faire sortir le bébé lors d'accouchement par voie vaginale.*

Heike, 36 ans.



---

## Le désir d'enfant et la grossesse



*Je pense que les enfants nés de parents en situation de handicap ont une perception différente des choses. Très tôt, mon fils a commencé à se montrer extrêmement attentionné et serviable. Pour lui, cela n'a jamais été un problème que sa maman soit en fauteuil roulant. Il n'a jamais profité de la situation.*

*J'ai l'impression que les enfants se rendent très vite compte que la situation est particulière et que leur comportement et leur personnalité se développent en conséquence.*

Heike, 36 ans.



### **L'allaitement**

**Vous pourrez allaiter** votre enfant ; la production de lait par le sein maternel est due aux hormones et non pas aux nerfs.

- L'allaitement lui-même augmentera votre production de lait.
- Votre lait sera sain et normal.
- Si vous avez une lésion haute (au-dessus de C6) des aides techniques (atèles) seront nécessaires pour vous aider à tenir votre enfant lors de l'allaitement. N'hésitez pas à demander conseil auprès de votre ergothérapeute.
- Il en va de même pour l'adaptation du lit du bébé, du parc, des accessoires pour le bain, etc. Vous pourrez trouver des informations sur des sites internet ou auprès de prestataires spécialisés.

# En parler

---

Pour que l'on puisse vous aider à surmonter les changements que vous vivez, vous devez avoir le courage et la volonté de parler de votre situation et de votre ressenti. Votre médecin ou les soignants qui s'occupent de vous peuvent hésiter à aborder d'eux-mêmes ce sujet qui fait partie de votre intimité.

Mais si vous faites preuve d'initiative et d'intérêt, vous vous rendrez compte qu'ils sont tout à fait disposés à répondre à vos questions ou tout du moins à vous indiquer un interlocuteur compétent. N'ayez pas honte, la sexualité est un besoin humain naturel. Il est tout à fait normal que suite à votre blessure ou à votre maladie vous vous posiez des questions à ce sujet.

Même si vous n'avez pas de questions précises et que vous avez seulement des incertitudes ou des doutes, en discuter avec un psychologue, un soignant, un sexologue ou une personne ayant le même problème peut être d'une grande aide.

Sachez cependant qu'il est important que vous partagiez vos sentiments et vos pensées avec votre partenaire.

Lui aussi doit s'adapter à la situation. Bien sûr, une telle discussion n'est pas forcément facile ni évidente mais il s'agit de l'avenir de votre couple ; il est entre vos mains.



# Les Solutions Hollister

## Les Sondes Hollister pour le sondage intermittent

Afin que vous puissiez vous sonder autant de fois par jour que nécessaire, il est essentiel que le sondage soit simple, rapide et sûr.

**Hollister vous propose une gamme complète de sondes adaptées à vos besoins.**

Toutes les sondes Hollister sont conçues pour :

- **Offrir un sondage hygiénique et sûr** : vous ne touchez pas à la sonde avec vos doigts puisque celle-ci est protégée par une gaine qui l'entoure sur toute la longueur.
- **Être simples d'utilisation et prêtes à l'emploi** : pas de temps d'attente, vous sortez la sonde de son emballage, elle est prête à l'emploi.
- **Être sûres et préserver l'urètre lors du sondage** : les sondes Hollister sont lubrifiées uniformément. Leur embout introducteur les protège du contact avec les bactéries concentrées dans les premiers millimètres de l'urètre. Pour répondre à vos besoins, Hollister propose deux gammes de sondes pour sondage intermittent : Advance et VaPro.

Sonde hydrophile

**VAPRO**



Propre, Pratique, Prête à l'emploi

Sonde hydrophile format compact

**VAPRO POCKET**



Plus de discrétion avec VaPro Pocket

Set de sondage hydrophile

**VAPRO PLUS**



Plus de liberté avec VaPro Plus

Set de sondage hydrophile format compact

**VAPRO PLUS POCKET**



Sondage propre en toute discrétion

Sonde pré-lubrifiée

**ADVANCE**



La gaine de protection sert également de prolongateur

Set de sondage pré-lubrifié

**ADVANCE PLUS**



Set de sondage pré-lubrifié format compact

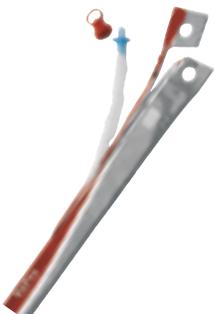
**ADVANCE PLUS POCKET**



# Les Solutions Hollister

## Les Sondes Hollister pour le sondage intermittent

Toutes nos sondes sont naturellement No-Touch\*

Référence	Charrière	ACL13	<b>Sonde VaPro</b> Boîtes de 30 sondes hydrophiles	
<b>20 cm Embout Nelaton (droit)</b>				
72082	● Ch 8	3401047255274		
72102	● Ch 10	3401047255564		
72122	○ Ch 12	3401047255793		
72142	● Ch 14	3401047255915		
<b>40 cm Embout Nelaton (droit)</b>				
72084	● Ch 8	3401047255335		
72104	● Ch 10	3401047255625		
72124	○ Ch 12	3401047255854		
72144	● Ch 14	3401047255165		
72164	● Ch 16	3401047256226		
<b>40 cm Embout Tiemann (béquillé)</b>				
73124	○ Ch 12	3401047256455		
73144	● Ch 14	3401047256515		
73164	● Ch 16	3401047254965		

Référence	Charrière	ACL13	<b>Sonde VaPro Pocket Homme</b> Boîtes de 30 sondes hydrophiles
<b>40 cm Embout Nelaton (droit)</b>			
70104	● Ch 10	3401060022327	
70124	○ Ch 12	3401020661382	
70144	● Ch 14	3401020661443	
70164	● Ch 16	3401060022334	

Référence	Charrière	ACL13	<b>Set VaPro Plus</b> Boîtes de 30 sondes hydrophiles avec poche de recueil pré-connectée	
<b>20 cm Embout Nelaton (droit)</b>				
74122	○ Ch 12	3401097419565		
74142	● Ch 14	3401097419794		
<b>40 cm Embout Nelaton (droit)</b>				
74124	○ Ch 12	3401097419626		
74144	● Ch 14	3401097419855		

Référence	Charrière	ACL13	<b>Set VaPro Plus Pocket</b> Boîtes de 30 sondes hydrophiles avec poche de recueil pré-connectée, dans un emballage compact
<b>20 cm Embout Nelaton (droit)</b>			
71082	● Ch 8	3401060032661	
71102	● Ch 10	3401060032678	
71122	○ Ch 12	3401060032685	
71142	● Ch 14	3401060032692	

Référence	Charrière	ACL13	<b>Set VaPro Plus Pocket</b> Boîtes de 30 sondes hydrophiles avec poche de recueil pré-connectée, dans un emballage compact
<b>40 cm Embout Nelaton (droit)</b>			
71084	● Ch 8	3401060032609	
71104	● Ch 10	3401060032616	
71124	○ Ch 12	3401060032623	
71144	● Ch 14	3401060032630	
71164	● Ch 16	3401060032654	

\*Sans contact

# Les Solutions Hollister

## Les Sondes Hollister pour le sondage intermittent

Toutes nos sondes sont naturellement No-Touch\*

Référence	Charrière	ACL13	<b>Sonde Advance</b> Boîtes de 30 sondes pré-lubrifiées	
<b>20 cm Embout Nelaton (droit)</b>				
92062	● Ch 6	3401079022141		
92082	● Ch 8	3401079022202		
99102	● Ch 10	3401079022370		
99122	○ Ch 12	3401079022431		
99142	● Ch 14	3401079022660		
<b>40 cm Embout Nelaton (droit)</b>				
92084	● Ch 8	3401079022950		
92104	● Ch 10	3401079023032		
92124	○ Ch 12	3401079023261		
92144	● Ch 14	3401079023322		
92164	● Ch 16	3401079023490		
92184	● Ch 18	3401079023551		
<b>40 cm Embout Tiemann (béquillé)</b>				
99124	○ Ch 12	3401079023780		
99144	● Ch 14	3401079023841		
99164	● Ch 16	3401079023902		

Référence	Charrière	ACL13	<b>Set Advance Plus</b> Boîtes de 30 sondes pré-lubrifiées avec poche de recueil pré-connectée	
<b>20 cm Embout Nelaton (droit)</b>				
94062	● Ch 6	3401079781055		
94082	● Ch 8	3401079781116		
94102	● Ch 10	3401079781284		
94122	○ Ch 12	3401079784537		
94142	● Ch 14	3401079784766		
<b>40 cm Embout Nelaton (droit)</b>				
94064	● Ch 6	3401077288457		
94084	● Ch 8	3401077288396		
94104	● Ch 10	3401077288228		
94124	○ Ch 12	3401077285494		
94144	● Ch 14	3401077285326		
94164	● Ch 16	3401077285265		
94184	● Ch 18	3401077285036		
<b>40 cm Embout Tiemann (béquillé)</b>				
95124	○ Ch 12	3401077284954		
95144	● Ch 14	3401077284893		
95164	● Ch 16	3401077289638		

Les gammes VaPro et Advance sont des dispositifs médicaux de classe 1 fabriqués par Hollister Incorporated et destinés au sondage urinaire intermittent. Il s'agit d'un dispositif tubulaire souple qui est inséré par l'urètre pour les personnes qui ont besoin de vidanger l'urine de leur vessie. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE.

Ce matériel s'utilise sur ordonnance et selon les conseils d'un professionnel de santé compétent.

Lire attentivement les instructions figurant dans la notice et sur l'étiquetage.

\*Sans contact

Référence	Charrière	ACL13	<b>Set Advance Plus Pocket</b> Boîtes de 30 sondes pré-lubrifiées avec poche de recueil pré-connectée, dans un emballage compact
<b>40 cm Embout Nelaton (droit)</b>			
93104	● Ch 10	3401021366378	
93124	○ Ch 12	3401021366149	
93144	● Ch 14	3401051121817	
93164	● Ch 16	3401051121985	

## Avertissements

Afin d'aider à réduire les risques d'infections et/ou de complications, ne pas réutiliser les sondes de sondage urinaire intermittent. Jeter les produits de façon appropriée après utilisation. En cas de gêne ou de lésion, stopper l'utilisation et contacter un professionnel de santé.

## Attention

Avant d'utiliser ce matériel lisez le mode d'emploi comprenant les recommandations et avertissements, tout autre document inséré dans la boîte ainsi que les étiquettes figurant sur l'emballage. L'auto-sondage ne doit être pratiqué qu'après avis médical et prescription, en respectant les instructions. Il faut toujours suivre les conseils donnés par le professionnel de santé. Le sondage urinaire intermittent est une procédure par laquelle une sonde est insérée dans la vessie via l'urètre<sup>(1)</sup> 4 à 6 fois par jour<sup>(2)</sup> pour drainer et recueillir l'urine. En cas de doutes, il faut contacter un professionnel de santé.

## Stockage

A conserver à température ambiante, à l'abri de la chaleur et de l'humidité. Ne pas utiliser au delà de la date de péremption. Conserver les boîtes à l'horizontale.

(1) European Association of Urology Nurses (EAUN), Bonnes pratiques des soins, Sondage urétral, Section 2, Sondage intermittent chez l'homme, la femme et l'enfant, 2006, page 6.

(2) Education Thérapeutique du Patient aux Auto-sondages (ETP-AS), Guide méthodologique, Société Française de Médecine Physique et de Réadaptation (SOFMER), 2009 - European Association of Urology (Guidelines for catheterization 2008) - p12

 **Hollister**  
*Conseil*  
*Stomathérapie & Continence*  
A chaque instant, plus proche de vous

0 800 47 92 67

Service & appel  
gratuits

 **Hollister**

### Hollister France

Tour Franklin  
100/101 Terrasse Boieldieu  
92042 Paris La Défense  
Tél : 01 45 19 38 50  
[www.hollister.fr](http://www.hollister.fr) - [www.vapro.fr](http://www.vapro.fr)

Hollister et son logo, VaPro, VaPro Plus, VaPro Pocket, VaPro Plus Pocket, Advance, Advance et Advance Plus Pocket sont des marques déposées de Hollister Incorporated USA. Septembre 2016.

Pour en savoir plus  
sur Hollister :

[www.hollister.fr](http://www.hollister.fr)

Connectez-vous  
à tout moment sur :

[www.vapro.fr](http://www.vapro.fr)