

BOOSTER SA LIBIDO AVEC DES MÉTHODES NATURELLES

Les troubles du désir sexuel, avec une baisse de libido, concerneraient près de 46% des femmes et 25% des hommes*.

De nombreuses méthodes dites douces ou naturelles existent pour tenter d'y remédier. Il peut s'agir de traitements comme l'homéopathie ou l'acupuncture. Ou pourquoi pas, quelques compléments alimentaires ?

Même si l'origine du trouble peut nécessiter un diagnostic précis et parfois un traitement de fond, ou une approche psychologique, les méthodes dites naturelles peuvent-elles aider le couple à surmonter certains problèmes sexuels, et en particulier une perte de libido ?

Auteur : Clémentine Fitaire.

*Consultant expert : Dr Sylvain Mimoun, gynécologue, andrologue et psychosomaticien.
Février 2011.*

L'HOMÉOPATHIE

> Le principe :

L'homéopathie est considérée comme une médecine douce. Le traitement se présente, le plus souvent, sous forme de petites boules blanches : les granules contenant des principes actifs en quantité infinitésimale, qui peuvent être associés les uns aux autres. L'homéopathie considère le corps comme un ensemble et vise donc à traiter le terrain d'une pathologie. Ce traitement a des indications spécifiques, en fonction du problème sexuel...

> Mode d'utilisation :

Les granules d'homéopathie se laissent fondre sous la langue. Un médecin peut bien entendu prescrire un traitement homéopathique.

Vous pouvez également acheter des granules dans une pharmacie homéopathique, sur conseil du pharmacien.

> Le traitement d'homéopathie pour stimuler la libido :

Prendre 3 granules de chaque médicament nécessaire, trois fois par jour, pendant 20 jours* :

- En cas d'absence de désir : *Onosmodium 9 CH*
- Aversion pour les rapports sexuels : *Graphites 9 CH*
- Plaisir absent : *Caladium Seguinum 9 CH*
- Douleurs pendant les rapports : pour les femmes : *Lycopodium Clavatum 9 CH*, pour les hommes : *Causticum 9 CH*... sachant qu'il est important de s'assurer si un tel problème sexuel n'est pas lié à une anomalie spécifique (infection, lésion de la muqueuse, etc.).

** Traitements issus du « Guide familial de l'homéopathie » du Dr Alain Horvilleur, éd. Hachette.*

L'ACUPUNCTURE

> Le principe :

Issue de la médecine traditionnelle chinoise, l'acupuncture consiste à utiliser de fines aiguilles et à les placer sur certains points prédéfinis du corps. Le but est d'harmoniser les énergies du corps, et prévenir ou traiter certains troubles. Il arrive que l'acupuncture soit indiqué en cas de problème sexuel (tout dépend lequel... c'est au médecin acupuncteur de définir cette indication).

> Mode d'utilisation :

Il est conseillé d'avoir recours à un médecin acupuncteur pour bénéficier de ce traitement. Les séances d'acupuncture débutent généralement par un entretien et un examen médical, où le médecin évaluera votre état de santé général.

En tenant compte de cette consultation, et en fonction des raisons qui vous poussent à consulter, le médecin placera les aiguilles sur différents points de votre corps.

Cette pratique n'est pas douloureuse, et pour des raisons d'hygiène, le matériel est stérile et à usage unique.

Environ 3 à 5 séances d'acupuncture sont nécessaires pour commencer à en ressentir les bienfaits. L'acupuncture peut être une indication en cas de problème sexuel. Des aiguilles seront placées dans le but d'agir sur certains organes, comme le Rein. Sachez également que l'acupuncture peut être remboursée par l'Assurance maladie si elle est pratiquée par un médecin.

LA PHYTOTHÉRAPIE

> Le principe :

La phytothérapie permet de traiter certains troubles (du sommeil, de la digestion...) à l'aide de plantes. Certaines plantes possèdent des vertus qui peuvent être utilisées de manière préventive ou curative.

> Mode d'utilisation :

Pour stimuler la libido, des plantes peuvent être utilisées en infusion, en bain, en gélules... Pour vous procurer ces plantes, le mieux est de vous rendre dans une herboristerie. Vous pouvez également les cueillir vous-même et les faire contrôler par un pharmacien spécialiste avant de les consommer.

> Le traitement :

Voici quelques plantes qui peuvent venir en aide aux couples qui connaissent une baisse de libido :

- La capucine : ses propriétés poivrées et soufrées seraient réputées pour améliorer les performances sexuelles. Ses fleurs et ses jeunes feuilles peuvent être consommées en salade, ou en infusion. Ses fruits sont également comestibles.
- Le houblon : puissante hormone naturelle, le houblon serait un stimulant oestrogénique pour la femme. Mais attention... pour les hommes il est anti-aphrodisiaque.

- Le romarin : grâce à son action anti-oxydante, il aide à retrouver de l'énergie. En infusion, en décoction ou en bain, le romarin peut être un bon stimulant.
- Le safran : cette épice très prisée en cuisine possède également des vertus médicinales. Grâce à ses nombreuses essences, il agirait comme un aphrodisiaque féminin, en lubrifiant les muqueuses vaginales et en stimulant le désir.

À lire : « Les plantes du plaisir », Dr Jacques Labescat, éd. Ulmer.

L'AROMATHÉRAPIE

> Le principe :

L'aromathérapie propose d'utiliser des extraits aromatiques de plantes ou de fleurs (huiles essentielles) afin de remédier à différentes pathologies. Utilisables de différentes façons (inhalation, diffusion, application locale, voie orale...), les huiles essentielles doivent être employées selon des indications et des posologies précises. N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin, votre pharmacien ou à un aromathérapeute.

> Mode d'utilisation :

Verser quelques gouttes d'huile essentielle sur un mouchoir, dans un bol d'eau chaude (inhalation) ou dans un diffuseur. Vous pouvez également ajouter quelques gouttes à votre crème de jour ou à vos lotions pour le corps. Enfin, vous pouvez aussi verser un peu d'huile essentielle sur une cuillère de miel.

> Le traitement pour booster la libido :

Voici une liste non exhaustive* des huiles essentielles qui pourraient agir en cas de problème sexuel, de baisse de la libido :

Le bois de rose, le bois de Siam, la cannelle de Chine, le gingembre, le giroflier, la menthe citronnée, le muscadier, l'origan compact, le patchouli, le poivre noir, la rose de Damas, la sarriette des montagnes, la sauge sclérée, l'ylang ylang...

*Issue du livre « L'aromathérapie », de Dominique Baudoux, éd. Amyris.

À lire : Tout savoir sur l'aromathérapie.

Les Fleurs de Bach

- Problème sexuel et fleurs de bach, libido et fleur de bach

> Le principe :

À chaque émotion correspond une fleur. Voilà le principe des Fleurs de Bach. Sous forme d'essences, les 38 espèces florales permettraient de transformer une émotion négative en émotion positive... Magnifique, non ?

> Mode d'utilisation :

Les flacons d'essences de fleurs s'utilisent au compte-goutte. On peut les prendre seules ou combinées, par voie orale ou dans un verre d'eau. La posologie est généralement de 2 gouttes de chaque essence, 4 fois par jour.

> Le traitement pour booster la libido :

Les fleurs de Bach ne prétendent pas « traiter » une maladie ou un trouble quel qu'il soit. En revanche, elles ont pour dessein d'agir sur des émotions néfastes pour une vie sexuelle épanouie. Et donc, pourquoi ne pas utiliser les Fleurs de Bach en cas de trouble de la libido, ou d'un éventuel problème sexuel ?

Par exemple :

- Le pommier sauvage : aiderait à maîtriser la mauvaise image de soi.
- L'orme : aiderait à prendre de l'assurance, à être sûr de soi.
- Le charme : aiderait à maîtriser la lassitude, le manque d'entrain.
- Le mélèze : aurait une action sur la maîtrise et le manque de confiance en soi, le sentiment d'infériorité.
- L'eau de roche : aiderait à contrôler les refoulements, la rigidité.
- La violette d'eau : apporterait de l'assurance et de l'ouverture aux autres.

Voilà pour les "promesses"... mais après tout, si cela peut aider, alors pourquoi pas ?

À lire aussi : Tout savoir sur les Fleurs de Bach.

LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

> Le principe :

Puiser dans les aliments les nutriments essentiels au bon développement de l'organisme afin de compléter les apports d'une alimentation normale, voilà le principe des compléments alimentaires. Sous forme de doses unitaires (gélules, pastilles, comprimés, ampoules ou sachets), ils peuvent aider à combler certaines carences ou à prévenir certaines pathologies. En revanche, leur utilisation doit être modérée et encadrée, car un surdosage pourrait s'avérer dangereux.

> Mode d'utilisation :

Les compléments alimentaires sont vendus en pharmacie ou en libre service, mais il est préférable de demander l'avis d'un médecin (s'il a des connaissances dans ce domaine) avant d'entreprendre une cure. Selon votre âge, votre hygiène de vie, vos habitudes alimentaires, votre condition physique ou vos éventuelles pathologies, il pourra vous indiquer le ou les compléments adéquats.

> Le traitement visant à stimuler la libido :

Il existe beaucoup de compléments alimentaires destinés à endiguer les troubles liés à la ménopause, et en particulier, une baisse de libido, un problème d'ordre sexuel, etc.

Voici quelques ingrédients pouvant être utilisés :

- La DHEA (Déhydroépiandrostérone) : hormone naturellement présente dans l'organisme, elle participe à la synthèse des hormones sexuelles. Mais avec l'âge, sa concentration diminue. Une étude de l'Inserm aurait montré des effets positifs de la DHEA sur le désir sexuel chez la femme, ainsi que sur les troubles de l'érection chez l'homme.
- Le Ginkgo : les extraits de la feuille de Ginkgo Biloba sont depuis longtemps soupçonnés de guérir les troubles de l'érection et de booster la libido. Mais, à ce jour, aucune étude scientifique ne vient appuyer ces suppositions.
- Le Ginseng : cette racine possède des vertus tonifiantes pour l'organisme, et permettrait d'améliorer les performances sexuelles. Le ginseng se présente le plus souvent sous forme de gélules.

- Les isoflavones : ce sont des substances végétales proches des hormones féminines, présentes dans les aliments dérivés du soja. L'une de leurs propriétés supposées est de réduire la sécheresse vaginale et les troubles de la ménopause en général.
- Yam (igname sauvage) : cette sorte de racine provenant d'Asie ou d'Amérique Latine est utilisée en complément alimentaire afin de soulager les troubles de la ménopause ou d'augmenter le désir sexuel chez les femmes.

Ces différents composants peuvent être rassemblés dans un produit vendu dans le commerce. Il est bien difficile d'en évaluer objectivement leurs effets. En tout cas, les études cliniques manquent...

LES ALIMENTS DITS « APHRODISIAQUES »

Nous ne pouvons pas ne pas évoquer dans ce dossier : les aliments dits « aphrodisiaques » qui relèvent bien souvent davantage du mythe que de la réalité, mais qui peuvent être prisés par les amoureux voulant stimuler leur libido :

- > Les aliments : asperges, huitres, truffes, chocolat...
- > Les épices : moutarde, gingembre...
- > Les plantes : sarriette, gingembre.

Mais notez aussi que certains produits peuvent diminuer la libido... comme l'alcool. Le tabac risque également à la longue d'entraîner des troubles sexuels de différentes natures.

Recettes romantiques, cocktails énergisants... à vous de marier les « ingrédients de l'amour » pour stimuler votre désir.

Et si vous manquez d'idées, retrouvez nos recettes pour un dîner sensuel avec les aliments aphrodisiaques.

Entretien avec le Dr Sylvain Mimoun, gynécologue, andrologue, psychosomaticien.

Quelle est la cause la plus fréquente de la baisse du désir ?

Il y a ce que les personnes pensent et ce qui existe réellement. Souvent, la fatigue et le stress sont pointés du doigt. Mais il peut également y avoir d'autres facteurs de baisse de la libido, comme des facteurs hormonaux ou médicaux (maladie chronique, douleur chronique) qui peuvent également interférer sur le désir.

Mais les hommes et les femmes ne réagissent pas de la même façon, tout simplement parce que la baisse de la libido est le trouble numéro 1 dans la sexualité de la femme, alors que chez l'homme le problème majeur ce sont les troubles de l'érection, et une baisse d'érection ne veut pas dire forcément baisse de désir.

Quels conseils donneriez-vous à un couple qui rencontre une « baisse de régime » ?

Ce que les femmes mettent souvent en avant parmi les problèmes de baisse de libido dans un couple, c'est le « train-train », la routine. Voilà pour elles la cause principale à la

baisse du désir. La première chose qu'un couple peut faire sera d'inventer, de trouver des solutions pour rompre ce quotidien. Se faire des surprises, se garder des petits moments de complicité, partir en week-ends...

À quel moment leur conseillerez-vous de rencontrer un thérapeute de couple ou un sexologue ?

Si jamais les troubles de la libido, la baisse du désir durent plus de 6 mois, il vaut mieux ne pas attendre. Or la plupart des couples attendent souvent alors qu'ils ont un problème depuis 3, 4 ou 5 ans. Il vaut mieux s'en préoccuper tant qu'il n'y a pas de frictions négatives dans le couple.

Que pensez-vous des remèdes naturels (homéopathie, phytothérapie, acupuncture, aphrodisiaques...) ?

Ces moyens-là peuvent agir sur certaines choses, mais pas forcément sur la libido proprement dite. Comme sur la sécheresse vaginale, l'hydratation intime, et par ce biais sur le confort lors des rapports.

L'acupuncture, par exemple, fonctionne souvent pour relaxer ou réduire la douleur. Dans ce cas, quelques séances pourront aider une personne à se décrisper avant un rapport. En revanche, il ne faut pas attendre de « remède miracle ». S'il y a une chute brutale de la libido, ou un dégoût du rapport sexuel, là ce n'est pas l'acupuncture, ni l'homéopathie, ni la phytothérapie qui pourront remédier au trouble.

Co-auteur de *Sexe et sentiments après 40 ans*, Albin Michel.