



Série « La psychologie peut vous aider » : La santé sexuelle après une crise cardiaque

L'activité sexuelle est une part importante de la qualité de vie et préoccupe souvent au plus haut point les patients et leurs partenaires après une maladie cardiaque. Les craintes et les préoccupations peuvent temporairement entraver la spontanéité et l'attirance sexuelle.

Après avoir reçu votre congé de l'hôpital, un petit nombre de facteurs peuvent venir entraver votre santé sexuelle. Vous pourriez souffrir temporairement d'une légère dépression qui gênera votre appétit sexuel. Certains médicaments peuvent aussi avoir une incidence sur la fonction sexuelle. Vous pourriez craindre que l'activité sexuelle entraîne une autre crise cardiaque ou votre conjoint pourrait penser la même chose sans le dire. Pour la majorité des patients, cet épisode ne dure pas et la vie sexuelle du couple reprend son cours où elle avait été interrompue avant la maladie cardiaque.

Les hommes et les femmes font face à des difficultés qui leurs sont propres. Par exemple, la dysfonction érectile (DE) est souvent associée à la maladie du cœur chez l'homme. Les mêmes facteurs qui contribuent au blocage des artères du cœur peuvent bloquer les artères ailleurs dans son corps. Certains médicaments peuvent aussi contribuer à la DE. Des études révèlent qu'un mode de vie sain qui intègre un régime bon pour la santé du cœur, l'exercice et un poids santé corrige la DE chez 30 % des hommes obèses.

Les femmes peuvent éprouver des difficultés à l'égard de plusieurs aspects du cycle de l'attirance sexuelle, notamment le désir, l'excitation sexuelle et l'orgasme. Les femmes peuvent vouloir éviter les relations sexuelles en raison de la douleur causée par la diminution de la circulation sanguine ou la friction que cause un manque de lubrification. Des lubrifiants en vente libre peuvent souvent corriger ce problème et prévenir une accumulation d'autres problèmes dans les relations sexuelles et interpersonnelles.

Un grand nombre des difficultés sexuelles auxquelles doivent faire face les personnes après une maladie du cœur provient cependant de l'incertitude à savoir quand pouvoir reprendre leurs activités sexuelles en toute sécurité.

Quand peut on s'engager en toute sécurité dans une activité sexuelle après une crise cardiaque?

Si vous avez récemment été victime d'une crise cardiaque, votre médecin vous recommandera vraisemblablement d'attendre jusqu'à six semaines avant de reprendre vos activités sexuelles. Après cette période de rétablissement, le risque de crise cardiaque pendant l'activité sexuelle est en réalité assez faible. Le risque est comparable à celui de se mettre en colère, et ce risque est réduit si vous faites de l'exercice régulièrement et prenez vos médicaments.



D'un point de vue cardiaque, la relation sexuelle est comme toute autre activité physique; votre rythme cardiaque et votre tension artérielle augmentent. L'effort exercé sur votre cœur est à peu près le même peu importe votre position. L'activité est souvent comparée à marcher de trois à six kilomètres à l'heure sur une surface plane ou de monter 20 marches d'escalier en 10 secondes. Cependant, il peut falloir tenir compte de différents facteurs physiques selon la personne. Il est important de toujours consulter votre cardiologue/médecin de famille avant de reprendre vos activités sexuelles.

Comment les stratégies psychologiques peuvent elles aider à maintenir ma vie sexuelle après une crise cardiaque?

- **Débutez lentement et ne vous imposez pas d'attentes irréalistes.** Les premières semaines suivant une crise cardiaque peuvent être très stressantes pour votre partenaire et vous même. Vous pourriez tous deux être encore fatigués. Planifiez l'activité sexuelle pour l'heure du jour où vous avez le plus d'énergie et êtes le moins préoccupés par d'autres questions de santé. Vous pourriez aussi vouloir éviter une relation sexuelle après un gros repas. Donnez vous quelques heures pour digérer. Dans le même ordre d'idées, limitez votre consommation d'alcool et évitez l'usage du tabac étant donné que ces substances peuvent inhiber la fonction sexuelle. Si vous avez une douleur à la poitrine ou le souffle court, consultez votre médecin.
- **L'affection physique sans sexualité est tout aussi importante.** Explorez vos sens : tenez vous la main, embrassez vous et touchez à votre partenaire. Créez un peu de romantisme avec de la musique, des bougies et des odeurs agréables. Vous pouvez aussi maintenir votre proximité en vous réservant des soirées entre vous.
- Pour tous les couples, **la communication** est essentielle pour une vie sexuelle épanouie et cette affirmation est particulièrement vraie après une crise cardiaque. Convenez d'avoir des discussions franches. Indiquez à votre partenaire ce que vous aimez et ce que vous n'aimez pas. Si vous avez certaines difficultés de communication dans votre relation, une rencontre avec un psychologue pourrait vous aider à ouvrir les voies de communication.
- **De nombreux facteurs peuvent atténuer le désir**, notamment la fatigue, la peur ou l'anxiété, la dépression, la douleur ou les malaises physiques ainsi que les effets secondaires des médicaments sur la sexualité. Si vous êtes aux prises avec n'importe quelle de ces autres questions, il pourrait être utile de rencontrer un psychologue afin de vous pencher tout particulièrement sur ces difficultés connexes.

Où puis je obtenir plus d'information?

Thriving with Heart Disease: A Unique Program for You and Your Family. Live Happier, Healthier, Longer - par Sotile & Cantor-Cooke (comprend un chapitre consacré au fonctionnement sexuel)

Fondation des maladies du cœur du Canada : www.heartandstroke.com



Association canadienne de réadaptation cardiaque : www.cacr.ca

Conseil d'information et d'éducation sexuelles du Canada : www.sieccan.org

La Société des obstétriciens et gynécologues du Canada : www.sexualityandu.ca

Vous pouvez consulter un psychologue autorisé pour déterminer si les interventions psychologiques peuvent vous venir en aide. Les associations de psychologie provinciales et territoriales ainsi que certaines associations municipales offrent souvent des services d'aiguillage. Pour obtenir le nom et les coordonnées des associations provinciales et territoriales en psychologie, veuillez vous rendre à l'adresse suivante <http://www.cpa.ca/publicfr/Unpsychologue/societesprovinciales/>.

Ce feuillet d'information a été préparé pour la Société canadienne de psychologie par Dre Heather Tulloch, de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa, Dre Hannah Marchand, Kingston Orthopaedic and Pain Institute, et Dre Michele de Margerie (médecin), Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa.

Dernière révision : décembre 2011

Votre opinion est importante! Veuillez communiquer avec nous pour toute question ou tout commentaire sur les feuillets d'information de la série « La psychologie peut vous aider » : factsheets@cpa.ca.

Société canadienne de psychologie
141, avenue Laurier Ouest, bureau 702
Ottawa (Ontario) K1P 5J3
Tél. : 613-237-2144
Numéro sans frais (au Canada) : 1-888-472-0657