

# Lien entre Sexualité et Santé Cardiovasculaire chez les Personnes Âgées : Une Relation sous-estimée

Dans le domaine de la santé, le lien entre sexualité et santé cardiovasculaire, notamment chez les personnes âgées, suscite un intérêt croissant parmi les chercheurs et les professionnels de la santé. Bien que souvent négligée dans les discussions sur le vieillissement, la sexualité joue un rôle crucial dans le bien-être global et peut même servir d'indicateur de la santé cardiovasculaire d'une personne âgée.

## La Sexualité : Un Élément Clé de la Qualité de Vie des Seniors

La sexualité est une composante essentielle de la qualité de vie à tout âge, y compris pendant le vieillissement. Elle ne se limite pas aux relations intimes, mais inclut également la santé émotionnelle, psychologique et physique. Pour de nombreuses personnes âgées, le maintien d'une vie sexuelle active est associé à la vitalité, à une meilleure connexion émotionnelle avec le partenaire, et à une perception positive de soi.

## Sexualité et Santé Cardiovasculaire : Un Lien Révélateur

Des études récentes se sont intéressées au lien entre l'activité sexuelle et la santé cardiovasculaire chez les seniors. Une étude menée par l'Université de Californie à Los Angeles a montré que les personnes âgées qui maintiennent une activité sexuelle régulière affichent une meilleure santé cardiovasculaire par rapport à celles qui en ont moins. Cette corrélation laisse penser que la sexualité peut être un indicateur précoce de certains problèmes cardiovasculaires, et un signe de bien-être général.

## Études et Résultats Clés

Une méta-analyse publiée dans le Journal of Sexual Medicine a examiné des études longitudinales et transversales concernant le lien entre la santé cardiovasculaire et l'activité sexuelle chez les personnes âgées. Les résultats ont montré que les personnes sexuellement actives présentaient souvent une meilleure fonction cardiovasculaire, ainsi qu'un niveau de satisfaction relationnelle plus élevé.

Selon la Fédération Française de Cardiologie, les accidents cardiaques lors d'un rapport sexuel sont très rares. La plus vaste étude sur ce sujet a révélé que seulement 0,016 % des décès liés à un arrêt cardiaque sont associés à un rapport sexuel chez les femmes, contre 0,19 % chez les hommes.

De plus, une étude de l'American Heart Association a souligné que l'activité sexuelle régulière chez les seniors était liée à une réduction des risques d'accidents vasculaires cérébraux et de crises cardiaques. L'activité sexuelle stimule plusieurs systèmes physiologiques, notamment la circulation sanguine, la respiration et le fonctionnement neurologique, qui sont également essentiels à une bonne santé cardiovasculaire.

## Implications pour la Pratique Clinique

Ces découvertes mettent en évidence l'importance pour les professionnels de la santé de discuter ouvertement de la sexualité avec leurs patients âgés. Cette discussion devrait faire partie des évaluations de santé globale et cardiovasculaire. Encourager une vie sexuelle saine ne se limite pas à améliorer la qualité de vie ; cela pourrait aussi avoir des effets protecteurs contre certaines maladies cardiovasculaires.

Il est essentiel de reconnaître que les troubles sexuels, comme la dysfonction érectile, peuvent être des signes avant-coureurs de problèmes cardiaques plus graves. Par conséquent, leur prise en charge peut prévenir des complications potentiellement mortelles.

## Quelques Idées Reçues sur la Sexualité et le Cœur

La Fédération Française de Cardiologie a également cherché à démystifier plusieurs idées reçues concernant la sexualité et la santé cardiovasculaire :

- « Les problèmes érectiles sont uniquement liés à l'âge » – FAUX !

Les troubles de l'érection peuvent survenir à tout âge et être causés par l'apnée du sommeil, certains médicaments, le diabète, ou encore des facteurs de risque cardiovasculaires.

- « Les troubles de l'érection disparaissent d'eux-mêmes » – FAUX !

Il est crucial de prendre les troubles érectiles au sérieux. Non seulement ils peuvent affecter la qualité de vie et la relation de couple, mais ils peuvent aussi être le signe précurseur d'un problème cardiovasculaire latent. Consulter un médecin est essentiel.

-« Après un arrêt cardiaque, il est déconseillé de reprendre une vie sexuelle » – FAUX !

Les personnes ayant eu un accident cardiovasculaire ne courent pas plus de risques d'avoir un nouvel événement lors de rapports sexuels qu'une personne n'ayant jamais eu de problème cardiaque. La reprise de l'activité sexuelle après un événement cardiaque doit simplement être discutée avec un professionnel de santé.

- « Un pacemaker empêche d'avoir des rapports sexuels » – FAUX !

Aucune contre-indication n'existe concernant l'activité sexuelle pour les personnes avec un pacemaker. Une semaine après l'implantation d'un pacemaker ou d'un défibrillateur, il est généralement possible de reprendre une activité sexuelle régulière.

## Conclusion

La sexualité chez les personnes âgées est souvent sous-estimée, alors qu'elle peut jouer un rôle fondamental dans la qualité de vie et la santé cardiovasculaire. Les études démontrent que maintenir une vie sexuelle active peut avoir des effets positifs non seulement sur le bien-être émotionnel, mais aussi sur la santé physique, en réduisant les risques de maladies cardiovasculaires. Promouvoir une sexualité saine fait donc partie intégrante d'un vieillissement harmonieux et d'une prévention efficace contre les maladies cardiovasculaires.

La prise en compte de la sexualité dans le cadre de la santé des seniors offre ainsi une nouvelle perspective pour améliorer leur qualité de vie et leur bien-être global.

Études menée en septembre 2024 Florent Veuve