



1^{ère} association de lutte
contre les maladies cardio-vasculaires

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Le 13 février 2017

SPECIAL SAINT-VALENTIN

L'activité sexuelle est bénéfique pour le cœur, profitons-en !

A l'occasion de la Saint-Valentin, la Fédération Française de Cardiologie rappelle les bienfaits de l'activité sexuelle sur le cœur et livre ses conseils à l'attention des amoureux cardiaques.

DES EFFETS POSITIFS SUR LA SANTE CARDIO-VASCULAIRE

Scientifiques et professionnels de santé s'accordent sur les multiples bienfaits pour la santé d'une activité sexuelle régulière : effets relaxant, antidépresseur, antidouleur, production des « hormones du plaisir » que sont la sérotonine, la dopamine et les endorphines, etc. Ce consensus s'étend également aux bénéfices de l'activité sexuelle sur la santé cardio-vasculaire : un rapport sexuel représente un effort physique d'intensité modérée, comparable à l'énergie dépensée pour monter deux étages à bonne allure. Il participe en outre à l'élimination de toxines, augmente le rythme cardiaque, active la circulation sanguine et muscle le cœur.

Au-delà de l'activité sexuelle, la relation affective est bénéfique pour la santé...

« Les bienfaits de l'activité sexuelle pourraient être dus à la fois aux effets émotionnels et physiques, rappelle le Pr Claire Mounier-Vehier, cardiologue au CHRU de Lille et présidente de la Fédération Française de Cardiologie. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, une activité sexuelle régulière contribue à la qualité de vie et à une bonne santé. »

PAS DE CONTRE-INDICATIONS POUR LES PATIENTS CARDIAQUES

Contrairement aux idées reçues, les patients atteints de maladies cardio-vasculaires peuvent généralement poursuivre une sexualité régulière et profiter de son effet protecteur sur le cœur.¹ Le risque d'un événement cardio-vasculaire au cours de l'activité sexuelle est faible et ne doit pas, dans la très grande majorité des cas, conduire à une restriction. Une évaluation personnalisée de ce risque pourra être conduite en cas de besoin.²

« L'accident cardio-vasculaire marque un tournant évolutif dans la vie sexuelle d'un patient et a un impact à la fois psychologique (peur de la récurrence, maternage du conjoint, etc.) et physique (effet vasodilatateur des traitements, fatigue, etc.). Il est important d'aborder le sujet de la sexualité avec les patients très rapidement pour les rassurer et ajuster de façon individuelle le choix du traitement et la conduite à tenir », commente le Pr Claire Mounier-Vehier.



À l'issue d'un accident cardio-vasculaire, une fois la situation stabilisée et après la réadaptation, la reprise d'une activité sexuelle est bénéfique. La Fédération Française de Cardiologie délivre ses conseils pour accompagner les patients cardiaques dans une vie sexuelle épanouie :

- ne jamais arrêter seul son traitement face à des troubles sexuels,
- ne pas hésiter à en parler au médecin,
- modifier son hygiène de vie : activité physique régulière et arrêt du tabac,
- diminuer la consommation d'alcool,
- perdre du poids si nécessaire,
- diminuer ou arrêter les anxiolytiques, somnifères, antidépresseurs qui aggravent les troubles de l'érection et la libido,
- penser à dépister une apnée du sommeil, cause fréquente de troubles de l'érection
- en cas de symptômes pendant l'activité sexuelle (exemple : essoufflement, palpitation, douleur thoracique...), comme pour toute activité physique, consultez rapidement votre médecin.

A retenir: chez les hommes ayant des facteurs de risque (tabac, cholestérol, diabète, hypertension artérielle...), les troubles de l'érection peuvent être le signe précurseur d'une maladie cardio-vasculaire. N'hésitez pas à en parler à votre médecin pour faire un bilan adapté.³

¹ Sexual activity and cardiovascular disease: a scientific statement from the American Heart Association. Circulation. 2012 Feb 28

² Activité sexuelle et risques cardio-vasculaires. Presse Med 2014 ;43 :1097-1105

³ Management of erectile dysfunction in hypertension: Tips and tricks. World Journal of Cardiology 2014 September 26

Retrouvez toute l'actualité de la Fédération Française de Cardiologie sur

www.fedecardio.org / [Facebook](#) / [Twitter](#)

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

CONTACTS PRESSE

AGENCE BURSON-MARSTELLER I&E POUR LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE

Clémence Gaultier // 01 56 03 12 77 // 06 14 06 51 95 // clemence.gaultier@bm.com

Véronique Machuette // 01 56 03 12 38 // 06 15 39 90 23 // veronique.machuette@bm.com

Juliette Billaroch // 01 56 03 12 52 // 06 26 28 40 11 // juliette.billaroch@bm.com

