

6 conseils préventifs

- 1 Surveiller son poids et rester actif physiquement. Le surpoids est un facteur de risque très important des troubles sexuels en général.
- 2 Soigner son hypertension artérielle, un cholestérol trop élevé et arrêter de fumer.
- 3 Se protéger des maladies sexuellement transmissibles (risque d'infection).
- 4 Diminuer sa consommation d'alcool.
- 5 Réduire son stress, en pratiquant la relaxation, la méditation ou le massage.
- 6 Et pratiquer !



Chez la femme

"Il existe peu de publications et de recherches sur les dysfonctionnements sexuels chez les femmes diabétiques. Mais on sait qu'ils apparaissent 5 à 10 ans plus tôt, qu'ils sont plus fréquents et plus sévères", déplore Nathalie Dudoret, médecin sexologue. Cependant, les rares études ont démontré que *"le clitoris obéit au même procédé érectile que le pénis et ses complications",* ajoute la spécialiste. L'atteinte des artères et des nerfs diminue le gonflement, cette fois dans la région génitale (le clitoris et les tissus sexuels autour du vagin), et favorise la sécheresse vagi-

nale. Par manque de lubrification, la femme ressent des douleurs lors de la pénétration. Douleurs provoquées également par le développement d'infections par des champignons (candidose ou mycose) dus au sucre dans les urines et à la prise de traitements antibiotiques. *"Je ne savais pas que mon diabète pouvait générer des infections urinaires",* s'étonne Annie, 38 ans. Survient l'angoisse de ressentir de nouveau ces douleurs. Tout ceci peut aboutir à un blocage sexuel, pouvant mener à une véritable dépression, chez la femme comme chez l'homme.