

PROBLÈME D'ÉRECTION

(DYSFONCTION ÉRECTILE)

Les termes dysfonctions érectiles et pannes sexuelles ont remplacé depuis quelques années le terme "impuissance", jugé trop négative et violent par une grande majorité de médecins et d'hommes concernés.

Définition

Une dysfonction érectile correspond à une difficulté (ou une impossibilité complète) d'avoir ou de maintenir une érection suffisante permettant d'obtenir des rapports sexuels satisfaisants et une pénétration durable avec sa partenaire.

Il s'agit d'une anomalie pouvant survenir épisodiquement, ou bien devenir plus régulière voire même permanente dans certains cas. Les troubles de l'érection surviennent plus fréquemment avec l'âge, chez les fumeurs, les personnes consommant de l'alcool et/ou présentant un surpoids.

Un homme atteint de pannes sexuelles doit dédramatiser et savoir que cette situation est fréquente. Il doit consulter rapidement afin d'éviter l'aggravation des symptômes. Une dysfonction érectile peut être minime, épisodique ou persister depuis plusieurs mois.

Notre vidéo

Les précisions du docteur Pierrick Hordé

Symptômes

Une dysfonction érectile peut se manifester par une impossibilité d'obtenir une érection, une impossibilité de pénétrer la partenaire ou encore une difficulté à maintenir une érection rigide et stable au cours des rapports sexuels avec, pour certains hommes, une interruption rapide de l'érection après avoir pénétré sa partenaire et sans réussir à éjaculer.

Répercussions

Rappelons que l'OMS définit la sexualité faisant partie intégrante de notre santé. Vivre une sexualité harmonieuse permet de s'épanouir et de se sentir bien dans sa peau. Ce sujet reste encore tabou pour beaucoup d'hommes et parfois même encore pour les membres du corps médical.

Les hommes qui ont honte, n'osant pas aborder la question et affronter la réalité, sont encore beaucoup trop nombreux. Ils perdent du temps, s'angoissent, culpabilisent et aggravent ainsi leurs difficultés.

Ces pannes provoquent une mauvaise estime de soi, une culpabilité et une atteinte à la virilité. Les hommes atteints de ces pannes se sentent dévalorisés. Ils prennent le risque

d'entraîner échecs sur échecs. Ils n'osent pas affronter la réalité en face, ignorent souvent qu'ils peuvent être traités et ne bénéficient pas des traitements qui peuvent les aider à surmonter cette situation.

Les dysfonctions érectiles peuvent avoir des répercussions sur le plan personnel et privé, mais également sur le plan professionnel. Une dépression peut être à l'origine d'un trouble de l'érection

Beaucoup d'hommes connaissent une impuissance passagère, une panne sexuelle qui survient par exemple en cas de stress, de surmenage ou de fatigue. Un cercle vicieux peut alors s'installer : la peur de voir apparaître une autre panne angoisse l'homme qui en est atteint, perturbant ainsi encore davantage l'érection suivante.

L'angoisse de la performance et de ne pas arriver à obtenir une relation sexuelle satisfaisante et tout simplement de "ne pas y arriver", entretient l'anomalie, encore épisodique le plus généralement à cette étape.

Les troubles de l'érection ont systématiquement des répercussions sur l'équilibre psychologique. Une bonne rigidité de l'érection confère une plus grande confiance en soi en permettant une sexualité épanouie. Beaucoup d'hommes éprouvent des difficultés à parler de leur sexualité et continuent à souffrir en silence. Ne perdez pas de temps et n'hésitez pas à consulter sans tarder : il existe des traitements qui peuvent soulager rapidement le problème. Oser en parler à son médecin, c'est déjà aller mieux. Si les symptômes persistent au delà de 3 mois, ne tardez pas à consulter

Statistiques

Les troubles de l'érection sont fréquents et augmentent avec l'âge. Ils concernent presque tous les hommes à un moment ou un autre de leur existence.

Les dysfonctions érectiles touchent plus de 50% des hommes âgés de 40 à 70 ans et environ 70% des hommes âgés de 70 ans. Les érections spontanées sont moins fréquentes avec l'âge, l'érection met un peu plus de temps à venir et la rigidité de la verge est de moins bonne qualité. Le temps nécessaire entre deux érections est également plus long.

15% des hommes qui sont atteints d'hypertension artérielle présentent des problèmes de dysfonction érectile. 25% des hommes qui sont concernés consultent un médecin tandis que 60% le souhaiteraient. 20% des troubles de l'érection sont d'origine psychologique et 80% sont provoqués par une anomalie médicale

Un faible pourcentage d'hommes souffrant de pannes sexuelles est pris en charge correctement: la grande majorité d'entre eux ne consultent pas car ils ont honte mais également car ils ne pensent pas qu'il existe des traitements efficaces ou, pour les hommes plus âgés, que l'apparition de cette gêne est normale et définitive.

Pannes sexuelles

Vérifier avant tout qu'il n'existe pas une absence de désir envers sa partenaire. Vérifier l'existence d'érection nocturne ou matinale : un autre élément important consiste à savoir si des érections involontaires et spontanées surviennent durant la nuit ou au petit matin. La survenue de ces érections signifie que l'homme est capable d'en avoir. Cette

situation est plutôt en faveur d'une cause psychologique. Vérifier que la prise d'un médicament ne peut provoquer un trouble de l'érection

- Pour en savoir plus sur la liste des médicaments

Attitude de la partenaire

L'attitude de la partenaire est importante. Certaines femmes se sentent coupables ou fautives. D'autres sont honteuses ou sont inquiètes. Certaines se résignent et n'abordent pas le problème. La plupart des partenaires adoptent une attitude positive et poussent leur partenaire à consulter le plus rapidement possible.

Causes

Les causes peuvent être d'origine médicale ou psychologique. Les deux sont souvent associées. Les causes médicales et les facteurs de risque les plus fréquentes d'un trouble de l'érection

Causes hormonales

Les causes hormonales : l'hypoandrogénie, ou andropause, s'accompagne d'une baisse du désir et d'une diminution des érections nocturnes et matinales. Elle correspond à une baisse du taux de testostérone.

Plaques d'athérome

Les plaques d'athérome représentent la première cause de dysfonction érectile d'origine organique : le dépôt de plaques d'athérome sur les parois des artères irriguant le pénis peut provoquer un rétrécissement des artères et empêcher le sang de circuler normalement et de maintenir une érection. Le terme d'angor pénien ou angine du pénis, en relation avec celui de l'angine de poitrine pour le cœur, est souvent évoqué pour définir cette anomalie.

Les principaux facteurs de risque de l'athérome sont : le tabagisme chronique, l'augmentation du cholestérol, l'hypertension artérielle et le diabète qui multiplie par 3 à âge égal le risque d'avoir une dysfonction érectile

Insuffisance rénale

L'insuffisance rénale est une cause très fréquente : plus de 40 % des hommes atteints d'insuffisance rénale chronique ont une dysfonction érectile

Médicaments

Les médicaments : certains médicaments comme des antihypertenseurs, des psychotropes, des médicaments anti convulsivants ont des répercussions dans les dysfonctionnements érectiles

Anomalies neurologiques

- Des anomalies neurologiques : un accident vasculaire central, un traumatisme de la moelle épinière, une atteinte des nerfs érecteurs après une intervention chirurgicale sur la prostate (prostatectomie),

Maladies dégénératives

Des maladies dégénératives: La sclérose en plaque, la maladie de Parkinson.

Alcoolisme chronique

L'alcoolisme chronique : l'alcoolisme peut être responsable de plus de 50 % des dysfonctions érectiles

Autres causes

- Le tabagisme
- L'âge est un facteur dont il faut tenir compte: à partir de 50 ans, un homme a souvent besoin de plus de temps et de stimulations pour obtenir une érection satisfaisante.
- La fatigue, le surmenage...

Un homme présentant une dysfonction érectile peut avoir les artères irriguant le pénis obstruées. Il est donc nécessaire de vérifier que d'autres artères ne soient pas obstruées : les artères qui irriguent le coeur, les membres inférieurs, le cerveau. Pouvant évoluer vers une situation d'urgence

Score EHS, Erection Hardness Score

Le HES est un outil permettant de mesurer la rigidité et la qualité d'une érection. Il permet également d'évaluer l'efficacité du traitement médicamenteux. Le score est ensuite évalué sur une échelle de 1 à 4 :

- 1: Absence d'érection ;
- 2: Le pénis est suffisamment rigide mais ne permet pas la pénétration ;
- 3: Le pénis est rigide et permet d'obtenir une pénétration de qualité moyenne ;
- 4: La rigidité du pénis est complète, signifiant l'absence de dysfonction érectile.

Causes psychologiques

- La crainte de ne pas être performant, d'être moins efficace, voire même d'échouer et de décevoir sa partenaire: la pression sociale et médiatique imposent aux hommes , d'être de plus en plus performants dans tous les domaines, notamment dans celui de la sexualité.
- Une dépression
- Une grande timidité ou inhibition
- Une homosexualité refoulée ou une identité sexuelle problématique
- Des antécédents de traumatisme ou violence sexuelle
- Un couple qui ne "fonctionne" plus : baisse du désir de l'un ou des deux partenaires, routine, usure du couple, maitresse... rendant l'érection avec sa partenaire impossible
- Les dysfonctions érectiles d'origine psychologique permettent des érections nocturnes et matinales.

En parler avec sa partenaire

En parler avec sa partenaire peut permettre parfois de débloquer la situation. D'autre part, celle-ci peut réussir à rassurer et convaincre son partenaire de consulter. Sa présence est d'ailleurs souvent conseillée au cours d'une consultation

Éjaculation précoce

L'éjaculation survient en général quelques secondes après la pénétration : l'homme ne peut pas contrôler son excitation car l'éjaculation survient involontairement. En éjaculant précocement, un homme ne réussit pas à décider du moment de son éjaculation

L'homme se plaint uniquement de ne pas ou de mal maîtriser le moment de l'éjaculation car il se laisse parfois submerger par un trop plein d'émotions. Un cercle vicieux s'installe comme dans de nombreuses anomalies de ce type : le stress favorise l'éjaculation précoce qui elle-même provoque une angoisse qui aggrave davantage l'éjaculation précoce

L'éjaculation peut être un problème relationnel. Certains hommes éjaculent précocement qu'avec certaines femmes seulement et ne présentent aucune anomalie avec d'autres partenaires. La motivation et la patience sont indispensables pour tenter de traiter un trouble de l'éjaculation précoce. Il ne faut pas laisser la gêne s'installer, ne pas perdre de temps, ne pas se refermer sur soi, et consulter un spécialiste.

La consultation d'un sexologue peut être une aide importante pour l'homme atteint d'éjaculation précoce. Il est souvent conseillé de se rendre à la consultation avec sa partenaire. Des exercices de rééducation et un apprentissage de la sexualité peuvent aider les hommes atteints d'éjaculation précoce.

La pratique de la masturbation en tentant de la prolonger le plus longtemps possible avant d'éjaculer peut contribuer à aider l'éjaculateur précoce.

L'application d'une crème anesthésiante sur le gland peut permettre de retarder l'éjaculation.

Il est nécessaire de réaliser qu'une éjaculation précoce peut avoir des origines ou des conséquences psychologiques. Certains médicaments antidépresseurs sont parfois prescrits à faibles doses, mais ils doivent être pris pendant de très longs mois. Leur efficacité, souvent modérée, en retardant en général de quelques minutes le moment de l'éjaculation, peut s'observer au bout de quelques mois de traitement.