

Aggrandir sa famille



**une introduction à la planification de la grossesse,
à la maternité de substitution et à l'adoption pour
les personnes vivant avec le VIH**



Canadian
HIV Pregnancy
Planning Guidelines | Lignes directrices canadiennes
en matière de planification
de la grossesse en présence du VIH



Contenu de cette brochure

Ce que vous devez savoir si vous vivez avec le VIH et que vous envisagez une grossesse	2
<i>Se préparer à la grossesse</i>	3
<i>Méthodes pour être enceinte</i>	5
<i>Stratégies pour prévenir la transmission du VIH à un homme séronégatif</i>	8
Ce que vous devez savoir si vous êtes un homme atteint du VIH qui souhaite avoir un bébé	9
<i>Stratégies pour prévenir la transmission du VIH à une femme séronégative</i>	11
Avoir un bébé avec une mère porteuse	12
Adopter un enfant	13
Se préparer à avoir un enfant	14
<i>Prenez votre santé en main</i>	14
<i>Utilisez les soins de santé et les autres services offerts dans votre communauté</i>	15
Apprenez-en plus	17



En tant que personne vivant avec le VIH, vous vous demandez peut-être si vous pouvez être parent. Soyez assuré que les personnes vivant avec le VIH peuvent avoir des enfants – plusieurs le font!

Il existe plusieurs façons d'avoir des enfants, et il y a des options pour les personnes de tous genres* et orientations sexuelles. Vous pouvez avoir un enfant par la grossesse, la maternité de substitution ou l'adoption. Toutes ces options sont offertes aux personnes vivant avec le VIH.

Nous savons que les personnes qui suivent un traitement et qui ont une charge virale indétectable ne transmettent pas le VIH à leurs partenaires sexuels. Pour les personnes qui souhaitent être enceintes, le maintien d'une charge virale indétectable prévient également la transmission du VIH au bébé durant la grossesse et l'accouchement.

Vous planifiez peut-être avoir un enfant bientôt, ou souhaitez peut-être seulement obtenir de l'information au cas où vous décideriez d'avoir un enfant dans l'avenir. D'une façon ou d'une autre, ce dépliant vous aidera à soupeser vos options.

**Nous reconnaissons la diversité des personnes vivant avec le VIH, dont les personnes trans. Lorsque possible, nous avons utilisé un langage non genré dans ce document. Dans certains cas, des termes genrés (c.-à-d. « femme » et « féminin » pour désigner une personne qui peut être enceinte, et « homme » et « masculin » pour désigner une personne qui prévoit utiliser son sperme pour concevoir) ont été utilisés à des fins de clarté. L'information contenue dans ce document s'applique également aux personnes trans. Les personnes trans qui veulent être enceintes sont invitées à obtenir davantage d'information auprès d'un professionnel de la santé qui est bien informé sur la planification de la grossesse chez les personnes trans.*

Ce que vous devez savoir si vous vivez avec le VIH et que vous envisagez une grossesse

La planification d'une grossesse est un moment exaltant de votre vie. C'est également une période où vous vous poserez probablement beaucoup de questions sur ce que vous pouvez faire pour vous préparer à la grossesse.

L'une des choses les plus importantes à faire pour votre santé et celle du bébé est de vous assurer de suivre votre traitement du VIH. **Si vous commencez un traitement du VIH avant la grossesse et que vous maintenez une charge virale indétectable avant d'être enceinte et tout au long de votre grossesse, votre bébé NE naîtra PAS avec le VIH.** C'est une nouvelle formidable pour les personnes vivant avec le VIH qui veulent être enceintes!

Poursuivez votre lecture pour découvrir les choses à faire pour vous préparer à votre grossesse et les différentes manières pour vous retrouver enceinte.



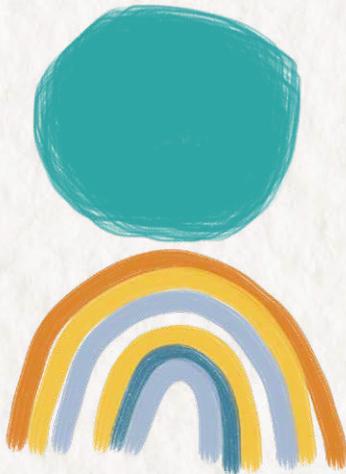
Se préparer à la grossesse

Parlez à votre médecin en VIH de votre souhait d'avoir un enfant. Si vous ne connaissez pas de médecin en VIH, votre organisme local de réponse au VIH pourrait vous aider à en trouver un. Visitez le VIH411.ca pour trouver un organisme de lutte contre le VIH près de chez vous.

Lorsque vous direz à votre médecin que vous envisagez d'avoir un bébé, il examinera vos médicaments anti-VIH pour s'assurer que vous pouvez les prendre durant la grossesse. Bien que la plupart des médicaments anti-VIH peuvent être pris en toute sécurité durant la grossesse, il est préférable d'en éviter certains. Si vous prenez l'un de ces médicaments, votre médecin vous en prescrira d'autres avant que vous commenciez à essayer d'être enceinte.

Avant d'essayer d'être enceinte, assurez-vous de prendre votre traitement du VIH depuis au moins trois mois et d'avoir obtenu au moins deux résultats d'analyse de charge virale indétectable à au moins un mois d'intervalle. Idéalement, vous devrez maintenir une charge virale indétectable pendant six mois avant d'essayer d'être enceinte. Votre médecin en VIH peut vous aviser du bon moment pour envisager la conception d'un enfant.

Si votre charge virale n'est pas indétectable, parlez-en à votre médecin. Si vous avez de la difficulté à suivre votre traitement du VIH, il pourra vous aider, et si vos médicaments ne vous conviennent pas, il pourrait les changer.



En plus de surveiller votre VIH, vous devriez également faire ce qui suit pour vous préparer à votre grossesse :

- Parlez à un professionnel de la santé de tous les médicaments d'ordonnance et en vente libre et des produits naturels que vous prenez. Il vous dira si leur prise est sans danger durant la grossesse.
- Effectuez régulièrement un test de dépistage des infections transmissibles sexuellement (ITS), car si elles ne sont pas traitées certaines ITS peuvent nuire au bébé durant la grossesse. Suivez un traitement au besoin.
- Prenez de l'acide folique chaque jour pendant trois mois avant d'être enceinte et au moins durant les trois premiers mois de la grossesse. L'acide folique aide à prévenir les anomalies congénitales. La plupart des personnes prennent de 0,4 mg à 1 mg d'acide folique par jour, par contre certaines doivent prendre une dose plus élevée. Parlez à un professionnel de la santé de la quantité que vous devriez prendre et informez-vous s'il est possible d'avoir de l'aide pour couvrir les coûts de l'acide folique.

Si vous prévoyez d'avoir un bébé avec une personne qui vit également avec le VIH, elle devra tenter d'avoir une charge virale indétectable pendant au moins trois mois (idéalement six mois) avant d'essayer de concevoir. Le maintien d'une charge virale indétectable est important pour votre santé et celle de votre partenaire.

Méthodes pour être enceinte

Il est possible d'être enceinte en ayant des relations sexuelles, par insémination à domicile ou en ayant recours aux services d'une clinique de fertilité. Vous pouvez utiliser le sperme d'un partenaire sentimental ou d'une personne avec qui vous prévoyez d'élever l'enfant (un partenaire parental) ou le sperme d'une personne avec qui vous n'élèverez pas l'enfant (un donneur de sperme).

Être enceinte en ayant des relations sexuelles

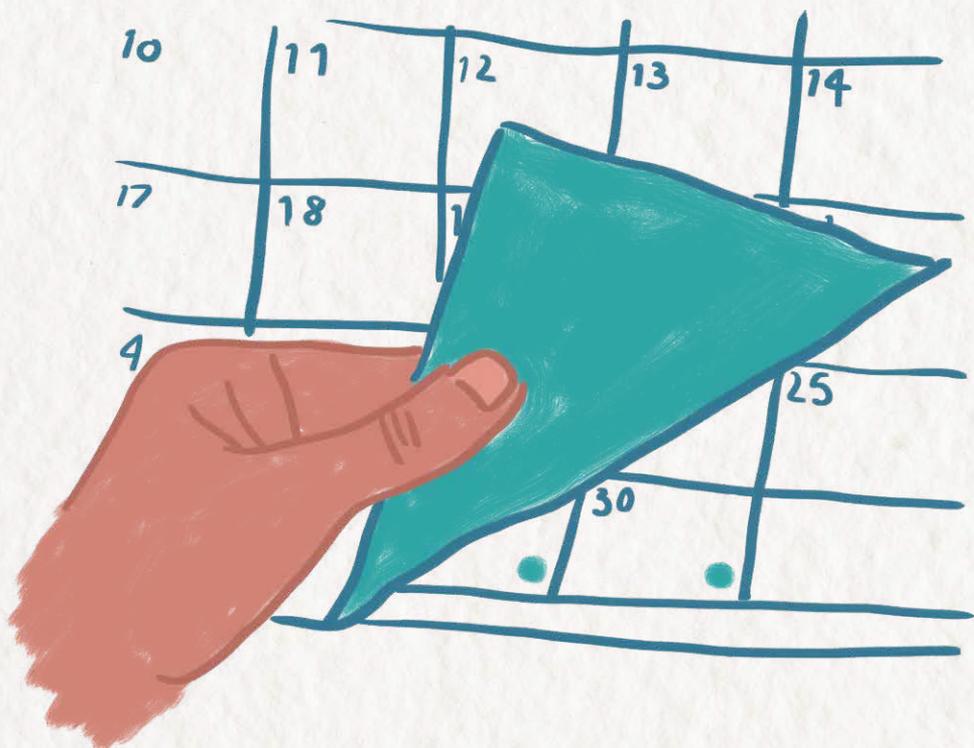
Grâce à l'efficacité du traitement du VIH, les personnes vivant avec le VIH peuvent être enceintes simplement en ayant des relations sexuelles. Si vous maintenez une charge virale indétectable, vous ne transmettez pas le VIH ni à votre partenaire sexuel ni à votre bébé. Commencez par avoir des relations sexuelles sans condom ni autre contraception et essayez de concevoir un enfant ainsi.

Être enceinte par insémination à domicile

L'insémination à domicile est une autre option d'être enceinte. Elle consiste à insérer le sperme d'un partenaire ou d'un donneur dans votre vagin. Vous pouvez obtenir le sperme de quelqu'un que vous connaissez ou bien l'acheter d'une banque de sperme si votre clinique offre un programme d'insémination à domicile. Si vous envisagez l'insémination à domicile, parlez à votre médecin en VIH, ou à un autre professionnel de la santé; il vous expliquera comment et quand la pratiquer pour avoir les meilleures chances d'être enceinte. Si vous choisissez d'acheter du sperme, votre médecin peut vous orienter vers une clinique de fertilité où vous aurez accès à une banque de sperme.

Maximiser vos chances d'être enceinte

Pour accroître vos chances d'être enceinte, vous pouvez surveiller les journées où vous êtes le plus fertile. Cette période s'appelle l'ovulation et il s'agit du moment où vos ovaires libèrent vos ovocytes. Vous pouvez parler à votre médecin des façons de savoir à quel moment vous ovulez. Il pourrait vous suggérer d'utiliser un calendrier ou une application mobile, ou d'acheter des bâtonnets de test d'ovulation dans une pharmacie.



Si vous essayez d'être enceinte en ayant des relations sexuelles, vous pouvez prévoir vos relations sexuelles durant la période où vous ovulerez pour augmenter vos chances de grossesse. Cependant, certains couples préfèrent ne pas suivre l'ovulation, et de nombreuses personnes sont enceintes simplement en ayant des relations sexuelles régulièrement durant le mois, particulièrement vers le milieu de leur cycle menstruel.

Si vous essayez d'être enceinte par l'insémination à domicile, vous devrez vérifier votre ovulation afin de connaître la période où vous êtes le plus susceptible de concevoir.

Certaines personnes sont enceintes peu après avoir commencé à essayer de concevoir, alors que d'autres doivent attendre plus longtemps. La grossesse survient généralement dans les six à 12 mois. Parlez à votre professionnel de la santé si vous êtes préoccupé du temps que ça prend. Il pourrait vous diriger vers une clinique de fertilité.

Être enceinte en ayant recours aux services d'une clinique de fertilité

Si vous avez de la difficulté à être enceinte par relations sexuelles ou insémination à domicile, ou si vous souhaitez utiliser une banque de sperme, vous pourriez avoir recours à une clinique de fertilité.

Demandez à votre médecin de vous aiguiller vers une clinique. Dans les cliniques de fertilité, l'accès aux services pour les personnes vivant avec le VIH varie au Canada. Lorsque vous rencontrez du personnel dans une clinique de fertilité, demandez-leur quelles sont les politiques de la clinique en matière de VIH. Vous devriez, par exemple, demander si vous devez avoir une certaine charge virale pour avoir recours à leurs services et s'ils sont en mesure de manipuler des prélèvements biologiques de personnes vivant avec le VIH.

Sachez également que certains de leurs services sont payants. L'assurance maladie privée ou publique pourrait couvrir certains frais.



Stratégies pour prévenir la transmission du VIH à un homme séronégatif

Si vous maintenez une charge virale indétectable, vous ne transmettez pas le VIH à votre partenaire séronégatif par voie sexuelle. Cependant, si vous ne suivez pas de traitement du VIH ou n'avez pas été en mesure de maintenir une charge virale indétectable, il existe d'autres options pour prévenir la transmission du VIH à votre partenaire.

Si vous prévoyez d'être enceinte par voie sexuelle, la PrEP pourrait être une option pour votre partenaire. La PrEP, qui signifie prophylaxie pré-exposition, est un comprimé prescrit que prend une personne séronégative de manière régulière afin de prévenir le VIH. Si vous souhaitez en savoir plus sur la PrEP, visitez une clinique de PrEP, parlez à votre professionnel de la santé ou visitez : www.catie.ca/fr/prep.

Si vous prévoyez d'être enceinte par l'insémination à domicile, vous ne transmettez pas le VIH à la personne qui vous donne son sperme.

Dans tous les cas il est indiqué de collaborer avec votre équipe de soins de santé pour parvenir à une charge virale indétectable avant d'essayer d'être enceinte.

Ce que vous devez savoir si vous êtes un homme atteint du VIH qui souhaite avoir un bébé

Si vous souhaitez être le parent biologique d'un enfant (c'est-à-dire que le bébé est conçu avec votre sperme), vous avez quelques options. Vous pouvez choisir d'avoir un bébé avec un partenaire sentimental ou avec quelqu'un avec qui vous prévoyez d'élever un enfant (partenaire parental). La maternité de substitution est une autre possibilité, et vous trouverez en page 12 davantage d'information sur celle-ci.

Si vous envisagez d'avoir un enfant avec une personne qui vit également avec le VIH, assurez-vous de maintenir tous les deux une charge virale indétectable avant d'essayer de concevoir. Le maintien d'une charge virale indétectable est important pour votre santé et celle de votre partenaire. De plus, lorsque votre partenaire maintient une charge virale indétectable, cela empêche la transmission du VIH au bébé. Pour de plus amples renseignements, lisez la section de ce dépliant destinée aux personnes vivant avec le VIH qui ont le désir d'être enceintes et réfléchissez à la manière dont vous pouvez soutenir votre partenaire durant sa grossesse.



Si vous souhaitez avoir un enfant avec une personne séronégative, assurez-vous de maintenir une charge virale indétectable avant d'essayer de concevoir afin de ne pas lui transmettre le VIH. Un bébé naît avec le VIH seulement si la personne qui le porte est atteinte du VIH et a une charge virale détectable. Ainsi, si vous ne transmettez pas le VIH à votre partenaire, vous ne le transmettez pas au bébé non plus.

Avant d'essayer d'avoir un bébé, parlez à un médecin en VIH et posez-lui toutes vos questions. Si vous ne connaissez pas de médecin en VIH, votre organisme local de réponse au VIH pourrait vous aider à en trouver un. Visitez le VIH411.ca pour trouver un organisme de lutte contre le VIH près de chez vous.

Si votre charge virale n'est pas indétectable, parlez-en à votre médecin. Si vous avez de la difficulté à suivre votre traitement du VIH, il pourra vous aider et si vos médicaments ne vous conviennent pas, il pourrait les changer.

Parlez à un professionnel de la santé de tous les médicaments que vous prenez. Il vous dira s'il est sécuritaire de continuer à les prendre pendant que vous essayez de concevoir.

Assurez-vous d'effectuer régulièrement un test de dépistage des infections transmissibles sexuellement (ITS), car si elles ne sont pas traitées certaines ITS peuvent nuire au bébé durant la grossesse. Suivez un traitement au besoin.

Stratégies pour prévenir la transmission du VIH à une femme séronégative

Si vous maintenez une charge virale indétectable, vous ne transmettez pas le VIH à votre partenaire séronégative par voie sexuelle.

Cependant, si vous ne suivez pas de traitement du VIH ou n'avez pas été en mesure de maintenir une charge virale indétectable, la PrEP est une option que votre partenaire pourrait envisager. La PrEP, qui signifie prophylaxie pré-exposition, est un comprimé prescrit que prend une personne séronégative de manière régulière afin de prévenir le VIH. Si vous souhaitez en savoir plus sur la PrEP, visitez une clinique de PrEP, parlez à un professionnel de la santé ou visitez : www.catie.ca/fr/rep.

Vous avez peut-être entendu parler du lavage du sperme comme moyen de prévenir la transmission du VIH au moment d'essayer de concevoir. Le lavage du sperme est un processus qui permet de séparer les spermatozoïdes du liquide séminal. Les spermatozoïdes ne contiennent pas le VIH, donc l'utilisation du sperme lavé prévient la transmission du VIH. Le lavage du sperme n'est pas nécessaire si vous avez une charge virale indétectable puisque cette dernière élimine le risque de transmission du VIH. Si vous avez des questions au sujet du lavage du sperme, parlez-en à un professionnel de la santé.

Dans tous les cas il est indiqué de collaborer avec votre équipe de soins de santé pour parvenir à une charge virale indétectable avant d'essayer de concevoir.

Avoir un bébé avec une mère porteuse

Une mère porteuse est une personne qui donne naissance à un enfant dont quelqu'un d'autre sera le parent.

Les personnes ont recours à une mère porteuse pour diverses raisons. Par exemple, la maternité de substitution est une option pour les hommes qui veulent avoir un bébé avec leur propre sperme et qui n'ont pas de partenaire féminin. C'est aussi une option pour les femmes qui veulent avoir un bébé avec leur propre ovule, mais qui ne sont pas en mesure de porter le bébé.

Si vous envisagez d'avoir recours à une mère porteuse, vous devriez consulter un avocat. Vous devrez rédiger et signer un accord juridique avec la mère porteuse. Au Canada, il est illégal de payer une mère porteuse, bien que vous deviez payer certaines dépenses associées à la grossesse.

Au Canada, les personnes vivant avec le VIH peuvent avoir accès à la maternité de substitution. Cependant, si vous prévoyez être le parent biologique de l'enfant (c.-à-d. que vous prévoyez d'utiliser votre ovule ou votre sperme), vous devriez consulter une agence de maternité de substitution ou un avocat pour savoir s'il faut tenir compte de certaines particularités associées au VIH.



Adopter un enfant

Des personnes vivant avec le VIH ont adopté des enfants au Canada (ce qu'on appelle l'adoption interne). Il se peut que vous puissiez adopter un enfant d'un autre pays (ce qu'on appelle l'adoption internationale). Cependant, certains pays ne permettent pas aux personnes vivant avec le VIH d'adopter un enfant, ce qui limitera vos options pour l'adoption internationale.

La plupart des adoptions internes se font par l'entremise d'agences de protection de l'enfance. Si vous envisagez d'adopter un enfant, vous pouvez commencer le processus en communiquant avec une agence d'adoption locale ou avec votre agence de protection de l'enfance locale pour vous informer au sujet de l'adoption.

Comme l'adoption d'un enfant a un coût, vous devriez réfléchir à la manière dont vous couvrirez ces frais.



Se préparer à avoir un enfant

Alors que vous réfléchissez à vos options d'avoir un enfant, vous pouvez faire certaines choses pour vous y préparer.

Prenez votre santé en main

Lorsque vous pensez à avoir un enfant, vous souhaitez sans aucun doute lui donner la meilleure vie possible. L'une des meilleures choses que vous pouvez faire pour un enfant est de prendre votre propre santé en main. En effet, en étant en bonne santé, vous consacrerez plus de temps et d'énergie à votre enfant.

Il est important pour votre santé de suivre un traitement du VIH et de consulter votre médecin en VIH régulièrement.

Voici d'autres manières de prendre votre santé en main :

- Mangez des aliments sains et faites de l'exercice.
- Prenez soin de votre santé mentale et émotionnelle.
- Si vous fumez la cigarette, envisagez d'arrêter ou de diminuer votre consommation.
- Si vous consommez de l'alcool ou des drogues, envisagez d'arrêter ou de diminuer votre consommation.

Si vous voulez opérer un changement dans votre vie, vous n'avez pas à le faire seul; des personnes peuvent vous aider à y parvenir. Parlez à un professionnel de la santé ou à une personne d'un organisme de lutte contre le VIH pour en savoir plus sur le soutien disponible dans votre communauté.



Utilisez les soins de santé et les autres services offerts dans votre communauté

Quelle que soit la méthode que vous choisissiez pour avoir un enfant, divers services sont offerts pour vous appuyer. Commencez à vous informer des services offerts dans votre communauté le plus tôt possible.



Votre équipe de soins de santé

Il est important d'avoir un médecin en VIH en qui vous avez confiance et à qui vous pouvez parler franchement. Parlez-lui de votre souhait d'avoir un enfant. Même si vous ne prévoyez pas d'avoir un enfant tout de suite, votre médecin est en mesure de répondre à vos questions. Dans de nombreuses villes, des médecins en VIH se spécialisent en suivi de grossesse. Si vous y avez accès, vous pourriez consulter l'un de ces médecins lorsque vous commencerez à planifier d'avoir un enfant.

Si vous souhaitez être le parent biologique d'un enfant, vous devrez probablement consulter d'autres professionnels de la santé également. Par exemple, les personnes enceintes devraient consulter un professionnel de la santé spécialisé en grossesse. De nombreuses villes comptent des obstétriciens (médecins qui suivent les personnes enceintes) spécialisés en VIH. Si vous y avez accès, vous pouvez envisager de consulter l'un de ces médecins durant la planification de la grossesse et durant la gestation. Les personnes vivant avec le

VIH devront faire leur suivi de grossesse auprès d'un médecin (un obstétricien, en général). Dans certains cas, il sera possible d'obtenir le soutien d'une sage-femme également.

Les personnes qui souhaitent concevoir pourraient également devoir consulter d'autres spécialistes. Tout comme votre médecin en VIH, vous devez faire confiance à ces professionnels de la santé et vous sentir à l'aise de leur parler en toute honnêteté.

Autres services auxquels vous pourriez avoir recours

Outre les soins de santé, alors que vous vous préparez à avoir un enfant, il se pourrait que vous ayez à recourir à d'autres services. Par exemple, vous pourriez consulter un travailleur social ou une agence d'adoption. Vous pourriez également avoir besoin de l'aide d'un avocat si vous envisagez d'adopter un enfant ou d'avoir recours à une mère porteuse.

Vous êtes en droit d'être traité avec respect

Les personnes vivant avec le VIH sont en droit d'être traitées avec respect et d'avoir accès aux mêmes services que les personnes séronégatives. Vous voudrez trouver des professionnels de la santé et d'autres prestataires de services qui travaillent avec les personnes vivant avec le VIH. Si vous vivez dans une petite communauté, cela pourrait s'avérer plus difficile. Dans ce cas, essayez de trouver des professionnels de la santé et d'autres prestataires de services qui sont prêts à s'informer sur le VIH.

Il est possible qu'un professionnel de la santé ou qu'un autre prestataire de services vous traite de manière inéquitable ou essaie de vous refuser l'accès à un service en raison de votre statut sérologique. C'est ce qu'on appelle de la discrimination. Si vous êtes confronté à de la discrimination, vous voudrez probablement changer de prestataire de service. Si vous sentez qu'un travailleur en particulier vous discrimine, vous pouvez déposer une plainte auprès de son employeur.

Trouvez des services près de chez vous

Au Canada, il existe de nombreux professionnels de la santé compétents qui ont acquis de l'expérience à travailler avec des personnes vivant avec le VIH. Pour trouver des services près de chez vous, visitez le VIH411.ca.

Apprenez-en plus

Ce dépliant vous a fourni certains renseignements de base que vous devez connaître à titre de personne vivant avec le VIH désirant avoir un enfant. Il existe par ailleurs beaucoup d'information sur les différentes manières d'avoir un enfant.

Pour des renseignements sur la planification de la grossesse destinés aux personnes vivant avec le VIH, une bonne ressource pour commencer est : www.hivpregnancyplanning.com (en anglais seulement).

Si vous souhaitez en apprendre davantage sur le VIH, parlez à un professionnel de la santé, communiquez avec votre organisme de lutte contre le VIH local ou visitez : www.CATIE.ca.





www.CATIE.ca



www.hivpregnancyplanning.com

(en anglais seulement)

Déni de responsabilité

Toute décision concernant un traitement médical particulier devrait toujours se prendre en consultation avec un(e) professionnel(le) de la santé qualifié(e) qui a une expérience du VIH, de la planification de la grossesse et des traitements en question.

CATIE fournit des ressources d'information aux personnes qui veulent soutenir les autres ou qui, en collaboration avec leurs prestataires de soins, désirent prendre en main leurs soins de santé. Les renseignements produits ou diffusés par CATIE ou auxquels CATIE permet l'accès ne doivent toutefois pas être considérés comme des conseils médicaux.

CATIE s'efforce d'offrir l'information la plus à jour et la plus précise au moment de mettre sous presse. Toute personne mettant en application seulement ces renseignements le fait à ses propres risques. Les opinions exprimées dans le présent document ne reflètent pas nécessairement les opinions ou les politiques de CATIE ni de ses partenaires ou bailleurs de fonds.

Remerciements

Cette ressource a été créée en partenariat avec l'équipe de conception des Lignes directrices canadiennes en matière de planification de la grossesse en présence du VIH. Nous remercions le National Collaborating Centre for Indigenous Health (Colombie-Britannique), Black CAP (Ontario), l'Initiative femmes et VIH/sida (Ontario), The Teresa Group (Ontario) et Healing Our Nations (Nouvelle-Écosse) d'avoir révisé ce document.

Nous remercions également D^{re} Mona Loutfy, D^{re} Heather Shapiro et D^r Mark Yudin de leur expertise médicale.

Le présent document a été produit grâce à une contribution financière de l'Agence de la santé publique du Canada. Les opinions exprimées ici ne représentent pas nécessairement celles de l'Agence de la santé publique du Canada.

Équipe de rédaction et de révision : Mallory Harrigan, Zak Knowles, Laurel Challacombe, Logan Kennedy, Christian Hui, Denise Wozniak et Fimatou Barry.

Traduction et révision du texte en français :

Magali Cloutier Provencher et Catherine Poézévara

©2020, CATIE (Réseau canadien d'info-traitements sida).

Tous droits réservés.

N° du Centre de distribution de CATIE : ATI-40277

(also available in English, ATI-40276)