



## Santé sexuelle chez les hommes

Les médias présentent le sexe comme étant toujours excitant, agréable et simple. Or, la réalité est bien différente pour bon nombre de gens et de couples. Les problèmes sexuels sont très fréquents, mais, parce que le sexe est souvent lié à des émotions complexes, les patients (et les médecins) peuvent trouver ces problèmes difficiles à soulever et à aborder. La présente section porte donc principalement sur le dysfonctionnement érectile (DE), un problème sexuel fréquent chez les hommes atteints de diabète.

### Définition du dysfonctionnement érectile

On définit le DE comme l'incapacité persistante d'obtenir ou de maintenir une érection assez satisfaisante pour effectuer une activité sexuelle. La majorité des hommes vivront des problèmes d'érection au cours de leur vie, mais, si le problème persiste pendant au moins trois mois, on le définit cliniquement comme un DE.

Bien que le DE frappe la majorité des hommes à un moment donné dans leur vie, elle est bien plus fréquente chez les hommes atteints de diabète. En fait, chez plus de 12 p. 100 des hommes diabétiques, le DE est le premier signe menant au diagnostic du diabète. Cinquante pour cent des hommes vivront un épisode de DE dans les dix années suivant le diagnostic de diabète. Les hommes âgés, atteints de diabète depuis très longtemps, ayant un mauvais contrôle de leur glycémie, qui fument, font de l'hypertension, ont un taux de cholestérol élevé ou souffrent d'une affection du cœur sont les plus à risque de souffrir de DE.

Le diabète endommage les parois des vaisseaux sanguins, nuisant ainsi à la circulation et à l'écoulement de sang vers le pénis. De plus, l'atteinte nerveuse peut nuire à la qualité de l'érection. Le DE peut également être un effet secondaire des médicaments qui sont souvent prescrits aux hommes atteints de diabète (notamment les médicaments visant à faire baisser la tension artérielle et les antidépresseurs).

### Diagnostiquer le DE – la première étape pour s'aider

La première étape consiste à dire à votre médecin que vous souffrez de problèmes sexuels. Celui-ci vous posera des questions précises sur la qualité de vos érections et de vos rapports sexuels. Votre médecin peut également procéder à un examen physique, vérifier votre tension artérielle et votre fonction cardiaque et demander d'autres tests pour examiner vos yeux, vos reins, le contrôle de votre glycémie et vos taux de cholestérol et de testostérone. Les *Lignes directrices de pratique clinique de l'Association canadienne du diabète pour la prévention et le traitement du diabète au Canada* recommandent que tous les hommes adultes atteints de diabète subissent un dépistage régulier pour le DE et présentent une anamnèse de leur fonction sexuelle. Si votre médecin n'aborde pas le sujet, vous devriez le faire.

### Traitement du DE

Il existe de nombreux traitements efficaces contre le DE. Il est important pour les partenaires sexuels de pouvoir participer aux discussions portant sur le choix du traitement.

Les médicaments qu'on appelle inhibiteurs de la PDE-5 (en vente au Canada sous les marques Viagra, Cialis et Levitra) aident les hommes à atteindre et à maintenir une érection. Avec l'aide de la stimulation sexuelle, ces médicaments augmentent l'écoulement du sang vers le pénis, permettant ainsi d'obtenir une érection de façon naturelle. La majorité des hommes atteints de diabète, y compris certains hommes âgés, peuvent les utiliser sans danger. Cependant, ils ne sont pas sans danger pour les hommes souffrant de certains troubles cardiaques ou ceux qui prennent des nitrates (souvent utilisés pour traiter l'angine de poitrine).

Les hommes qui ne peuvent prendre d'inhibiteurs de la PDE-5 ou qui trouvent que ces médicaments ne fonctionnent pas ont d'autres options, notamment la prise d'autres médicaments, les injections, l'hormonothérapie substitutive, les dispositifs mécaniques comme les dispositifs de constriction à vide, les implants et l'intervention chirurgicale.

Il est également logique (pour de nombreuses raisons de santé autres que le DE) de maintenir votre glycémie, votre tension artérielle et votre cholestérol dans les valeurs cibles, d'arrêter de fumer et de commencer à faire de l'exercice. Ces mesures préventives mèneront toutes à une meilleure santé générale, puis à une meilleure santé sexuelle.

## Pour obtenir de plus amples renseignements

Bien qu'Internet compte des tonnes de renseignements sur les problèmes d'érection, la majorité de ces renseignements sont sujets à caution et sont affichés par des entreprises qui vendent des médicaments, des suppléments ou des dispositifs non testés sur le plan médical et qui font des allégations qui ne sont pas étayées par la recherche. De telles entreprises se fient sur le fait que bien des hommes sont mal à l'aise de discuter de problèmes sexuels et seront donc tentés d'acheter des produits qu'ils peuvent essayer en toute intimité.

Le DE est un problème médical réel qui doit être traité par une vraie équipe médicale. N'essayez pas de vous auto-diagnostiquer ou de vous auto-traiter en vous fiant à ce que vous avez lu sur Internet. Si vous avez des questions au sujet du DE ou de tout aspect d'un fonctionnement sexuel sain, parlez-en à votre médecin ou à un membre de votre équipe de soins de santé sur le diabète.