

CHAPITRE BONUS 1

retrouver sa libido en quittant la chaise



La sexualité est l'une des facettes importantes de l'expérience humaine. Non seulement parce que c'est elle qui rend la vie possible, mais aussi parce qu'une vie sexuelle épanouie a des effets bénéfiques sur notre santé physique et mentale. Pour ne citer que quelques exemples, on peut y gagner :

- une meilleure estime de soi
- une diminution de la dépression
- une meilleure santé cardiovasculaire
- une meilleure qualité de sommeil

Sauf que notre vie sexuelle peut être entravée par un manque de libido, ou par des troubles de l'érection chez les hommes. De plus, ces troubles s'avèrent être extrêmement prévalents à l'échelle mondiale. [Une étude américaine](#) menée sur des hommes entre 18 et 87 ans ont montré que 24,2% des participants étaient touchés par des troubles de l'érection. [Une autre étude](#) menée - entre autres - sur des pays européens évalue la prévalence de ces troubles à environ 40% de la population masculine adulte.

Mais quel est le rôle joué par la sédentarité dans ces troubles sexuels ? L'activité physique peut-elle nous aider à revitaliser notre vie sexuelle ?

Les trouble de l'érection chez les hommes

Les recherches sur le sujet sont malheureusement déséquilibrées en fonction du genre. Du côté des hommes, on dispose de nombreuses études scientifiques qui établissent un lien entre les troubles de l'érection et le manque d'activité physique.

Dans une étude menée sur des hommes âgés de 18 à 40 ans, 27 patients avaient un mode de vie sédentaire, et 51 patients étaient considérés comme physiquement actifs. On a demandé aux participants de remplir un questionnaire sur la qualité de leur vie sexuelle. Sur ce petit échantillon, les résultats sont déjà frappants.

On a estimé que chez les hommes sédentaires, 44% d'entre eux souffraient de dysfonctionnements érectiles, contre 22% pour les hommes actifs physiquement. Les résultats étaient similaires en ce qui concerne d'autres facteurs, comme la faculté à expérimenter un orgasme, ou encore la satisfaction lors des rapports sexuels.

Une autre étude, menée cette fois sur 20 800 brésiliens âgés d'au moins 40 ans, a montré un impact net de la sédentarité sur les troubles de l'érection. *“Des niveaux d'activité physique faibles et élevés étaient associés à une réduction de plus de 20 % du risque de dysfonction érectile chez les hommes âgés de 40 ans ou plus”* expliquent les chercheurs.

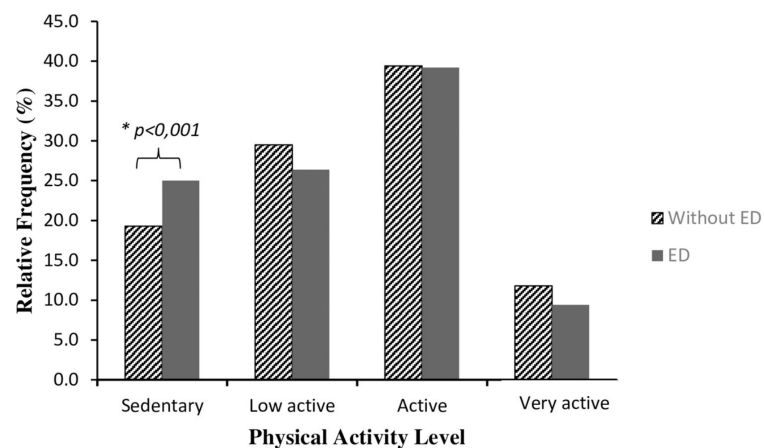


Fig 1. Level of physical activity among men with and without erectile dysfunction (n = 20,789).

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0276963.g001>

L'étude souligne également que le facteur qui prédit le mieux les troubles érectiles est... le diabète ! Et oui, l'organisme humain est un système complexe : chaque facteur de risques peut en générer d'autres. Ainsi, la sédentarité peut favoriser le diabète de type II, qui peut à son tour affecter notre sexualité... etc, etc. Mais l'inverse est également vrai. Un mode de vie plus actif physiquement va jouer positivement sur tout un tas de facteurs qui interagissent les uns avec les autres.

Les chercheurs expliquent notamment que l'effet positif de l'activité physique sur la vie sexuelle repose non seulement sur le contrôle des facteurs de risque cardiovasculaires classiques, mais aussi sur des réactions chimiques qui améliorent la sensibilité à l'insuline.

L'étude conclut : *“De plus, l'activité physique régulière pourrait être l'une des seules mesures réellement efficaces pour améliorer la fonction érectile, même lorsqu'elle est commencée à un âge médian, car il existe peu de preuves que l'arrêt du tabac, la réduction de la consommation d'alcool et la perte de poids puissent inverser les symptômes de la dysfonction érectile.”*

Chez les femmes, les effets de la sédentarité sur la vie sexuelle sont malheureusement beaucoup moins étudiés. Mais le peu de données dont on dispose vont globalement dans le

même sens. Que ça soit pour le désir sexuel ou l'excitation, les femmes qui pratiquent une activité physique sont en meilleure santé par rapport à celles qui mènent une vie sédentaire.