

# SEXUALITÉ

## Surveillance et mesures préventives



*Vous venez de consulter votre médecin dans le cadre de la prise en charge de votre diabète. Les troubles de la sexualité font partie des complications possibles de cette maladie. Ils peuvent avoir un effet négatif sur le contrôle de votre glycémie et contribuer à l'altération de votre qualité de vie. N'hésitez pas à aborder le problème avec votre médecin.*



### 1 Oser en parler

#### Quand ?

- Vous venez de traverser une période de déséquilibre de votre diabète.
- Vous avez constaté récemment une baisse de votre activité sexuelle.  
Pour vous Monsieur, une disparition des érections nocturnes spontanées.  
Pour vous Madame, des rapports difficiles et douloureux.

→ Parlez-en le plus tôt possible à votre médecin.



#### Pourquoi ?

- Pour vous **rassurer** et vous **informer**.
- Pour **répondre à vos questions**, soulager votre anxiété et éviter de vous enfermer dans le cercle vicieux de l'échec.
- Pour trouver ensemble des **solutions** : il existe actuellement des traitements potentiellement efficaces pour soulager vos troubles sexuels.
- Pour vous orienter éventuellement vers un **spécialiste** (gynécologue, andrologue, sexologue...).



## Savoir réagir




### Contrôlez votre diabète

---

- N'oubliez pas votre **traitement antidiabétique**.
- Veillez à consulter régulièrement votre médecin avec un dosage d'**hémoglobine glyquée**, témoin de l'équilibre de votre diabète au cours des 3 ou 4 derniers mois.
- Optez pour une **bonne hygiène de vie** :
  - adoptez une alimentation équilibrée ;
  - ne sautez pas de repas ;
  - étalez bien vos apports en glucides sur l'ensemble de la journée (3 à 5 prises) ;
  - consommez des fibres alimentaires (légumineuses, fruits, légumes) ;
  - évitez le grignotage ;
  - ne consommez pas d'alcool en quantité excessive ;
  - pratiquez une activité physique régulière : 30 min de marche par jour au minimum mais aussi vélo, natation... Demandez l'avis de votre médecin ;
  - envisagez au besoin une perte de poids.


### Arrêtez de fumer


---

 Le tabac augmente chez les hommes les risques de troubles de l'érection, et chez la femme ralentit l'excitation, favorise les infections vaginales et peut entraîner une ménopause précoce.

### Conservez une activité sexuelle régulière et satisfaisante

---

 Ce qui est un bon moyen d'éviter la survenue ou l'aggravation de troubles sexuels.

 Utilisez éventuellement un traitement facilitateur de l'érection (après avis autorisé de l'urologue).

### Évitez les infections vaginales récurrentes

---

- Proscrivez les toilettes internes (irrigations vaginales).
- N'utilisez pas régulièrement les antiseptiques locaux pour votre toilette intime.
- Privilégiez des produits d'hygiène spécifiques.
- Limitez le port régulier de protège-slips et les sous-vêtements synthétiques ou trop moulants.

*Afin d'optimiser la prise en charge de votre diabète, et notamment de prévenir de possibles troubles de la sexualité, votre médecin traitant vous remet cette fiche-conseils. N'hésitez pas, le cas échéant, à lui demander une ou plusieurs des autres fiches-conseils suivantes : Diabète et atteintes spécifiques des pieds ; Diabète et complications dentaires ; Diabète et atteintes spécifiques des mains.*