



La BPCO, comme toute maladie respiratoire chronique, altère la qualité de vie des personnes qui en souffrent, dans tous les domaines. Celui de la sexualité n'y échappe pas. Dans une étude menée par l'Association Santé Respiratoire France¹, 54% des patients déclarent que leur vie sexuelle s'est dégradée depuis l'annonce de leur BPCO, et ce d'autant plus que son stade est avancé. Les hommes déclarent davantage que les femmes subir les conséquences de leur maladie sur leur vie sexuelle.

Il n'est pas toujours facile d'évoquer ses problèmes sexuels avec son médecin, qu'il s'agisse de manque de désir, de difficultés d'érection, de déprime, de fatigue ou d'angoisse liée à l'essoufflement. Faut-il pour autant renoncer à toute activité sexuelle? Certainement pas!

Quelles sont les causes de dysfonction sexuelle chez les patients BPCO ?

Elles sont multiples avec comme spécificités la toxicité du tabac, l'hypoxie chronique (manque d'apport en oxygène au niveau des tissus de l'organisme) et la dyspnée. À cela s'ajoute les troubles du sommeil, des nuits fragmentées, accompagnés éventuellement d'un syndrome d'apnées obstructives du sommeil. Sans oublier des facteurs de risque cardiovasculaires, souvent présents chez les malades.

44% des patients atteints de BPCO sévère se disent gênés par leur dyspnée dans leur vie sexuelle² et 40% déclarent ne plus avoir d'activité sexuelle³.



Un sujet tabou ?

La sexualité est un sujet rarement abordé en consultation par les médecins généralistes ou pneumologues³. Or, 90 % des patients aimeraient que leur médecin les interroge sur leur sexualité! Cependant, ils sont peu nombreux à avoir demandé de l'aide ou consulté un spécialiste pour évoquer ce sujet (6%)³.

Faut-il pour autant renoncer à toute activité? Certainement pas!

Les troubles de la sexualité contribuent à la dégradation de la qualité de vie et du bien-être. Ils favorisent la survenue d'une dépression et tendent à dévaloriser l'image personnelle. A l'inverse, le maintien ou la restauration d'une certaine qualité de vie amoureuse est un puissant antidépresseur; les relations sexuelles une source de relaxation et de plaisir.

Par ailleurs, toute activité physique est bénéfique. En consommation d'oxygène, l'activité sexuelle représente une activité physique modérée, assimilable à la montée de deux escaliers.

1 Etude BPCO & Autonomie: impact de la BPCO sur la qualité de vie au quotidien, Association BPCO, NXA, 2016.

2 M. F. Hansen et coll. (Hvidovre et Copenhague)

3 Enquête BPCO & Sexualité, Association Santé Respiratoire France, Smartketing, 2019

4 Sexologies. Volume 26, n° 3 pages 136-145 (juillet 2017)

Des méthodes existent pour moins s'essouffler !

✓ Une vie sexuelle saine ne se limite pas seulement aux relations sexuelles. Les préliminaires tels que l'ambiance (musique, souper, etc.), le toucher et les sentiments sont également très importants.



✓ Comme pour tout autre exercice physique, **la prise d'un bronchodilatateur à courte durée d'action, 20 à 30 minutes avant les relations sexuelles**, peut être nécessaire.

✓ La technique de la toux contrôlée avant les relations sexuelles permet d'évacuer les sécrétions bronchiques.

✓ **Certaines positions sont plus recommandées** ; à l'instar de celles dites des petites cuillères ou d'Andromaque lorsque la pénétration est possible). Celles qui compriment le thorax et l'abdomen sont à éviter.

✓ **Le kinésithérapeute** peut aider à trouver des positions et des exercices respiratoires qui détendent avant les rapports sexuels.

✓ Les personnes traitées par oxygène peuvent **conserver l'oxygénothérapie** pendant tout ou partie de l'acte sexuel si besoin, éventuellement en augmentant le débit.



✓ En cas de syndrome d'apnée obstructive du sommeil, un traitement par **pression positive continue** peut améliorer la dysfonction érectile.

En parler !

Le point de vue du Dr Colson, médecin sexologue (Marseille): « *La tendresse, la connaissance et reconnaissance par le partenaire de la maladie de l'autre sont deux éléments essentiels pour conserver une sexualité et une vie de couple. Le plaisir est toujours possible. L'enjeu est de savoir s'adapter à la maladie pour une sexualité fondée sur le partage de plaisir et non pas la performance physique.* »

N'hésitez pas à en parler avec votre médecin : votre pneumologue ou votre médecin généraliste peuvent être votre premier interlocuteur pour vous apporter une écoute, une aide médicale spécifique ou vous proposer une orientation vers un professionnel de l'écoute (sexologue, psychologue etc.), kinésithérapeute. Ce sujet peut également être abordé lors des séjours de réadaptation respiratoire.

« Il y a trois facteurs en défaveur de la sexualité : l'ignorance, la peur et la honte. En faveur de la sexualité : la connaissance, la confiance et la fierté » Elisabeth Roumiguier, sexologue (Auch).

POUR ALLER PLUS LOIN

➤ Dossier BPCO & Sexualité : [ICI](#)

➤ Lire le témoignage : "[Trop jeune pour renoncer à la sexualité](#)" (Madame B. 50 ans)

➤ Lire le témoignage : « [Je ne suis plus un homme](#) » (Monsieur M, 60 ans, atteint de BPCO)

Plus de fiches pratiques sur www.sante-respiratoire.com