



Cet article a été rédigé en collaboration avec l'Agence de santé publique du Canada.

LES AÎNÉS ET LE VIEILLISSEMENT - ACTIVITÉ SEXUELLE

Enjeu

L'activité sexuelle est un élément important et naturel d'un mode de vie sain, peu importe l'âge. Bien que le nombre d'activités sexuelles diminue généralement avec l'âge, l'intérêt et la capacité sexuels restent assez constants.

Contexte

Alors que le besoin de sexe et l'intérêt pour la sexualité varient considérablement, la plupart des personnes ressentent le désir sexuel pendant toute leur vie.

Selon un sondage à grande échelle sur la sexualité réalisé au Canada (voir la rubrique Pour en savoir plus), une grande majorité des personnes de 65 ans ont déclaré que le sexe était important. Le quart des répondants n'avaient pas été actifs sexuellement l'année précédant le sondage, mais la majorité de ceux de 65 à 74 ans se considéraient comme sexuellement actifs.

Le maintien d'un degré d'activité sexuelle fait en sorte que les changements biologiques associés au vieillissement sont moins prononcés et ont moins d'incidences sur la sexualité. De nombreux couples âgés affirment que leurs rapports sexuels sont plus agréables maintenant que lorsqu'ils étaient plus jeunes. Ils ont plus d'intimité, la vie est moins stressante et, pour les couples hétérosexuels, ils ne craignent plus les grossesses non désirées.

Le vieillissement entraîne divers changements physiques et psychologiques qui peuvent avoir des incidences sur la performance sexuelle et sur le plaisir. Un important indicateur pour déterminer à quel point la vie sexuelle d'une personne sera active quand elle sera plus âgée est sa santé physique générale.

Avantages de maintenir l'activité sexuelle

Il y a divers avantages à maintenir un degré sain d'activité sexuelle (sexe) à un âge plus avancé, dont les suivants :

- Le sexe brûle les graisses et permet au cerveau de libérer les endorphines, qui agissent naturellement comme analgésique et réduisent l'anxiété.
- Chez les hommes, le sexe semble stimuler la libération d'hormones de croissance et de testostérone, qui solidifient les os et les muscles.
- Le sexe semble également provoquer la libération de substances qui renforcent le système immunitaire.
- Certaines études suggèrent que l'activité sexuelle trois fois par semaine peut ralentir le vieillissement et prévenir les rides autour des yeux.
- L'effort physique lié à l'activité sexuelle équivaut à peu près à l'escalade de deux volées d'escalier. Si votre cœur est capable de cet effort, il l'est probablement pour le sexe.
- La poursuite des activités sexuelles permet de conserver de la vigueur sexuelle au-delà de l'âge moyen. Les personnes sexuellement actives produisent naturellement davantage d'hormones sexuelles.

Défis associés à l'activité sexuelle et au vieillissement

Généralement, le désir sexuel et la réaction à la stimulation sexuelle des gens évoluent à mesure qu'ils vieillissent. Le fait de comprendre



les causes de certains de ces changements normaux permet d'améliorer ou de maintenir sa vie sexuelle. Même avec un partenaire consentant et en santé, les changements suivants peuvent se produire :

- il faut plus de temps pour être excité;
- vous n'avez pas autant de résistance;
- il faut plus de temps pour atteindre le même degré de satisfaction qu'auparavant.

Chez les femmes, l'inconfort, la sécheresse et les douleurs vaginales pendant les rapports sexuels peuvent survenir, en raison d'une lubrification réduite due aux changements hormonaux liés à la ménopause. Il existe des traitements et des moyens de s'adapter. Elles peuvent aussi éprouver une sensibilité à la stimulation des seins.

Les hommes peuvent s'apercevoir qu'ils parviennent plus lentement à l'érection et que celle-ci peut être moins importante et moins ferme qu'auparavant. L'orgasme peut aussi être moins intense que dans leur jeunesse. Ces changements normaux sont causés par une diminution des hormones. Là encore, il existe des traitements et des moyens de s'adapter.

Si les changements normaux associés au vieillissement peuvent avoir un effet sur la réaction et le désir sexuels, d'autres facteurs peuvent entrer en ligne de compte. En voici quelques-uns :

- tabagisme
- excès d'alcool (plus de deux consommations par jour)
- obésité
- manque de confiance en soi
- dépression
- anxiété de performance

Les changements relatifs au désir sexuel qui dépassent ceux normalement dus au vieillissement peuvent parfois être associés à un problème de santé sous-jacent.

- Le diabète, l'hypertension et les problèmes de prostate peuvent avoir un effet sur le désir et la performance sexuelle.
- Les maladies du cœur, l'ostéoporose, l'arthrite, l'incontinence et l'emphysème peuvent également modifier la capacité sexuelle et le plaisir.
- Des médicaments obtenus sur ordonnance pour traiter de maladies comme la dépression et l'hypertension peuvent freiner le désir et la performance sexuelle.

Risques de l'activité sexuelle pour la santé

Alors que l'activité sexuelle a bien des avantages, il faut se rappeler que les infections transmises sexuellement (ITS), telles la chlamydia, la gonorrhée, le VIH et l'herpes génital, sont transmises à des personnes de tous âges. Les aînés dont le partenaire est décédé, peut-être après plusieurs années de vie commune, deviennent vulnérables au ITS lorsqu'ils sont à la recherche d'un nouveau partenaire.

Il y a plus en plus d'ITS au Canada, une tendance constatée partout dans le monde. Le fait d'avoir une ITS augmente de manière significative le risque de contracter et de transmettre le virus de l'immunodéficience humaine (VIH), virus qui engendre le syndrome d'immunodéficience acquise (sida). De nombreuses ITS n'entraînent pas de symptômes, ce qui favorise la transmission ou l'acquisition d'une infection sans le savoir.

Si vous avez un nouveau partenaire, discutez de ses antécédents et assurez-vous qu'aucun de vous deux n'a contracté d'ITS. Au besoin,

consultez votre médecin au sujet des tests.

Pour ce qui est des hommes, certains médicaments utilisés pour traiter la dysfonction érectile peuvent présenter un risque s'ils souffrent d'angine ou d'une autre maladie coronarienne et ne devraient pas être utilisés. Si vous prévoyez prendre de nouveaux médicaments, veuillez consulter d'abord votre médecin.

Maximiser votre expérience sexuelle

Voici quelques moyens qui vous aideront à profiter d'une vie sexuelle saine.

- La connaissance est votre meysique canadien pour une vie active saine pour les aînés (consultez la rubrique Pour en savoir plus).
- Atteignez et gardez un poids-santé.
- Cessez de fumer et limitez votre consommation d'alcool.
- Si la dépression ou de l'anxiété affecte votre vie sexuelle, consultez votre médecin.
- Utilisez toujours un condom lorsque vous avez des relations sexuelles avec un nouveau partenaire, et ce, jusqu'à ce que vous soyez certains qu'aucun de vous deux n'a contracté d'ITS.
- Consultez votre médecin si vous souffrez d'inconfort vaginal. En cas de sécheresse vaginale, vous pouvez utiliser des lubrifiants à base d'eau. Prenez le temps d'être correctement stimulée et essayer de nouvelles choses avec votre partenaire.
- Si vous souffrez de dysfonction érectile, consultez votre médecin à propos des traitements possibles. Sachez que de tels



produits ne sont pas des aphrodisiaques, il faut quand même du temps pour être excité ainsi qu'un partenaire consentant.

Rôle du gouvernement du Canada

Santé Canada et l'Agence de santé publique du Canada collaborent à promouvoir, améliorer, maintenir et protéger l'état de santé des Canadiens. Ensemble, ils recueillent de l'information sur les modes de vie sains et équilibrés, y compris sur la santé sexuelle des aînés.

Pour en savoir plus...

Vous pouvez communiquer avec la

Division du vieillissement et des aînés

Agence de santé publique du Canada

Ottawa (Ontario) K1A 1B4

Téléphone : (613) 952-7606

Télécopieur : (613) 957-9938

Courriel : seniors@phac-aspc.gc.ca

<http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/>

Conseil consultatif national sur le troisième âge. Le sexe et l'âge, Expression, Vol. 15, No 2, printemps 2002.

En ligne :

http://www.naca.ca/expression/15-2/exp15-2_toc_f.htm

Agence de santé publique du Canada. Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine pour les aînés, 1998. En ligne : <http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/aines/index.html>

Santé Canada, aînés :

http://www.hc-sc.gc.ca/jfy-spv/seniors-aines_f.html

Documents non affichés sur Internet :

- Léger Marketing, Canadian Male Sexual Health Council et Pfizer Canada. 2001 Canadian Sexual Health Survey, juin 2001.
- Rosenthal, S. H. Sex over 40. New York: Putnam, 2000.
- Stones, L. and M. Stones. Sex may be wasted on the young. North York: Captus Press, 1999.

Des articles complémentaires sur les questions de santé et de sécurité se retrouvent sur le site de Votre santé et vous :

www.santecanada.gc.ca/vsv

Vous pouvez aussi téléphoner sans frais au 1 866 225-0709 ou au 1 800 267-1245* pour les malentendants.