

www.nattendezpas.be

Une campagne de sensibilisation
aux troubles de l'érection
avec le soutien de la Belgian
Society for Sexual Medicine



Peut-être que c'est la fatigue.

Peut-être que c'est à cause du chien
qui regarde. Peut-être que c'est le film
qui a coupé mon élan. Peut-être que
c'est mon alimentation. Peut-être que
c'est à cause de la crise. Peut-être
qu'il y a trop de lumière.

**Peut-être que c'est
autre chose.**

N'attendez
pas

Parlez de vos problèmes d'érection à votre médecin.

Qu'est ce que les problèmes d'érection ?

Si vous êtes régulièrement confronté à des troubles de l'érection, il se peut que vous souffriez de dysfonction érectile (DE). La dysfonction érectile se décrit comme l'incapacité régulière d'obtenir et de maintenir une érection satisfaisante pour un rapport sexuel réussi⁽¹⁾.

Quelle est la fréquence des problèmes d'érection ?

Les problèmes d'érection sont courants. Si vous pensez en souffrir, dites-vous bien que vous n'êtes pas le seul :

1 homme sur 3 après 40 ans souffre de troubles de l'érection⁽²⁾.

Dans la majorité des cas, les troubles de l'érection peuvent être traités⁽³⁾.

Quelles en sont les causes ?

Elles sont nombreuses, tant physiques que psychologiques et c'est souvent une association des deux⁽¹⁾. Les troubles de l'érection peuvent être provoqués par des problèmes liés à l'âge, notamment le diabète ou l'hypertension⁽⁴⁾. Quelle qu'en soit la cause, n'oubliez pas qu'il existe très probablement un traitement adapté à votre cas.

Bien sûr, seul votre médecin peut décider du traitement le plus approprié pour vous. N'hésitez donc pas à en discuter avec lui.

Que puis-je faire ?

Plus vous en savez sur les problèmes d'érection, mieux c'est. En savoir plus sur les problèmes d'érection, en connaître la définition, les causes et les traitements peut représenter une première étape importante. Les problèmes d'érection ne sont pas simplement une question de fatigue ou de tension. Il est possible que vos problèmes d'érection aient une cause physique comme n'importe quelle autre maladie ou soit un effet secondaire d'un médicament que vous prenez. Si c'est le cas, il est clair qu'ils ne disparaîtront pas tout seuls et il est donc important d'en parler à votre médecin. Souvenez-vous que dans la plupart des cas, les problèmes d'érection disparaissent avec un traitement adapté⁽³⁾.

Est-ce que je souffre de problèmes d'érection ?

Vous trouverez ci-contre un questionnaire validé⁽¹⁾ et utilisé par les médecins, qui peut servir de base à un entretien avec votre médecin. Plusieurs réponses sont possibles à chaque question. Choisissez celle qui décrit le mieux votre situation. Attention : ce questionnaire ne remplace pas une discussion ouverte avec votre médecin sur vos troubles de l'érection.

Q1 Au cours des 4 dernières semaines, à quelle fréquence avez-vous pu avoir une érection au cours de vos activités sexuelles ?

- 1 Presque jamais, voire jamais
- 2 Rarement (dans nettement moins de la moitié des cas)
- 3 Parfois (dans environ la moitié des cas)
- 4 La plupart du temps (dans nettement plus de la moitié des cas)
- 5 Pratiquement toujours ou chaque fois

Q2 Au cours des 4 dernières semaines, à quelle fréquence avez-vous eu des érections après stimulation sexuelle et à quelle fréquence vos érections ont-elles été suffisamment rigides pour permettre la pénétration (de votre partenaire) ?

- 1 Pratiquement jamais, voire jamais
- 2 Rarement (dans nettement moins de la moitié des cas)
- 3 Parfois (dans environ la moitié des cas)
- 4 La plupart du temps (dans nettement plus de la moitié des cas)
- 5 Pratiquement toujours ou chaque fois

Q3 Au cours des 4 dernières semaines, quand vous avez eu des rapports sexuels, à quelle fréquence avez-vous pu réaliser une pénétration (de votre partenaire) ?

- 1 Pratiquement jamais, voire jamais
- 2 Rarement (dans nettement moins de la moitié des cas)
- 3 Parfois (dans environ la moitié des cas)
- 4 La plupart du temps (dans nettement plus de la moitié des cas)
- 5 Pratiquement toujours ou chaque fois

Q4 Au cours des 4 dernières semaines, à quelle fréquence avez-vous pu maintenir une érection après la pénétration (de votre partenaire) ?

- 1 Pratiquement jamais, voire jamais
- 2 Rarement (dans nettement moins de la moitié des cas)
- 3 Parfois (dans environ la moitié des cas)
- 4 La plupart du temps (dans nettement plus de la moitié des cas)
- 5 Pratiquement toujours ou chaque fois

Q5 Au cours des 4 dernières semaines, quel a été le degré de difficulté à maintenir votre érection jusqu'à la fin du rapport ?

- 1 Extrêmement difficile
- 2 Très difficile
- 3 Difficile
- 4 Pas très difficile
- 5 Pas difficile

Questions et réponses courantes sur les problèmes d'érection.

Voici quelques questions courantes et leurs réponses pour vous aider à mieux comprendre ce que sont les problèmes érectiles et comment les traiter.

Les problèmes d'érection sont-ils une pathologie permanente ?

Aujourd'hui, la majorité des problèmes érectiles peuvent être traités⁽³⁾. Plus besoin donc, de souffrir en silence. De nombreux traitements et solutions permettent en effet de traiter efficacement ce type de problème dans la majorité des cas.

Bien sûr, seul votre médecin peut décider du traitement le plus approprié pour vous. N'hésitez pas à en discuter avec lui.

Comment parler des problèmes d'érection ?

Les médecins ont non seulement une grande expérience dans le traitement des problèmes sexuels masculins mais aussi accès aux informations sur les tout derniers traitements dans ce domaine. Si vous souffrez de troubles érectiles, dites-vous bien que des millions d'autres hommes aussi et qu'il ne faut pas avoir peur d'en parler à votre médecin. Pour pouvoir recevoir le traitement le plus adapté à votre cas, soyez aussi ouvert et honnête que possible avec votre médecin.

Si vous êtes une femme et que vous pensez que votre partenaire souffre de dysfonction érectile, essayez de le rassurer, d'être positive, sensible et aussi utile que possible. Les problèmes érectiles sont courants : si votre partenaire en souffre, il n'est pas le seul et vous pouvez l'aider. La recherche a montré que si la partenaire est impliquée dans un traitement des troubles érectiles, les hommes sont plus susceptibles de le suivre⁽⁵⁾.

Quelles sont les étapes à suivre pour se faire aider en cas de dysfonction érectile ?

Prenez rendez-vous avec votre médecin. Faire ce premier pas est important. Souvenez-vous que des millions d'hommes l'ont déjà fait et en ont parlé à leur médecin.

Parlez des différents choix de traitement.

Il existe plusieurs traitements.

- Traitements oraux
- Autres traitements : injections intracaverneuses, pompes à vide, intervention chirurgicale.
Discutez avec votre médecin des avantages et des inconvénients des différents traitements disponibles, pour décider ainsi, ensemble, de celui qui vous convient le mieux.

Que sont les médicaments contrefaits ?

Un médicament est décrit comme étant contrefait quand certains de ses composants sont faux. Cela peut être l'emballage, les informations relatives à sa provenance ou, dans de nombreux cas, les ingrédients qui le composent. Les médicaments contrefaits peuvent ne contenir aucun des ingrédients qui rendent le vrai médicament actif. Ils peuvent en contenir trop peu ou trop. Dans certains cas, ils contiennent aussi d'autres ingrédients qui peuvent être dangereux pour le patient⁽⁶⁾. La meilleure manière d'éviter les médicaments contrefaits est d'acheter ses médicaments dans une pharmacie autorisée.

Comment en savoir plus sur les problèmes d'érection ?

Pour obtenir plus d'informations sur les problèmes d'érection, consultez le site www.nattendezpas.be et votre médecin pour des conseils.

Les problèmes de chacun sont différents, mais seul un médecin sera en mesure de vous conseiller un traitement adapté. Parcourez cette brochure et prenez-la avec vous quand vous irez voir le médecin.

1. Miller T. Diagnostic evaluation of erectile dysfunction. Am Fam Physician, 2000; 61:95-104.

2. Mak R. Prevalence and correlates of erectile dysfunction in a population-based study in Belgium. Eur Urol 2020; 41:132-8.

3. Lobb-Rossini K. Erectile dysfunction and its management. Journal of Community Nursing Online 1999;13 (10):1-8.

4. Giuliano F. et al. Prevalence of erectile dysfunction among 7689 patients with diabetes or hypertension, or both. Urology 2004; 64(6) : 1196-1201

5. Riley A. The role of the partner in erectile dysfunction and its treatment . Int J Impot Res. 2002 Feb;14 Suppl 1:S105-9

6. www.jdsu.com/product-literature/pharmaceutical/white_paper.pdf