

# INF'O'SPORT SANTÉ



Libido  
et

Activité physique

La **sexualité** est aujourd'hui **omniprésente** dans les livres, les films, les clips, les jeux en ligne et les médias, mais :

## Qu'est-ce-que la sexualité ?



L'OMS la définit comme :

*"Un aspect central de la personne tout au long de la vie, qui comprend le sexe biologique, l'identité, le rôle et l'orientation sexuelle, l'érotisme, le plaisir, l'intimité et la reproduction. La sexualité est vécue sous forme de pensées, fantasmes, désir, croyances, attitudes, valeurs, comportements, pratiques et relations. Alors que la sexualité peut inclure toutes ces dimensions, ces dernières ne sont pas toujours vécues ou exprimées simultanément. La sexualité est influencée par des facteurs psychologiques, sociaux, économiques, politiques, culturels, éthiques, juridiques, historiques, religieux et spirituels".*

La sexualité **impacte également nos comportements** : la façon dont nous nous habillons, nous parlons, notre façon de penser et d'imaginer la place que nous sommes censés occuper. C'est l'un des sujets les plus chargés en **stéréotypes, préjugés, normes et tabous**.

Parmi les nombreux tabous de la sexualité, on retrouve celui de la **LIBIDO**.

## LES CLICHÉS DE LA SEXUALITÉ



- « Les hommes ont toujours envie et sont toujours prêts à faire l'amour ».
- « Les garçons n'ont pas besoin d'être prêts pour perdre leur virginité ».
- « Les hommes sont tous infidèles ».



- « Une fille en minijupe a envie d'avoir un rapport sexuel ».
- « Une fille qui montre que quelqu'un lui plaît cherche à avoir un rapport sexuel ».
- « Dans une relation sexuelle, une femme a besoin de tendresse ».



- « Entre femmes, ce n'est pas vraiment faire l'amour ».
- « Dans les rapports homosexuels, l'un-e « fait » la fille et l'autre l'homme ».
- « Les femmes deviennent lesbiennes parce qu'elles ne plaisent pas aux hommes ».
- « La capote, c'est la responsabilité des mecs, la pilule celle des filles ».
- « Rapport sexuel réussi = orgasme mutuel ».

La libido correspond au **désir sexuel**. C'est l'envie de s'adonner à une activité sexuelle. Ce désir peut survenir de manière **spontanée** ou **en réponse** à un partenaire, des images et/ou pensées.

L'intensité du désir dépend de **4 facteurs** :



Au cours de notre vie, le désir est soumis à des hauts et des bas. Dans notre société basée sur la performance, il est difficile de parler de son manque de libido. En effet, notre rapport à la sexualité, peut parfois être ambigu.

D'un côté, la sexualité est secrète, cachée, elle nous appartient. De l'autre, on l'exhibe fièrement, on en parle, on débrieife, on analyse à la limite de la performance.



*Les variations sont plus importantes lors de la ménopause avec la chute d'œstrogène vers 50 ans.*

*Les variations sont plus importantes lors de l'andropause chez l'homme vers 60 ans.*

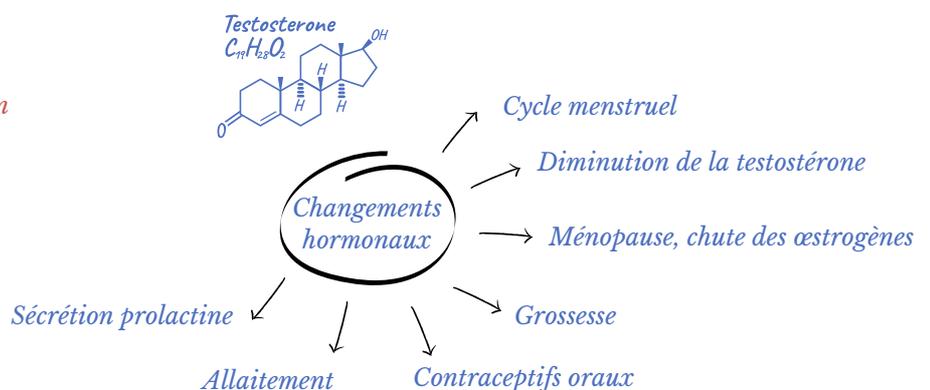
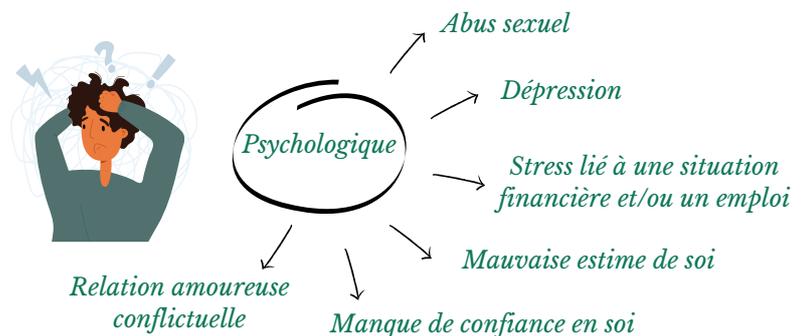
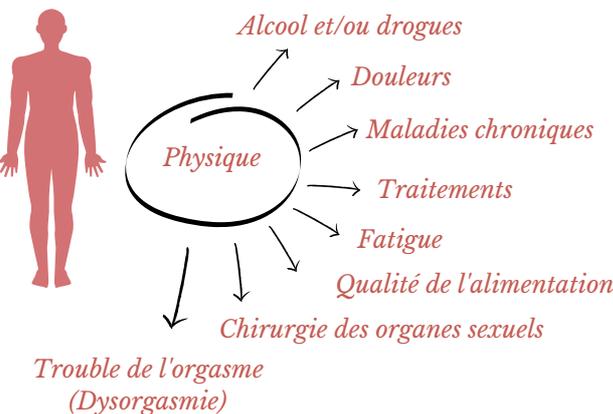


- Les premières manifestations de la libido apparaissent au cours de l'adolescence avec l'impulsion des hormones qui se multiplient.
- Ces hormones se stabilisent entre 15 et 35 ans.
- Les premières perturbations de la libido apparaissent vers 40 ans.



## Ce n'est pas un TABOU, parlez-en !

*Au sein d'un couple l'association entre la baisse du désir et la diminution de l'amour et/ou de l'intérêt que l'autre lui porte est fréquente. Il faut cependant différencier l'affectif du sexuel, plusieurs facteurs sont mis en cause dans la perte de la libido.*



# Activité physique et désir

Une pratique sportive modérée 30 min à 1h, 2 à 4 fois par semaine aurait un effet positif sur notre libido. L'activité physique libère des hormones bénéfiques au désir.



ACCOMPAGNE ET/OU  
RENFORCE  
L'ÉPANOUISSEMENT  
SEXUEL.

Dès 30 à 40 min d'effort  
Sécrétion d'endorphine  
(Hormone du plaisir)

Lutte contre le stress  
Sensation de bien-être  
Meilleure estime de soi  
Meilleure connaissance de son corps

**SPORT ET LIBIDO FÉMININE**

- Estrogène
- Progestérone
- Ocytocine
- Prolactine
- Testostérone

**SPORT ET LIBIDO MASCULINE**

- Testostérone

Stéroïde naturel, l'augmentation de la testostérone lors d'une activité physique entraîne un état "d'excitabilité".



Attention au trop-plein d'énergie, chez les sportifs de haut niveau, l'excès d'entraînement occasionne une chute de la testostérone qui se répercute sur la libido.

## Quelles activités mettre en place pour booster sa libido ?

### Le YOGA



Si le Yoga est un atout de taille pour réguler le stress, le sommeil, améliorer sa posture, ... Il l'est aussi pour notre vie sexuelle. En effet, la pratique régulière du yoga permet de renforcer le **périnée**. Muscle indispensable dans le **plaisir**. Un périnée musclé augmente les **sensations et le plaisir**. Le Yoga permet également d'**équilibrer les hormones** du plaisir et du bonheur ce qui éveille l'**énergie sexuelle**.



### Idées de posture pour booster votre libido !



#### Le demi-pont

Cette posture renforce le dos, les cuisses, le périnée et stimule la thyroïde.

Le papillon  
Cette posture tonifie le plancher pelvien, ouvre le bassin et libère les tensions des organes sexuelles.



#### L'aigle

Cette posture favorise la circulation sanguine et exerce une pression au niveau du périnée.

#### La chaise

Cette posture renforce la sangle abdominale ainsi que le périnée.



## La NATATION



Les bienfaits de la natation sur le corps ne sont plus à prouver. La natation permet également de **lutter contre les troubles de l'érection**, qui sont parfois un problème dans le couple et entravent forcément la qualité des relations sexuelles. La pratique **régulière** de la natation **favorise la circulation sanguine** et l'**afflux de sang** vers le pénis, ce qui facilite la **fonction érectile**.

*Nager trois fois par semaine pendant 30 minutes permet une augmentation de la résistance sexuelle des hommes, ceci étant encore plus bénéfique pour ceux de plus de 60 ans.*

## La MARCHÉ



La marche a bien des avantages : facile à mettre en œuvre, sans équipements particuliers, elle permet de **lutter** contre les effets de la sédentarité. En plus de ses bienfaits physiques, la marche est **bénéfique pour le couple**. Occasions idéales pour parler, **décompresser** et oublier le stress du quotidien. Elle **renforce la complicité** et permettrait aussi de **booster la libido**. En effet, les endorphines (hormones du plaisir) sont produites au bout de 30 à 40 minutes d'effort, ce qui améliore la libido et baisse le stress (premières causes de la baisse d'activité sexuelle).

*Il existe différents types de marche, vous pouvez pratiquer :*



*La marche sportive*



*La marche nordique*



*La randonnée*

Vous souhaitez vous mettre à la randonnée ?  
Vous pouvez contacter le comité de Randonnée pédestre de la Drôme.



04 75 75 47 83  
drome@ffrandonnee.fr



## Vieillesse et perte de désir, est-ce une fatalité ?

Si la majorité des couples connaissent donc une baisse de la libido avec l'âge et le temps passé ensemble, puisque la vie commune affecte la manifestation du désir, il n'y a pas de raison de vivre celle-ci comme une fatalité, ou d'en avoir honte. Si l'on désire de nouveau avoir une vie sexuelle plus active et ressentir plus de désir, il est judicieux d'en parler avec un professionnel de santé.

Avec l'âge, le désir se manifeste différemment :

*On ne fait plus l'amour de la même manière à 70 ans qu'à 20 ans, comme on ne fait plus l'amour pareil avec son partenaire de 30 ans que de six mois.*

Le désir se révèle, en effet, moins pulsionnel avec l'âge :

*Chez les plus jeunes, c'est souvent le désir qui guide l'amour, ce rapport s'inverse avec l'âge et un partenaire de longue date : c'est désormais par amour que l'on désire.*

Lorsque la sexualité des seniors est épanouie, c'est le plus souvent qu'elle est bâtie sur une relation de confiance, d'écoute et de complicité. La sexualité des seniors ouvre de nouvelles portes du plaisir. Un moyen de prévenir la perte de désir est également de demeurer en bonne santé : une **bonne hygiène de vie** et des **activités sportives régulières** permettent d'atténuer les dégâts de l'âge dans de nombreux domaines, et notamment sur notre vie sexuelle. D'ailleurs, une activité sexuelle régulière contribue au bon vieillissement, avec des vertus certaines sur la santé mentale en plus de la santé physique.

Le 15 Décembre dernier, la coopération Monalisa Grand Valentinois, s'est réunie autour du rapport des Petits Frères des Pauvres (intervention animée par Mme Isabelle Sénécal) :

**"Vie affective, intime et sexuelle des personnes âgées - pour en finir avec les idées reçues - Rapport sur l'isolement et la solitude des personnes âgées des Petits Frères des Pauvres"**

Pour réaliser ce rapport, des entretiens ont été réalisés par l'institut CSA Research :

- Une étude **quantitative** auprès des 60 ans et plus, durant le mois d'Avril 2022.
- Une étude **qualitative** auprès des personnes âgées de 61 ans à 101 ans accompagnées par l'Association. Ce rapport s'établit également autour d'éclairages d'experts des Petits frères des Pauvres et d'autres experts externes.

**Les grands enseignements de l'étude\***

- 58 % des couples sont ensemble depuis plus de 40 ans.
- 94 % des personnes âgées déclarent être amoureuse de leur conjoint(e).
- Pour 25 % des personnes âgées, il est essentiel d'avoir des relations intimes et pour 47%, c'est important.
- 71 % des personnes âgées pensent qu'un corps qui vieillit peut rester désirable.
- 41 % des 80 ans et plus se trouvent séduisants.
- 1 personne âgée sur 2 a des relations intimes et 91 % en sont satisfaites.

**Les Préconisations\***

- Intégrer la dimension affective, intime et sexuelle dans la lutte contre l'isolement des personnes âgées.
- Soutenir les lieux de convivialité et de proximité.
- Favoriser les solutions de transport.
- Faciliter la vie de couple en établissement.
- Inclure dans tous les parcours de formation initiale des professionnels concernés, un module sur la vie affective, intime et sexuelle.

\*Extrait du Rapport #7

**La coopération a ensuite réfléchi à des axes d'améliorations au quotidien dans le cadre des activités professionnelles ou bénévoles :**

- Verbaliser le sujet de la vie affective, intime et sexuelle des personnes âgées.
- Travailler sur la différence entre le consentement et l'autorisation, respecter la vie privée.
- Mieux informer les personnes âgées.
- Remettre la personne âgée au centre des réflexions.
- Favoriser l'installation du couple dans les établissements.
- Intégrer le sujet dans les formations et proposer des formations continues.

*\*Il s'agit ici d'un extrait et non de l'intégralité du rapport.*



MONALISA est une démarche exemplaire et collaborative d'intérêt général née de la réflexion lancée en 2012 par Michèle Delaunay, ministre déléguée aux Personnes âgées et à l'Autonomie autour de l'isolement des âgés : une trentaine d'organisations réunies dans un groupe de travail animé par Jean-François Serres, alors délégué général des petits frères des Pauvres, a préconisé dans un rapport une « mobilisation » avec et pour les personnes âgées à différents niveaux :

- Un engagement national dans une charte commune.
- Une coopération des parties prenantes au niveau départemental.
- Une promotion de l'implication et la solidarité des citoyens avec les âgés.

Cette feuille de route concrétise aussi l'alliance des professionnels et des bénévoles pour lutter contre la solitude subie dont souffrent 5 millions de Français.

Depuis 1946, les Petits Frères des Pauvres luttent contre l'isolement et la solitude des personnes âgées prioritairement les plus démunies.

Par leurs actions, ils recréent des liens, permettant aux personnes âgées de reprendre goût à la vie et de faire partie du monde qui les entoure :

**Vivre tout simplement**

Les Petits Frères des Pauvres à 3 missions sociales :

- Accompagner.
- Agir collectivement.
- Témoigner et Alerter.