



SOCIÉTÉ FRANÇAISE  
DE GÉRIATRIE  
& GÉRONTOLOGIE



Isabelle BEREDER

# La sexualité du sujet âgé: *entre tabous et idées reçues*



# Préambule...

- Le développement psychosexuel:
  - se construit dès l'enfance
  - se poursuit tout au long de la vie
- Chaque individu est sexué:
  - Quel que soit son âge
  - Son état de santé
  - Son handicap
  - Son lieu de vie



# Droit à la santé sexuelle

## OMS

« La santé sexuelle est un état de **bien-être** physique, émotionnel, mental et social lié à la sexualité.

La santé sexuelle nécessite une **approche positive et respectueuse** de la sexualité et des relations sexuelles, ainsi que la possibilité d'avoir des expériences sexuelles **sources de plaisir et sans risques**, ni coercition, discrimination et violence.

Pour que la santé sexuelle puisse être atteinte et maintenue, les droits sexuels **de toutes les personnes** doivent être respectés, protégés et garantis. »



# Evolution de l'espérance de vie

## EVOLUTION DE L'ESPÉRANCE DE VIE À LA NAISSANCE EN FRANCE DE 1789 À 2021 © INSEE

	1789	1900	1955	1980	1990	1998	2015	2019	2021
M	28	45	65	70,2	72,7	74,6	78,2	79,8	<b>79,3</b>
F	28	49	72	78,4	80,9	82,2	85,1	85,6	<b>85,4</b>

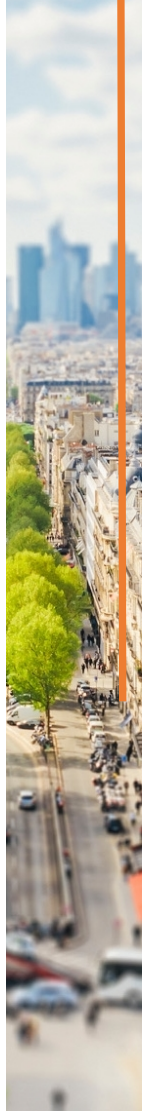


<b>2060</b>
<b>86</b>
<b>91,1</b>

En 2021	EV à 65 ans	EV à 80 ans
Femmes	23,2 ans	11,2 ans
Hommes	19,1 ans	9 ans

En 2022	≥ 75 ans
Femmes	11,5 %
Hommes	8 %

Au 1<sup>er</sup> janvier 2022: 21,0 % des personnes en France ont 65 ans ou plus



# Les idées reçues....

- La sexualité et le désir s'arrêtent avec l'âge
- La sexualité du sujet âgé est taboue, voire obscène.
- Les personnes âgées ne sont pas attirantes
- En vieillissant on est fragile , l'acte sexuel n'est plus possible...voire dangereux



# Florilèges...

- VOLTAIRE: « La vieillesse délivre des passions et des désirs de la chair »
- GUITRY: « les plus belles amours commencent dans le champagne et se terminent dans la tisane »
- G.MINOIS: histoire de la vieillesse, de l'antiquité à la renaissance



# Représentation de la sexualité chez les sujets âgés: un tabou ?



Média, cinéma, internet:

- Peu de représentation ou d'évocation de la sexualité après 60 ans
- Encore moins chez les plus de 70 ans



# Représentation de la sexualité chez les sujets âgés: un tabou ?



- Le changement est en marche



**“ À 80 ANS,  
S’ILS RESTENT  
ENSEMBLE,  
C’EST PAR  
HABITUDE. ”**

**NE RÉDUISONS PAS LES  
AÎNÉS À NOS CLICHÉS.**

94% des personnes âgées  
disent être amoureuses  
de leur conjoint\*.

**PETITS FRÈRES  
DES PAUVRES**   
Non à l'isolement de nos aînés

\*Source : "Vie affective, intime et sexuelle des personnes âgées", étude menée par CITA Research pour Petits Frères des Pauvres auprès de 1 100 personnes âgées de 60 ans et plus.  
[www.petitsfreresdespauvres.fr](http://www.petitsfreresdespauvres.fr)



# Et pourtant...

- **76 % des hommes et 54 % des femmes** de plus de 65 ans présentent un **intérêt** pour le sexe
- **L'activité sexuelle** des hommes et femmes âgés ne cessent de **croître**.
- Le principal **frein** à la relation est le **manque de partenaire**, surtout chez les femmes...
- La **fréquence des rapports** n'est pas uniquement liée à l'âge .....mais à la **durée de la relation**



# Et pourtant...

- Le **désir sexuel persiste** aux âges avancés même s'il diminue en particulier chez la femme
- L'activité sexuelle a un impact positif sur le **bien-être psychologique**
- Avoir des relations sexuelles régulièrement quand on est âgé conserve les **performances intellectuelles**

Thomas, P., & Hazif-Thomas, C. (2020). *La sexualité des personnes âgées*. *Soins Gerontol*, 25(144), 12-16.

Wright H, et Al. Frequent Sexual Activity Predicts Specific Cognitive Abilities in Older Adults. *J Gerontol Ser B*. 1 janv 2019;74(1):4751.

Hayes RD et Al. Relationship between hypoactive sexual desire disorder and aging. *Fertil Steril*. 1 janv 2007;87(1):10712.



# Et pourtant...

- Améliore la qualité du sommeil
- Entretien les muscles
- Soulage les douleurs chroniques
- Réduction du stress, de l'anxiété, des états dépressifs
- Diminue les risques d'incontinence
- Moins de cancer du sein et de la prostate
- Réduirait le risque de maladie cardio-vasculaire?



RIBES, G. 2009. *Sexualité et vieillissement*, Lyon, Chronique sociale 2009

Dupras A *Une sexualité en santé et enchantée pour les personnes âgées* *Empan* 2016/2(N°102) pages 123 à 129

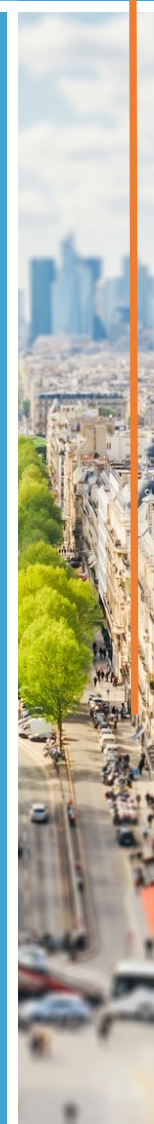
Schwarz ER, Rodriguez J. *Sex and the Heart*. *International Journal of Impotence Research*. 2005; 17:S4–S6

Ein-Dor et Al. *Sexual Healing: Daily Diary Evidence That Sex Relieves Stress for Men and Women in Satisfying Relationships*. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2012; 29(1): 126–139

Brody, Stuart. *The Relative Health Benefits of Different Sexual Activities*. *Journal of Sexual Medicine*. 2010; 7(4pt1):1336–61.

# Sexualité et risque cardiaque ??

- 3005 personnes des deux sexes, puis 2261 5 ans plus tard
- De 57 à 85 ans
- **Femmes: favorise** la santé cardiovasculaire, réduisant spécifiquement les risques (HTA)
- **Hommes:**
  - rapports > une fois par semaine : risque accident cardiovasculaire X2 dans les 5 ans/inactifs sexuellement.
  - les rapports sexuels peu fréquents (par exemple, une ou deux ou trois fois par mois) ne soient pas liés aux risques de maladies cardiovasculaires, mais plutôt à des risques plus faibles
  - Rôle des médicaments de la dysfonction érectile?



# Avec l'âge ceux qui continuent...

- Couple âgés de **75 ans et plus**: moins de la moitié ont eu des rapports sexuels avec leur partenaire au cours de l'année écoulée
- Le **seuil** du vieillissement biologique: 75 à 80 ans
- Il y a une génération d'écart entre une personne de 70 ans et une de 90 ans, avec des modèles d'éducation, une représentation de la sexualité qui peuvent s'avérer extrêmement différents.



# Avec l'âge ceux qui continuent...

Rapport INSERM 2007:

- Chez les plus de 75 ans environ 40% des hommes restent actifs sexuellement contre 17% des femmes
- 71% se déclarent satisfaits de leur vie sexuelle bien de 40% souhaiteraient avoir une activité sexuelle plus fréquente
- Seule 51% des femmes partagent cet avis



# Modifications du mode de vie

- Problème du **veuvage**
- Taux de **divorce** des plus de 60 ans à **augmenté de 35%** ces 15 dernières années
- Taux de **remariage** des plus de 60 ans est **> 20%**



# Intégrer les changements

- Modification du corps
- **Image corporelle** à intégrer
- Perte de **l'estime de soi**
- Diminution du désir...



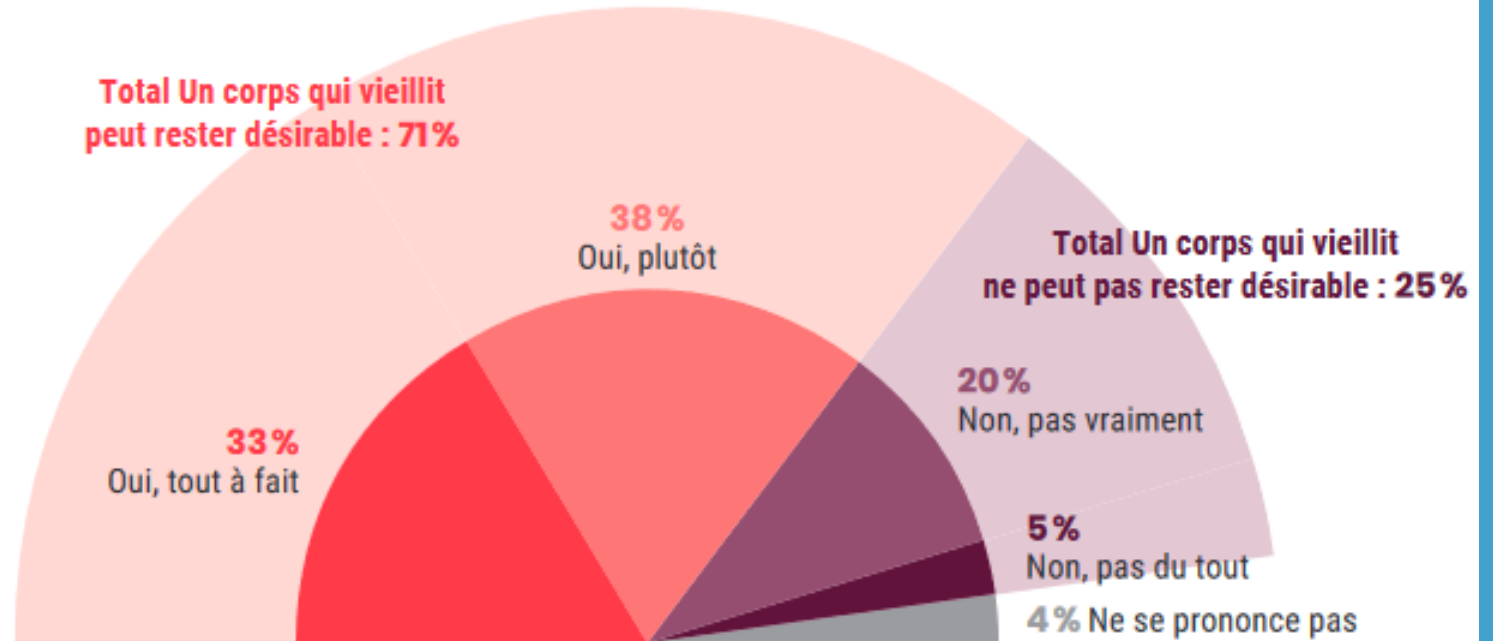
# L'andropause mythe ou réalité?

- Cessation de la **sécrétion des androgènes** par analogie à la ménopause?
- PAS DE CARACTERE BRUTAL: **diminution progressive** de la **sécrétion de testostérone**
- Diminution variable d'un individu à l'autre
- **20% des plus de 60 ans** et 50% des plus de 80 ans ont des taux de **testostérone inférieurs** aux niveaux de référence des adultes plus jeunes.
- **Conséquences cliniques chez 20% des plus de 60 ans**
- Procréation possible même très tard

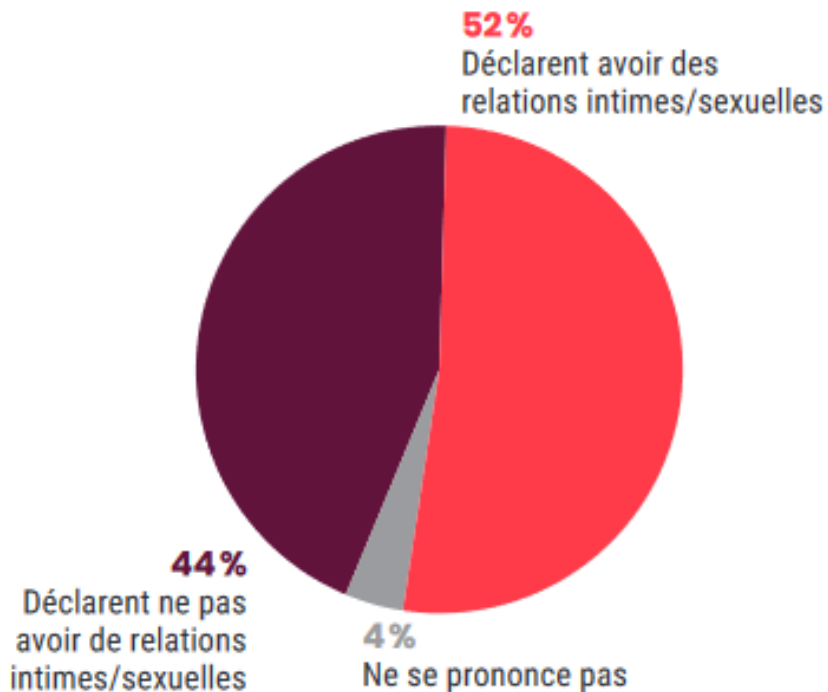


# RAPPORT VIE AFFECTIVE, INTIME ET SEXUELLE DES PERSONNES ÂGÉES - PETITS FRÈRES DES PAUVRES 2022

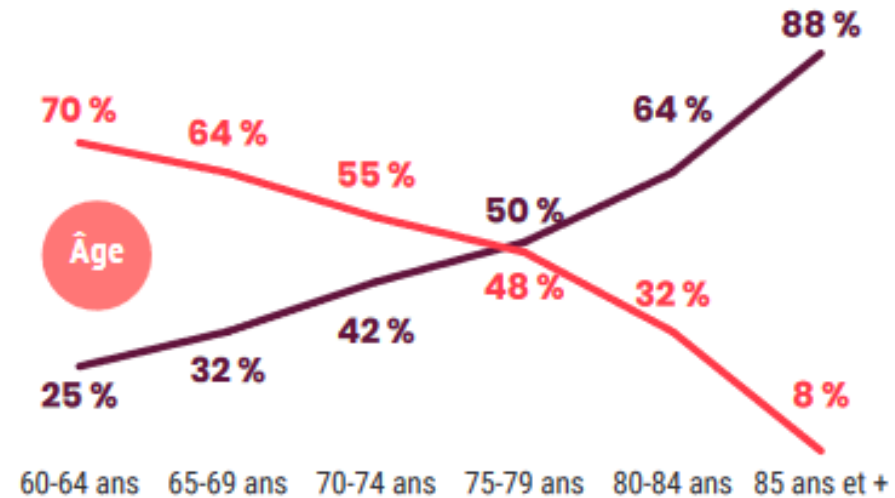
- Pour 71% des personnes âgées interrogées: « un corps qui vieillit peut rester désirable »
- 41% des  $\geq 80$  ans se trouvent séduisants



# RAPPORT VIE AFFECTIVE, INTIME ET SEXUELLE DES PERSONNES ÂGÉES - PETITS FRÈRES DES PAUVRES 2022



52% des plus de 60 ans ont des relations intimes /sexuelle



- 55 % des 70-74 ans ont des relations sexuelles
- 32 % dans la tranche 80-84 ans
- 8 % au-delà de 85 ans.



# Modifications physiologiques liées à l'âge

## Chez la femme :

- Moins bonne lubrification vaginale: risque de dyspareunies
- L'orgasme dur moins longtemps mais la sensation orgasmique est stable
- La phase réfractaire s'allonge

## Chez l'homme

- Érection plus lente
- Orgasme moins rapide et moins intense
- Chute de l'érection plus rapide
- Phase réfractaire plus longue



# Sexualités et pathologies médicales

- la dépression, l'anxiété, la maladie d'Alzheimer
- Les pathologies des voies urinaires inférieures
- Les pathologies cardio-vasculaires, le tabagisme
- Le diabète

## **perturbent le fonctionnement sexuel**

- Prise en charge multidisciplinaire (urologues, gynécologues, gériatres, psychiatres, psychologues...)



# Sexualités et pathologies médicales

- **Chez les patients à risque cardiovasculaire élevé**, par exemple: diabète de type 2 et de coronaropathie
- troubles de l'érection = risque de complications cardiovasculaires **X2**



# Sexualités et médicaments

- De nombreux médicaments sur le Vidal précisent: dysfonctionnement érectile ou baisse de la libido  $\neq$  études randomisées:
- Anti HTA: diurétiques thiazidique et spironolactone  $> \beta$  bloquants (en dehors des  $\beta$ - non sélectifs: propranolol)
- HBP: inhibiteurs de la  $5\alpha$  réductase
- ISRS, BZD, NLP
- Anti épileptique dont la gabapentine
- Antalgiques: Tramadol, opiacés



# Quelles solutions pour l'homme ?

- Médicamenteuses:
  - **les IPDE-5 (inhibiteur de la phosphodiesterase 5):** nécessité d'ajustement de dose et respect des contre indications
  - La testostérone
- Injections intra caverneuses ou intra urétrales
- Chirurgie...



# Et pour la femme ?

- Substitution hormonale
- Lubrification vaginale
- Traitement « du désir sexuel hypo actif »:

Autorisation par la FDA depuis août 2015:  
Flibansérine Traitement « du désir sexuel hypo actif »

Traitement chronique: efficacité après 4 semaine

Balance bénéfice/risque.....!!!



# Sortez couverts!!!!

- Augmentation des contamination par VIH non dépistées
- Maladie plus agressive
- Traitements rétroviraux actuellement de mieux en mieux tolérés même à des âges avancés
- Autre IST à ne pas méconnaître
- Les plus âgées n'ont pas l'habitude de se **protéger** ni de se **dépister**



# Conclusion: La sexualité du sujet âgé:

- **Tabou** qui va diminuer....
- Sites de rencontres séniors en augmentation
- **Partie intégrante du comportement humain** et d'un bon état de santé
- **Sexualité active** possible même à des âges avancés
- **Prise en charge** des troubles sexuels au même titre que les autres pathologies

