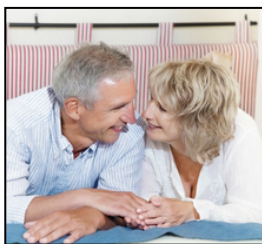


Vivre positivement sa sexualité après un accident cardiaque

L'activité sexuelle est une part importante de la qualité de vie et préoccupe au plus haut point les patients et leurs partenaires après une maladie cardiaque. L'appréhension peut en effet temporairement entraver la spontanéité et l'attirance sexuelle.



A la sortie de l'hôpital, plusieurs facteurs entravent la santé sexuelle dans le couple : une légère dépression et une fatigue qui freinent l'envie sexuelle, certains médicaments qui ont une incidence sur la fonction sexuelle et la peur que l'activité sexuelle entraîne une autre crise cardiaque... Heureusement pour la majorité des patients, cet épisode ne dure pas et la vie sexuelle du couple reprend son cours à distance de l'accident cardiaque ou vasculaire.

Mais il reste encore, pour certains patients, un grand nombre de difficultés à surmonter pour faire face à l'irruption brutale de la maladie cardiaque avec l'incertitude et la crainte de pouvoir ou pas reprendre une activité sexuelle en toute sérénité.

- ♥ A l'occasion de la Saint Valentin, la Fédération Française de Cardiologie a développé sur sa plateforme santé cardiaque : **Mafedecardio.org**, une page « **sexualité** » enrichie de conseils, informations pratiques pour mieux accompagner la personne cardiaque et son partenaire à reprendre goût à une vie sexuelle.
- ♥ La FFC a mis également à disposition une **fiche pratique** « **Vie affective** » téléchargeable gratuitement sur le site www.fedecardio.org.

Quand peut-on reprendre en toute sécurité une activité sexuelle après une crise cardiaque?

D'un point de vue cardiaque, la relation sexuelle, comme toute autre activité physique, augmente le rythme cardiaque et la tension artérielle. Cette activité est souvent comparée à une marche de trois à six kilomètres à l'heure sur une surface plane ou à 20 marches d'escalier montées en 10 secondes.



La FFC rappelle qu'il est important de tenir compte des différents facteurs physiques de la personne cardiaque et donc de consulter le cardiologue, ou son médecin de famille avant de reprendre une activité sexuelle. La FFC souligne que la rééducation cardiovasculaire est un temps fort et nécessaire pour réentraîner le cœur et les artères à l'effort mais aussi pour aborder sereinement la sexualité.

Le cardiologue recommande d'attendre jusqu'à six semaines avant de reprendre les activités sexuelles. Après cette période de rétablissement, le risque de crise cardiaque pendant l'activité sexuelle est faible. Le risque est moindre que celui de se mettre en colère. « Ce risque diminue encore si la personne pratique une activité physique régulière (en particulier après la rééducation) et si elle prend son traitement cardiovasculaire protecteur sans jamais l'oublier », explique le professeur Claire Mounier Vehier, 1^{ère} vice présidente de la FFC

Les 7 règles de la Fédération Française de Cardiologie à respecter pour reprendre une vie sexuelle en toute sécurité :

- 1/ Modifier son **hygiène de vie** : activité physique régulière et arrêt du tabac,
- 2/ Ne **jamais arrêter seul** son traitement face à des troubles sexuels,
- 3/ Ne pas hésiter à en **parler à son médecin**,
- 4/ **Diminuer sa consommation d'alcool**,
- 5/ **Perdre du poids** si nécessaire,
- 6/ Diminuer ou **arrêter les anxiolytiques, somnifères...** qui entravent la libido,
- 7/ Penser à dépister une **apnée du sommeil qui perturbe la sexualité**.

L'affection et la tendresse, même sans sexualité, sont tout aussi importantes.

Pour tous les couples touchés par un accident cardiovasculaire, la communication est essentielle pour reprendre, dès que cela est possible, une vie sexuelle épanouie. Un témoignage de tendresse par des petits gestes simples au quotidien (se tenir la main, s'embrasser, enlacer son partenaire...), l'attention portée à l'autre sont très importants pour aider le couple à retrouver une activité sexuelle épanouie.

Si le couple est toujours en souffrance, l'accompagnement par un psychologue ou surtout un sexologue peut lever les craintes sur les malaises physiques et sur les éventuels effets secondaires des médicaments tout en redonnant confiance. Certains traitements peuvent aussi faciliter la relation sexuelle chez l'homme après l'avis favorable du cardiologue.

Toutes les informations sur le site : www.fedecardio.org

La Fédération Française de Cardiologie lutte contre les maladies cardiovasculaires depuis 50 ans. Association financée uniquement par la générosité du public, reconnue d'utilité publique depuis 1977, elle est présente partout en France. Ses quatre missions sont : la prévention, la recherche clinique en cardiologie, l'accompagnement des patients cardiaques et la promotion des gestes qui sauvent.

Contact presse :

Agence PRPA
Isabelle Closet
Tel : 01 77 35 60 95
Mail : isabelle.closet@prpa.fr