

## L'ÉTÉ EST LÀ Profitez-en pour vous épanouir sexuellement, c'est bon pour le cœur !

À l'entrée de l'été, la Fédération Française de Cardiologie fait le point sur les effets bénéfiques de l'activité sexuelle sur le cœur. Elle rappelle également que les pannes sexuelles sont de vrais signes d'alerte d'accident cardio-vasculaire, à prendre très au sérieux.

### L'ACTIVITÉ SEXUELLE EST BÉNÉFIQUE POUR LE COEUR

Selon l'organisation Mondiale de la Santé, l'activité sexuelle participe à la qualité de vie, car elle est bénéfique à la fois pour la santé mentale et physique<sup>1</sup>. Et contrairement aux idées reçues, son effet est vraiment positif sur la santé cardio-vasculaire.

Tout d'abord, l'accident cardiaque lors d'un rapport sexuel est rare. La plus vaste étude sur le sujet rapporte que 0,016% des décès par arrêt cardiaque seraient liés à un rapport sexuel pour les femmes contre 0,19% pour les hommes<sup>2,3</sup>.

En outre, comme nous le rappelle le Pr François Carré, cardiologue au CHU de Rennes et ambassadeur de la FFC, « les bénéfices d'une activité sexuelle régulière pour le cœur sont multiples : un rapport sexuel représente un effort physique modéré<sup>1</sup> comparable à la montée de 20 marches à bonne allure. Comme toute activité physique, il contribue à muscler le myocarde, c'est-à-dire le muscle cardiaque, ce qui permet d'éliminer les toxines de l'organisme. » Le rapport sexuel a des vertus anti-stress et anti-déprime grâce à la libération d'une multitude d'hormones (sérotonine, dopamine et endorphine) durant l'orgasme.

Le Pr Claire Mounier-Vehier, cardiologue au CHU de Lille et présidente de la Fédération Française de Cardiologie nous rappelle que : « l'activité sexuelle est un élément important de la qualité de vie, y compris chez le (ou la) patient(e) cardiaque ou vasculaire et sa (ou son) partenaire ! Le maintien ou la reprise de la vie sexuelle après un accident cardiaque est important pour le couple, agissant aussi bien sur le physique que le moral. Il est essentiel de s'y intéresser afin d'en discuter avec les patients et d'éviter les blocages. »

<sup>1</sup> [http://www.who.int/topics/sexual\\_health/fr](http://www.who.int/topics/sexual_health/fr), page consultée en juin 2018

<sup>2</sup> Parzeller M, Bux R, Raschka C, Bratzke H. Sudden cardiovascular death associated with sexual activity. Forensic Sci Med Pathol 2006;2:109-14

<sup>3</sup> Parzeller M, Raschka C, Bratzke H. Sudden cardiovascular death in correlation with sexual activity : results of a medicolegal postmortem study from 1972-1998. Eur Heart J 2001;22:610-1



## ATTENTION AUX PANNES SEXUELLES, SIGNES D'ALERTE D'ACCIDENT CARDIO-VASCULAIRE

« Que l'on soit cardiaque ou non, les troubles sexuels ne doivent pas être pris à la légère, insiste le Pr Claire Mounier-Vehier. D'une part parce qu'ils peuvent bénéficier de traitements efficaces, y compris si l'on souffre d'une maladie cardio-vasculaire, mais aussi parce que ces dysfonctionnements se révèlent fréquemment être le premier signe discret d'une maladie cardio-vasculaire latente, qu'il faut impérativement dépister et prendre en charge. »

### CHEZ L'HOMME

En France, environ 30 à 40 % des hommes<sup>4</sup> souffrent de dysfonction érectile (DE) avec un risque multiplié par 2 à 4, entre 40 et 70 ans<sup>5</sup>. Or l'apparition d'une DE peut être considérée par les spécialistes comme un signal d'alerte et un marqueur silencieux d'une maladie cardio-vasculaire, notamment athéromateuse. En effet, les artères du pénis et celles du cœur ont un fonctionnement identique. L'érection est un mécanisme vasculaire mettant en jeu la vasodilatation, qui en cas de trouble se fait mal, pouvant signaler une anomalie vasculaire. Dans les faits, il a été démontré que **la perte d'érection précède fréquemment de 3 à 5 ans la survenue d'un accident cardio-vasculaire aigu**<sup>6</sup>. Par ailleurs, l'apparition d'un dysfonctionnement érectile augmenterait de 25 %<sup>7</sup> les risques pour un homme de développer une maladie cardio-vasculaire. Or à ce jour, plus de 30 %<sup>8</sup> des patients ayant une DE ne prennent pas ce signe au sérieux et ignorent qu'il peut être un signe avant-coureur d'une maladie cardio-vasculaire.

Il est donc capital pour les hommes de ne pas ignorer ce phénomène et d'en parler à leur médecin, qui pourra effectuer un bilan complet et proposer des solutions adaptées.

### CHEZ LA FEMME

Peu d'études ont été réalisées chez les femmes, mais les troubles sexuels féminins augmentent avec l'âge, concernant bon nombre de femmes, en particulier à la ménopause. Ils peuvent apparaître sous différentes formes : baisse ou absence de désir, troubles de l'excitation ou de l'orgasme, insuffisance érectile clitoridienne, douleur et sécheresse vaginales. Il n'y a pas de corrélation avérée entre l'apparition de ces troubles et un risque cardio-vasculaire spécifique. Cependant, la période de la ménopause est une étape clé de la vie d'une femme durant laquelle la protection hormonale disparaît et les risques cardio-vasculaires augmentent. Un dépistage préventif cardio-vasculaire est donc fortement recommandé dès l'apparition des premiers signes de ménopause.

<sup>4</sup> Eur Urol 2002 Oct ;42(4) :382-9

<sup>5</sup> COSTA P., GRIVEL T., GIULIANO F., PINTON P., AMAR E., LEMAIRE A. Prog. Urol., 2005, 15, 203-207

<sup>6</sup> G. Bosser et al., Troubles de la sexualité et maladies chroniques, La presse Médicale, 2014 ; 43 : 1097-1105

<sup>7</sup> JAMA. 2005;294(23):2996-3002. doi:10.1001/jama.294.23.2996

<sup>8</sup> GUIRAO SANCHEZ L., GARCIA-GIRALDA RUIZ L., SANDOVAL MARTINEZ C., MOCCIARO LOVECCIO A. Erectile dysfunction in primary care as possible marker of health status : associated factors and response to sildenafil. Atencion Primaria, 2002 ; 30 : 290-296



## COMMENT AVOIR UNE VIE SEXUELLE ÉPANOUIE APRES UN ACCIDENT CARDIO-VASCULAIRE ?

Après un accident cardio-vasculaire, nombreux sont les patients qui redoutent la reprise d'une activité sexuelle. Plusieurs facteurs entrent en jeu : légère dépression, fatigue, la prise de certains médicaments qui ont une incidence sur la fonction sexuelle, la peur d'une rechute ou d'être jugé par l'autre, maternage par le conjoint, etc.

Pourtant, le fait de renouer avec une vie sexuelle épanouie participe à la bonne réadaptation des patients et leur retour à une vie normale.

La Fédération Française de Cardiologie donne quelques conseils. La communication est importante pour reprendre, dès que possible une vie sexuelle. Un témoignage de tendresse par des petits gestes simples au quotidien (se tenir la main, s'embrasser, enlacer son partenaire...), et l'attention portée à l'autre sont essentiels pour aider le couple. Il est également important de suivre une réadaptation cardio-vasculaire, qui favorise, entre autres, le retour à une vie sexuelle après un accident cardio-vasculaire. Par ailleurs, si le couple continue d'être en souffrance, il peut être accompagné par un psychologue ou un sexologue.

### EN RÉSUMÉ QUELQUES IDÉES RECUES

« Les problèmes érectiles sont liés à l'âge » **FAUX !** Plusieurs causes peuvent expliquer un problème d'érection quel que soit l'âge : l'apnée du sommeil, certains médicaments, le diabète, les accidents cardio-vasculaires, les facteurs de risque cardio-vasculaire.

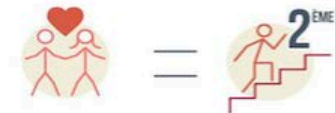
« Ça ne marche plus, pas grave ça va revenir tout seul » **FAUX !** Il faut prendre les troubles d'érection au sérieux car ils peuvent avoir des conséquences sur la vie de couple et le mental. Ils peuvent en outre être le signe annonciateur d'un problème cardio-vasculaire aigu latent. Il faut en parler à son médecin.

## VIE AFFECTIVE ET MALADIES CARDIOVASCULAIRES

### COEUR SENSIBLE : FAUT-IL S'ABSTENIR ?

EN CAS DE PROBLÈMES CARDIAQUES, LES TROUBLES ÉRECTILES PASSENT SOUVENT AU SECOND PLAN, POURTANT LEUR IMPACT SUR LA QUALITÉ DE VIE NE PEUT PLUS ÊTRE IGNORÉ.

### LE SEPTIÈME CIEL EN DEUX ÉTAGES



L'ACTIVITÉ SEXUELLE REPRÉSENTE UN EFFORT PHYSIQUE D'INTENSITÉ MODÉRÉE, COMPARABLE À L'ÉNERGIE DÉPENSÉE POUR MONTER DEUX ÉTAGES À BON RYTHME.

### POURQUOI EN PARLER SANS ATTENDRE ?

LA SURVENUE DE TROUBLES ÉRECTILES PEUT ÊTRE UN IMPORTANT FACTEUR D'ALERTE POUR LE MÉDECIN. ILS PEUVENT RÉVÉLER LES PREMIERS STADES D'UNE MALADIE CARDIOVASCULAIRE.



### DIABÈTE ET DYSFONCTION ÉRECTILE : LE DUO DIABOLIQUE

SOUVENT IGNORÉ, LE DIABÈTE EST POURTANT LA PREMIÈRE CAUSE DIAGNOSTIQUÉE DES TROUBLES DE L'ÉRECTION

1 DIABÉTIQUE SUR 3 ENTRE 20 ET 60 ANS EN SOUFFRE

### EXISTE-T-IL DES FACTEURS DE RISQUE DE L'ACCIDENT CARDIOVASCULAIRE "SEXUEL" ?

→ SÉDENTARITÉ  
DROGUES ILLICITES (COCAÏNE...)  
NOUVEAU PARTENAIRE  
PARTENAIRE PLUS JEUNE

→ PARTENAIRE HABITUEL  
ERGONOMIE SEXUELLE :  
• PAS DE POSITION À PRIVILEGIER  
• GARDER SES HABITUDES POSTURALES

### 7 RÈGLES À RESPECTER

- 1 MODIFIER SON HYGIÈNE DE VIE : ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE ET ARRÊT DU TABAC
- 2 NE JAMAIS ARRÊTER SEUL SON TRAITEMENT DEVANT DES TROUBLES SEXUELS
- 3 NE PAS HÉSITER À EN PARLER AU MÉDECIN
- 4 DIMINUER LA CONSOMMATION D'ALCOOL
- 5 PERDRE DU POIDS SI NÉCESSAIRE
- 6 DIMINUER OU ARRÊTER LES ANXIOLYTIQUES, SOMNIFÈRES, ANTIHYPERTENSEURS QUI AGGRAVENT LES TROUBLES DE L'ÉRECTION ET LA LIBIDO
- 7 PENSER À DÉPISTER UNE APNÉE DU SOMMEIL. L'APNÉE EST UNE CAUSE FRÉQUENTE DE TROUBLES DE L'ÉRECTION



Pour en savoir plus sur les effets de l'activité sexuelle sur le cœur, [consultez la nouvelle brochure téléchargeable](#) de la Fédération Française de Cardiologie.



Retrouvez toute l'actualité de la Fédération Française de Cardiologie sur  
[www.fedecardio.org](http://www.fedecardio.org) / [Facebook](#) / [Twitter](#)

*La Fédération Française de Cardiologie lutte contre les maladies cardio-vasculaires depuis 50 ans. Association financée uniquement grâce à la générosité du public, reconnue d'utilité publique depuis 1977, elle est présente partout en France. Ses quatre missions sont : la prévention, la recherche en cardiologie, l'accompagnement des patients cardiaques et la promotion des gestes qui sauvent.*

#### CONTACTS PRESSE

##### AGENCE BURSON-MARSTELLER I&E POUR LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE

Clémence Gaultier // 01 56 03 12 77 // 06 14 06 51 95 // [clemence.gaultier@bm.com](mailto:clemence.gaultier@bm.com)  
Véronique Machuette // 01 56 03 12 38 // 06 15 39 90 23 // [veronique.machuette@bm.com](mailto:veronique.machuette@bm.com)  
Juliette Billaroch // 01 56 03 12 52 // 06 26 28 40 11 // [juliette.billaroch@bm.com](mailto:juliette.billaroch@bm.com)

