



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

Une sexualité saine joue un rôle important dans la qualité de vie, mais la reprise de l'activité sexuelle après une crise cardiaque peut susciter beaucoup d'appréhension chez les deux partenaires. Or, l'inquiétude peut réduire la spontanéité, empêcher de se détendre et de s'abandonner et rendre l'expérience moins agréable.

Plusieurs facteurs peuvent interférer avec votre vie sexuelle dans les premiers temps suivant votre congé de l'hôpital. Par exemple, une légère dépression peut temporairement diminuer votre désir sexuel. Certains médicaments peuvent aussi entraîner une baisse de la capacité sexuelle et de la libido. Par ailleurs, vous et votre partenaire pouvez craindre, même sans le dire explicitement, que les rapports sexuels déclenchent une autre crise cardiaque. Chez la majorité des patients, cela ne durera pas et vous devriez retrouver rapidement une vie sexuelle pleine et satisfaisante.

Les hommes et les femmes font face à des difficultés qui leur sont propres. Par exemple, le dysfonctionnement érectile est un problème fréquent chez les hommes atteints d'une maladie du cœur. Les mêmes facteurs qui ont contribué à bloquer les artères de votre cœur peuvent bloquer des artères ailleurs dans votre corps. Certains médicaments peuvent aussi favoriser ce trouble. La modification du style de vie peut aider à réduire le risque de dysfonctionnement érectile; adopter un régime alimentaire sain pour le cœur, faire de l'exercice régulièrement et atteindre un poids santé suffisent à corriger le problème chez 30 % des patients obèses.

Les femmes peuvent rencontrer des difficultés dans certains aspects du cycle de la réponse sexuelle, y compris le désir, l'excitation et l'orgasme. Certaines femmes voudront éviter les rapports sexuels en raison de la douleur causée par une diminution de la circulation sanguine ou la friction que cause une lubrification insuffisante. Les lubrifiants en vente libre peuvent souvent résoudre le problème et empêcher l'apparition d'autres problèmes sur le plan des relations sexuelles et interpersonnelles.

Toutefois, plusieurs des difficultés sexuelles que rencontrent les gens après une crise cardiaque découlent du fait qu'ils ignorent tout simplement s'ils peuvent à nouveau avoir des relations sexuelles sans danger.

Quand est-il sécuritaire d'avoir des activités sexuelles après une crise cardiaque?

Si vous avez subi récemment une crise cardiaque, votre médecin vous recommandera probablement d'attendre une semaine ou plus (plusieurs mois, si vous avez souffert de complications) avant de reprendre vos activités sexuelles. Après cette période, le risque de subir une crise cardiaque pendant les activités sexuelles est en fait assez faible. Le risque que vous courez pendant les rapports sexuels n'est pas plus élevé que lors d'un accès de colère, et vous pouvez le réduire en faisant de l'exercice régulièrement et en prenant vos médicaments selon les instructions.





Du point de vue médical, l'activité sexuelle est semblable à toute autre forme d'activité physique et a les mêmes effets physiologiques, soit une augmentation de la fréquence cardiaque et de la tension artérielle. L'effort fourni par le cœur est le même, quelle que soit la position. À titre de comparaison, avoir des rapports sexuels équivaut à marcher à une vitesse de trois à six kilomètres à l'heure en terrain plat ou à monter 20 marches d'escalier en 10 secondes. Cependant, chaque individu peut présenter des caractéristiques physiques différentes à prendre en compte. 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 préserver ma vie sexuelle après une crise cardiaque?

- **Commencer lentement et avoir des attentes réalistes.** Les dernières semaines ont été éprouvantes pour vous et votre partenaire et vous pourriez ressentir de la fatigue pendant un certain temps. Choisissez un moment de la journée où vous avez plus d'énergie et ne vous sentez pas perturbé par d'autres inquiétudes liées à votre santé. Attendez quelques heures après un repas copieux pour avoir des relations sexuelles, car la digestion fait travailler le cœur. De même, limitez votre consommation d'alcool et évitez le tabac, car ils peuvent réduire votre capacité sexuelle. Si vous ressentez de la douleur à la poitrine ou de l'essoufflement pendant les relations sexuelles, communiquez avec votre médecin.
- **La tendresse et l'affection sans sexe sont tout aussi importantes.** Explorez vos sens : tenez-vous les mains, enlacez-vous et touchez votre partenaire. Créez une ambiance romantique : faites jouer de la musique douce et allumez des bougies parfumées. Vous pouvez aussi maintenir des contacts affectifs, par exemple, en planifiant régulièrement des soirées en tête-à-tête.
- Dans tous les couples, la **communication** est essentielle pour avoir une vie sexuelle épanouie et cela est particulièrement vrai après une crise cardiaque. Acceptez de vous parler franchement. Discutez de ce que vous aimez et n'aimez pas. Si vous rencontrez des difficultés de communication dans votre relation, la consultation d'un psychologue pourrait vous aider à améliorer vos compétences en communication.
- **De nombreux facteurs peuvent affecter le désir sexuel**, par exemple, la fatigue, la peur et l'anxiété, la dépression, la douleur/inconfort physique et les effets secondaires des médicaments sur la sexualité. Si vous rencontrez l'un de ces problèmes, il pourrait être utile de rencontrer un psychologue pour aborder ces difficultés.

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 et Cantor-Cooke (comprend un chapitre consacré au fonctionnement sexuel)





Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada : <https://www.coeuretavc.ca/>

Association canadienne de prévention et de réadaptation cardiovasculaires : www.cacpr.ca

Conseil d'information & d'éducation sexuelles du Canada (SIECCAN) : www.sieccan.org

La Société des obstétriciens et gynécologues du Canada : <https://www.sexandu.ca/fr/>

Pour savoir si une intervention psychologique peut vous aider, **consultez un psychologue agréé**. Les associations provinciales et territoriales de psychologues, et certaines associations municipales de psychologues offrent des services d'aiguillage. Pour connaître les noms et les coordonnées des associations provinciales et territoriales de psychologues, veuillez vous rendre à l'adresse <https://cpa.ca/fr/public/unpsychologue/societesprovinciales/>.

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

Révision : septembre 2020

Votre opinion est importante! Si vous avez des questions ou des commentaires sur les fiches d'information de la série « *La psychologie peut vous aider* », veuillez communiquer avec nous : 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

