



Fondation Suisse
de Cardiologie

Active contre les maladies cardiaques et l'attaque cérébrale

Maladie de cœur et sexualité



04	La sexualité fait partie de la vie, y compris en cas de maladie de cœur
06	Comment la maladie de cœur pèse sur la vie sexuelle
10	Prochaines étapes pour améliorer votre vie amoureuse
12	Comment cultiver la joie de vivre et le plaisir sexuel
14	Autres interlocuteurs

Chère lectrice, cher lecteur,

Un infarctus du myocarde, une opération du cœur ou tout autre problème cardio-vasculaire sévère met la vie sens dessus dessous. Beaucoup de choses changent dans la vie quotidienne. Des activités autrefois simples et agréables peuvent tout à coup poser problème. Cela concerne souvent aussi la sexualité. Si la vie sexuelle n'est plus comme avant ou si on est trop inquiet pour la pratiquer, la patiente ou le patient ainsi que son ou sa partenaire sont insécurisé-e-s et ne savent pas toujours que faire.

Dans cette brochure, vous découvrirez:

- › pourquoi nombre de patientes et patients et leurs partenaires vivent la même chose que vous,
- › quelles en sont concrètement les raisons,
- › quelles étapes peuvent aider à (re)trouver une sexualité épanouie,
- › ce que vous pouvez faire vous-même au quotidien pour trouver plus de satisfaction dans votre vie amoureuse.

Une sexualité épanouie fait partie d'une bonne qualité de vie et allonge l'espérance de vie. Des études montrent que cela est vrai également et en particulier après un infarctus du myocarde. Si vous avez le sentiment que votre vie amoureuse ne fonctionne pas comme vous le souhaitez, tentez le premier pas: renseignez-vous, parlez-en. Nous souhaitons vous y encourager!

Votre Fondation Suisse de Cardiologie

La sexualité fait partie de la vie, y compris en cas de maladie de cœur

Les personnes atteintes d'une maladie cardio-vasculaire ont souvent vécu des situations dramatiques, de même que leurs partenaires qui ont redouté de perdre l'être aimé.



Pendant et après un infarctus du myocarde ou une opération du cœur, il n'est pas rare d'être en proie à de fortes angoisses. Il faut tout d'abord regagner confiance en ses capacités physiques et reprendre de l'assurance. On est plus attentif qu'avant aux signaux de son organisme et on craint vite que quelque chose ne soit pas normal au niveau du cœur ou que «ça se reproduise». Les états d'âme sont variables et peuvent se traduire tantôt par des peurs et inquiétudes, tantôt par de l'abattement et du désespoir. Ce sont des défis de taille que doivent relever les patientes et patients cardiaques et leurs proches.

Il n'est donc pas étonnant qu'entre 50 et 75% des personnes touchées aient aussi des difficultés dans leur vie sexuelle. Ceci d'ailleurs pas uniquement en phase de convalescence juste après l'infarctus du myocarde, mais aussi plus tard dans la vie de tous les jours. Les médecins le savent. Par conséquent, n'hésitez pas à aborder cette thématique avec votre médecin.

Si vous ou votre partenaire n'êtes pas satisfait-e de votre vie sexuelle après une intervention ou opération, cela n'a donc rien d'extraordinaire. Mais cela ne veut pas dire qu'il faille s'y résigner ou renoncer aux rapports sexuels. Une vie sexuelle épanouie n'est pas réservée aux personnes jeunes et en bonne santé. Les personnes âgées et malades ont tout autant le droit et la possibilité d'avoir des rapports sexuels satisfaisants. Ces pensées vous aideront peut-être, pour commencer, à prendre au sérieux les problèmes que vous pouvez rencontrer dans le domaine de la sexualité, à en parler et à rechercher de l'aide.

Comment la maladie de cœur pèse sur la vie sexuelle

Il y a de nombreuses raisons pour lesquelles les rapports sexuels ne fonctionnent plus comme avant. Une maladie, un accident grave comme un infarctus du myocarde ou une opération lourde peuvent en être la cause.

Concrètement, les raisons sont alors:

- › la peur que les rapports sexuels puissent être dangereux pour le cœur,
- › le manque de plaisir dans les rapports sexuels, car l'insouciance n'est plus au rendez-vous,
- › des troubles de l'érection ou d'autres problèmes physiques qui contrarient les rapports.

Peur que les rapports sexuels présentent un risque

Après la pose d'un stent, il suffit d'attendre quelques jours avant de pouvoir reprendre des activités sexuelles. Même après un infarctus du myocarde, c'est possible au bout de quelques semaines. Une lourde opération du cœur demande un peu plus de temps pour la cicatrisation.

Cependant, après un infarctus du myocarde ou une opération du cœur, de nombreuses personnes, aussi bien directement concernées que partenaires, ont peur de soumettre le cœur à un effort trop intense. Les rapports sexuels demandent plus d'énergie que bien d'autres activités de la vie quotidienne. Cela dit, cela dépend du type de rapports. Bien souvent, l'effort est équivalent à celui fourni pour monter les escaliers, c'est-à-dire une activité physique d'intensité moyenne, sans danger pour le cœur. Tant que vous vous sentez bien lors des rapports sexuels, vous n'avez aucun souci à vous faire.

Pour certaines personnes en revanche, le plaisir sexuel est lié à des pratiques qui demandent beaucoup d'énergie et cela peut les inquiéter. Dans ce cas, il convient d'en parler franchement avec son ou sa médecin pour savoir si le cœur risque vraiment d'être trop sollicité. Si la charge est très grande, cela ne veut pas dire que vous deviez renoncer à la sexualité, il y a d'autres possibilités de la vivre de manière satisfaisante.

Même les personnes porteuses d'un défibrillateur implanté (DAI) n'ont pas besoin de renoncer à leur vie amoureuse. Même au cas où le DAI déclencherait un choc pendant les rapports, le ou la partenaire n'est pas défibrillé-e en même temps, mais ressent tout au plus une petite «décharge», un peu comme quand on touche une clôture électrique dans un champ.

Le désir sexuel s'est évanoui

Certaines personnes qui ont été victimes d'un infarctus du myocarde ou ont subi une grosse opération éprouvent une énorme charge psychique. Cela peut modifier les sentiments, certaines personnes ressentent par exemple moins de joie de vivre, manquent d'énergie, se sentent fatiguées et abattues et se recroquevillent dans leur coquille. Il se peut aussi que les rapports sexuels ne soient plus possibles dans l'insouciance et n'apportent plus de plaisir. Si ces sentiments dominent pendant plusieurs semaines, il s'agit d'un indice d'état dépressif, fréquent chez les patientes et patients cardiaques puisqu'il en touche 20 à 40 %. Si vous ou votre compagnon ou compagne constatez ce type d'humeur, parlez-en à votre médecin. En effet, là aussi, il existe des solutions.

L'érection ne joue pas le jeu

Après un infarctus du myocarde ou une opération, il faut souvent prendre plusieurs médicaments à long terme. Certains d'entre eux peuvent avoir une influence sur la vie sexuelle. En font partie les antihypertenseurs, mais aussi les médicaments employés contre les états dépressifs. Ils peuvent atténuer la libido ou, chez les hommes, perturber l'érection. Certains couples ont des pratiques sexuelles variées, de sorte que les troubles de l'érection ne leur posent pas de problème. D'autres en souffrent beaucoup, car ils attachent de l'importance à une bonne érection pour une pénétration intensive.

Si des troubles de l'érection vous posent problème, n'arrêtez surtout pas de prendre vos médicaments. Parlez-en à votre médecin. Il ou elle pourra peut-être modifier le dosage ou vous proposer d'autres médicaments contre les troubles de l'érection. Pour améliorer la satisfaction sexuelle masculine, il est aussi possible d'avoir recours à une consultation en sexologie qui pourra vous indiquer des pistes.

Des problèmes physiques contrarient les rapports sexuels

Les médicaments ne sont pas toujours en cause, des problèmes physiques peuvent aussi entraver les rapports sexuels et le plaisir. En cas d'insuffisance cardiaque, il se peut que la force physique diminue, de sorte que les rapports sexuels sont plus difficiles.

L'athérosclérose, cause de l'infarctus du myocarde, rétrécit les vaisseaux sanguins, la circulation sanguine est donc moins bonne. Chez l'homme, cela peut avoir pour effet que les organes génitaux ne sont pas suffisamment irrigués, ce qui porte plus ou moins fortement atteinte à l'érection. Là encore, parlez de ce problème à votre médecin pour vous faire aider.

Chez la femme, d'autres problèmes sont plus fréquents: avec l'âge, les hormones sexuelles diminuent, ce qui entraîne une sécheresse vaginale et une perte de souplesse du vagin, de sorte que la pénétration peut être très douloureuse. Dans ce cas aussi, parlez-en à votre gynécologue qui pourra vous proposer des solutions.

Prochaines étapes pour améliorer votre vie amoureuse

Il y a donc des raisons concrètes qui peuvent porter atteinte à la vie sexuelle des personnes cardiaques et de leurs partenaires. Si vous ou votre partenaire en souffrez, nous vous recommandons de faire quelque chose.

Les étapes suivantes pourront vous aider:

- › En général, la sexualité concerne deux personnes. Ce n'est donc pas une bonne solution que de garder pour soi les problèmes, les incertitudes et les angoisses. Parlez à votre partenaire de ce qui vous pèse. En parler est souvent l'entrée en matière à une solution.
- › Parlez aussi avec votre partenaire des pratiques sexuelles que vous souhaitez l'un-e et l'autre.
- › Parlez avec votre cardiologue, votre médecin de famille ou votre gynécologue. Un entretien peut remédier à des angoisses infondées et permettre d'élucider si des médicaments ou des problèmes physiques entravent la vie sexuelle.

- › C'est aussi l'occasion de parler avec votre médecin des moyens auxiliaires susceptibles de vous aider, par exemple des médicaments contre les troubles de l'érection. Mais ne commandez surtout pas ce genre de médicaments sur Internet. Parlez toujours avec votre médecin de ce que vous souhaitez et de ce dont vous avez besoin.
- › Un entretien avec un-e psychologue peut vous aider à mieux maîtriser la maladie ou à résoudre des obstacles psychiques. Ceci en particulier si la peur prend le dessus ou si des sautes d'humeur portent atteinte à la joie de vivre.
- › Une consultation en sexologie aide à questionner et modifier des habitudes trop ancrées dans la vie sexuelle. Elle permet de découvrir qu'il existe, en plus de ce qu'on connaît déjà, de multiples voies vers une vie sexuelle épanouie.

Encore un petit conseil

Il faut peut-être prendre son courage à deux mains pour aborder la thématique de la vie sexuelle avec le ou la médecin. Mais des sondages ont montré qu'une personne cardiaque sur trois souhaiterait le faire. Tous les professionnels ont l'habitude de parler de ce genre de sujets, mais ne les abordent en général pas d'eux-mêmes. Saisissez l'occasion, inutile d'hésiter et encore moins d'avoir honte. Emportez cette brochure lors d'une prochaine consultation médicale et posez-la sur la table pour signaler que vous souhaitez aborder ce sujet.

Comment cultiver la joie de vivre et le plaisir sexuel

N'hésitez pas à rechercher de l'aide.
Vous pouvez en même temps faire
vous-même quelque chose pour retrouver
plus de bien-être et de joie de vivre,
y compris dans la sexualité.



- › **Prenez votre temps** et soyez **patient-e**. Tout ne fonctionne pas du premier coup comme avant, la sexualité non plus. Ne vous mettez pas inutilement sous pression, et ne mettez pas non plus votre partenaire sous pression.
- › L'intimité peut se vivre de différentes manières. Si les rapports habituels sont actuellement difficiles, **d'autres approches peuvent favoriser le plaisir à deux**: caresses, câlins, baisers et mots tendres sont autant de moyens de vivre avec bonheur la sensualité d'une relation.
- › **Veillez à une activité physique suffisante**, car cela présente plusieurs avantages: l'activité physique vous maintient en forme, également pour les rapports sexuels. Pratiquée régulièrement, elle aide aussi à garder un bon équilibre psychique.
- › **Ayez une alimentation équilibrée**, comprenant beaucoup de **fruits et légumes frais**. Consommez l'alcool avec modération.
- › Arrêtez de fumer. **Fumer abîme les vaisseaux sanguins** et peut ainsi être la cause de problèmes lors des rapports sexuels.
- › Intégrez **suffisamment de détente** dans votre vie quotidienne. En effet, le stress n'est bon ni pour le cœur, ni pour la vie amoureuse.
- › Restez socialement actif/active. Pratiquez vos activités, rencontrez d'autres personnes et parlez avec elles, **cela vous changera les idées**.
- › **Important**: ne modifiez en aucun cas vos médicaments de votre propre chef. Consultez toujours tout d'abord votre médecin.

Autres interlocuteurs

Les grands hôpitaux et cliniques proposent aux patientes et patients cardiaques une **consultation psychologique**. Cette spécialité est appelée **cardiopsychologie** ou **psychocardiologie**. Renseignez-vous auprès d'un hôpital près de chez vous.

La fondation Santé sexuelle Suisse propose un répertoire des **centres de conseil** dans le domaine de la **santé sexuelle**:
www.sante-sexuelle.ch/centres-de-conseil

Vous trouverez également des psychologues et psychothérapeutes qualifié-e-s par le biais des associations professionnelles «Association Suisse des Psychothérapeutes ASP»: www.psychotherapie.ch et «Fédération Suisse des Psychologues FSP»: www.psychologie.ch/fr

IMPRESSUM

Éditrice et adresse de commande

Fondation Suisse de Cardiologie
Dufourstrasse 30
Case postale
3000 Berne 14
Téléphone 031 388 80 80
info@swissheart.ch
www.swissheart.ch
www.swissheartgroups.ch

Cette publication est également disponible
en allemand et en italien.

©Fondation Suisse de Cardiologie 2022
1^{re} édition

Remerciements

Nous remercions la Société Suisse
de Cardiologie pour sa contribution
au contenu et à la rédaction.

Conception graphique et réalisation

aleanza.ch | Design. Inhalt. Wirkung., Zurich

Sources d'illustrations

Page de titre: iStock.com/MistakeAnn
p. 04: iStock.com/Benjavis
p. 06/10/11/13/14: iStock.com/iromanova1983
p. 12: iStock.com/Kateryna Kovarzh
p. 14: iStock.com/Geschaft

Impression

Courvoisier-Gassmann, Bienne

imprimé en
suisse

Savoir – Comprendre – Vivre mieux

Les sociétés suivantes sont partenaires de la plateforme «Savoir – Comprendre – Vivre mieux» de la Fondation Suisse de Cardiologie. Nous nous engageons ensemble pour informer les patients de manière complète et claire et encourager leurs compétences.





Fondation Suisse de Cardiologie

Dufourstrasse 30 | Case postale | 3000 Berne 14
031 388 80 80 | info@swissheart.ch | www.swissheart.ch



Consultation

Vous pouvez poser vos questions sur les maladies cardio-vasculaires et l'attaque cérébrale par internet ou par courrier.
www.swissheart.ch/consultation



Cardiophone 0848 443 278

Des spécialistes répondent à vos questions sur tout ce qui touche aux maladies cardio-vasculaires. Le mardi de 17 h à 19 h.



**Votre don en
bonnes mains.**

Compte pour les dons

CP 10-65-0
IBAN CH16 0900 0000 1000 0065 0



**Par votre don, vous nous aidez à
sauver plus de vies et à éviter des
souffrances dues à la maladie
et aux handicaps qui en découlent.**