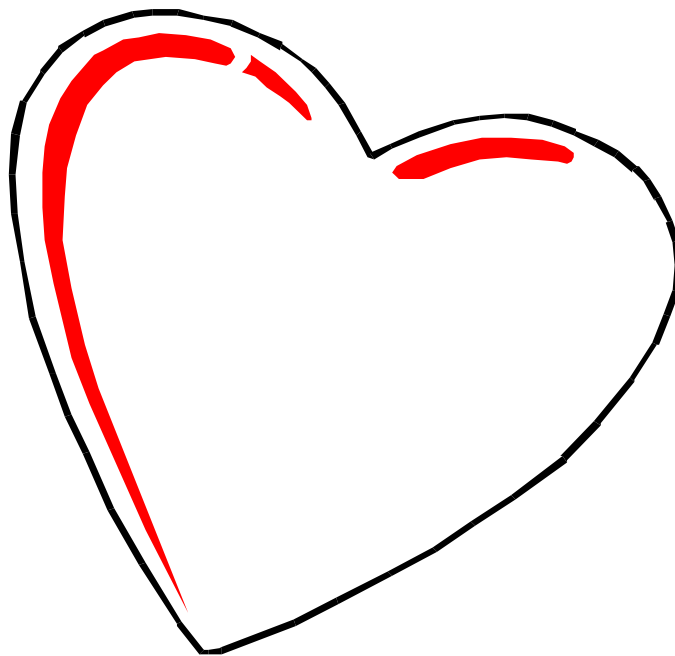


La vie, l'amour et votre coeur



Ce livret est destiné aux personnes qui veulent en apprendre davantage sur l'activité sexuelle et les maladies du cœur.

Table des matières

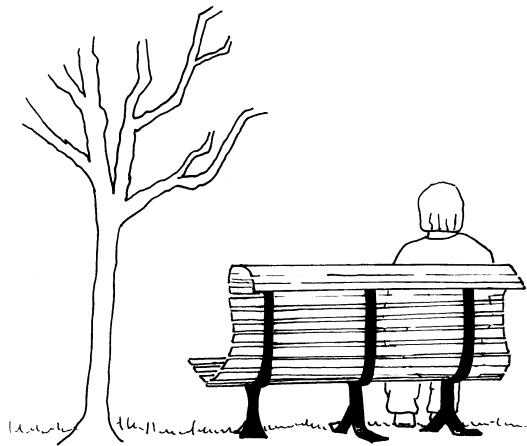
	Page
Ce que vous pourriez ressentir	1
Parlez-en à votre partenaire	2
Les effets de l'activité sexuelle sur le cœur	3
Qu'est-ce qui influe sur ma capacité d'avoir des rapports sexuels?.....	3
Comment vais-je savoir si je suis prêt à avoir des rapports sexuels?	4
Qu'est-ce qui peut accroître le stress exercé sur mon cœur pendant les rapports sexuels?	5
La préparation aux rapports sexuels.....	6
Les médicaments ont-ils un effet sur l'activité sexuelle?	6
Puis-je prendre des médicaments pour la dysfonction érectile?.....	7
Quand dois-je appeler mon médecin ou mon fournisseur de soins?	8
Notes	9

Ce que vous pourriez ressentir

La reprise des rapports sexuels est un des plus grands défis que les couples ont à relever après une crise cardiaque ou une chirurgie cardiaque.

Après une chirurgie cardiaque ou une crise cardiaque, vous pourriez avoir peur de faire forcer votre cœur pendant l'activité sexuelle. En ce moment, vous pourriez être fatigué ou ne pas avoir envie de faire l'amour. Vous essayez peut-être aussi de comprendre pourquoi cela vous est arrivé à vous. Il est normal d'éprouver ces sentiments.

Votre partenaire aussi pourrait avoir certaines craintes. Il ou elle pourrait avoir peur de vous causer du stress ou une tension en voulant faire l'amour. Votre partenaire pourrait aussi essayer de comprendre pourquoi cela est arrivé et s'il ou elle aurait pu le prévenir. C'est normal.



Parlez-en à votre partenaire

Vous et votre partenaire pourriez avoir de la difficulté à parler ouvertement de l'activité sexuelle. Cependant, il est important d'exprimer mutuellement vos craintes et vos préoccupations. Si vous gardez tous ces sentiments pour vous, vous pourriez vous sentir très seul.



Le fait de parler de ce que vous ressentez et d'essayer ensemble de comprendre ces sentiments peut vous aider à réduire le stress et à renforcer votre relation. Trouvez un endroit propice à la détente pour en discuter. Écoutez-vous attentivement l'un et l'autre et évitez de rejeter le blâme sur l'autre. Soyez sensible aux préoccupations et aux sentiments de l'un et de l'autre.

Rappelez-vous qu'une relation sexuelle saine, c'est plus qu'une simple question de sexe. Il est aussi important de se serrer dans les bras l'un de l'autre et d'exprimer ses sentiments. Ne croyez pas que tous les câlins doivent aboutir à un rapport sexuel.

Si vous et votre partenaire êtes incapables de parler ouvertement de votre vie sexuelle ou si la situation ne s'améliore pas, vous pourriez avoir besoin de parler à quelqu'un d'autre. Tâchez de parler de vos sentiments et préoccupations avec votre médecin ou votre fournisseur de soins de santé.

Les effets de l'activité sexuelle sur le cœur

Faire l'amour, c'est une activité physique. Quand vous êtes actif, le cœur travaille plus fort. Plus le cœur travaille, plus il a besoin d'oxygène. Pendant l'activité sexuelle, le cœur doit pomper plus fort et plus vite pour fournir plus d'oxygène à votre corps.

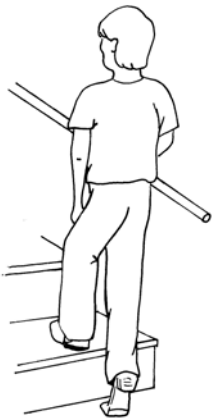
Il arrive souvent que les personnes malades ou en convalescence pensent qu'elles doivent être moins actives. Ce n'est pas le cas. L'activité est bonne pour le cœur et faire l'amour est tout simplement une activité comme les autres.

Comment la maladie du cœur change-t-elle ma capacité d'avoir des rapports sexuels?

Beaucoup de facteurs influent sur votre capacité d'avoir des rapports sexuels, notamment :

- vos antécédents médicaux;
- les médicaments que vous prenez;
- votre condition physique;
- votre capacité de vous détendre;
- votre attitude et votre humeur;
- la consommation d'alcool et de tabac;
- l'anxiété.

Comment vais-je savoir si je suis prêt à avoir des rapports sexuels?



En général, il faut attendre de 3 à 4 semaines avant d'avoir des rapports sexuels après une crise cardiaque ou une chirurgie cardiaque. Renseignez-vous auprès de votre médecin ou de votre fournisseur de soins à ce sujet. Habituellement, les patients peuvent reprendre leur activité sexuelle quand ils peuvent monter deux volées d'escaliers sans éprouver de douleurs à la poitrine ou de malaise et sans avoir de difficulté à respirer ni être essouffés. Une volée d'escaliers compte 12 marches.

Commencez doucement. Il serait peut-être bon de prendre la position couchée sur le dos et de jouer un rôle plus passif. Pendant les six semaines suivant la chirurgie cardiaque, évitez les positions où les bras supportent votre poids. Cela pourrait nuire au rétablissement du sternum.

Si vous éprouvez un léger malaise ou de l'angine pendant que vous faites l'amour, arrêtez. Prenez votre nitroglycérine telle que le médecin l'a prescrit.

Parlez-en à votre médecin ou à votre fournisseur de soins. Il pourrait vous recommander de prendre de la nitroglycérine pour prévenir l'angine pendant l'activité sexuelle.

Il est normal pour les personnes qui se remettent d'une crise cardiaque ou d'une chirurgie cardiaque d'avoir peu envie de faire l'amour. Il s'agit d'un moment important pour les couples de renforcer leur relation. Parlez avec votre partenaire de vos sentiments.



Qu'est-ce qui peut accroître le stress exercé sur mon cœur pendant l'activité sexuelle?

Voici quelques-uns des facteurs de risque qui peuvent accroître le stress exercé sur votre cœur pendant l'activité sexuelle :

- la consommation d'alcool;
- la prise d'un gros repas moins de deux heures avant l'activité sexuelle;
- les rapports extraconjugaux;
- la chaleur et l'humidité.

Il est normal pour les deux partenaires d'avoir peur de faire l'amour après une crise cardiaque ou une chirurgie cardiaque.

La préparation aux rapports sexuels

Vous serez probablement prêt à reprendre vos activités sexuelles quand vous vous sentirez bien et que vous aurez envie de faire l'amour. Commencez lentement. Les câlins, les baisers et les caresses vous aideront, vous et votre partenaire, à y reprendre goût.

En général, il est moins stressant d'avoir des rapports sexuels avec un partenaire familier et d'adopter des positions habituelles ou confortables. Une douche chaude, mais pas trop, de la musique douce et une atmosphère de détente peuvent être utiles.

Les médicaments ont-ils un effet sur l'activité sexuelle?



Certains des médicaments que vous prenez peuvent avoir un effet sur votre vie sexuelle. Si votre intérêt envers le sexe ou votre capacité de faire l'amour ont changé depuis que vous avez des troubles cardiaques, ce changement pourrait être attribuable aux médicaments. Voici quelques effets secondaires possibles des médicaments :

- baisse du désir sexuel;
- difficulté à avoir une érection;
- trouble d'éjaculation;
- impuissance;
- absence d'orgasme;
- diminution des sécrétions vaginales.

Si vous avez un de ces effets secondaires, parlez-en à votre médecin ou à votre fournisseur de soins. N'arrêtez pas de prendre vos médicaments sans d'abord consulter votre médecin ou votre fournisseur de soins.

Puis-je prendre des médicaments pour la dysfonction érectile?

Vous ne devriez pas prendre ce genre de médicaments dans les 4 à 6 semaines qui suivent une crise cardiaque ou une chirurgie cardiaque. Demandez à votre médecin ou à votre fournisseur de soins quand vous pourrez prendre des médicaments pour la dysfonction érectile, comme Viagra® (sildénafil) ou Cialis® (tadalafil).

Ne prenez pas ces médicaments si vous avez pris de la nitroglycérine, car ils abaisseront tellement votre tension artérielle que vous pourriez vous évanouir. Une tension artérielle très basse exerce du stress sur le cœur.

Si vous ressentez un malaise à la poitrine pendant que vous faites l'amour après avoir pris ces médicaments :

- ARRÊTEZ ce que vous faites;
- assoyez-vous ou étendez-vous;
- ne prenez **PAS** de nitroglycérine.



Si, après cinq minutes, vous ressentez encore de la douleur ou un malaise à la poitrine, demandez tout de suite à quelqu'un de composer le 9-1-1 ou le numéro d'urgence de votre localité pour qu'on envoie une ambulance.

Quand dois-je appeler mon médecin ou mon fournisseur de soins?

Appelez votre médecin ou votre fournisseur de soins si vous éprouvez l'un ou l'autre des troubles suivants :



- rythme cardiaque rapide et difficulté à respirer ou essoufflement qui persistent après les rapports sexuels;
- coeur qui bat très fort pendant 15 minutes après la fin de l'activité sexuelle;
- douleur à la poitrine pendant ou après l'activité sexuelle;
- sentiment de surexcitation ou incapacité de vous reposer ou de dormir la nuit;
- fatigue excessive le lendemain des rapports sexuels.

Même si vous vivez avec une maladie du cœur, rien ne vous empêche d'avoir une relation spéciale et intime avec votre partenaire.

Si vous voulez en savoir plus long sur les ressources communautaires à votre disposition, parlez-en avec votre médecin ou votre fournisseur de soins.

Notes:



Tous droits réservés.
Toute reproduction interdite.

© 2003-2010 par :
Le Comité régional d'éducation des patients cardiaques et vasculaires
- Sciences de santé de Hamilton
- Centre de soins de santé St-Joseph de Hamilton

PD 7000 – 01/2010
dt/4 janvier 2010
dpc/pted/pamp/LivingLovingFRENCHPORTRAIT-trh.doc