

Découvrez nos contenus inédits à l'occasion de la journée mondiale de la santé sexuelle

Chaque 4 septembre, depuis 2010, l'Association mondiale pour la santé sexuelle célèbre la journée mondiale de la santé sexuelle. Pour la première fois, la Fédération organise une campagne de prévention et d'information sur ce thème qui impacte la vie intime et sexuelle des personnes vivant avec un diabète. Suivez ce temps fort et ne manquez aucun contenu exclusif.

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) définit la santé sexuelle comme : « *une approche positive et respectueuse de la sexualité et des relations sexuelles, ainsi que comme la possibilité de vivre des expériences sexuelles agréables et sûres, exemptes de coercition, de discrimination et de violence. Pour que la santé sexuelle soit assurée et protégée, les droits sexuels de toutes les personnes doivent être respectés, protégés et appliqués.* »

Si vous vivez avec un diabète de type 1, ou un diabète de type 2, ou que vous êtes un proche, celui-ci peut avoir des répercussions directes sur la vie intime, affective et sexuelle (complications, rapport au corps, stress, anxiété...).

Un diabète peut impacter la santé sexuelle ainsi que le bien-être et l'épanouissement dans la vie affective et sexuelle

Quel que soit l'âge, le genre, l'orientation sexuelle et les pratiques, une personne atteinte d'un diabète sur deux sera touchée au cours de sa vie par une complication impactant sa vie affective et sexuelle¹.

Les complications impactant la vie sexuelle peuvent être :

- Des infections urinaires ;
- Des mycoses ;
- Des douleurs pendant les rapports ;
- Une diminution des sensations de plaisir.
- **50 %** des hommes atteints de diabète de type 1 et **70 %** des hommes atteints de diabète de type 2 peuvent être concernés par la **dysfonction érectile**². Il s'agit de la complication sexuelle la plus répandue chez les hommes vivant avec un diabète.
- Chez les femmes, la complication sexuelle la plus répandue est la **sécheresse vaginale**. Elle touche **deux fois plus** les femmes vivant avec un diabète que les femmes en population générale.³

Les complications impactant la vie affective, quant à elles sont :

- Des impacts sur la santé mentale ;
- Une perte de confiance en soi ;
- Une baisse de la libido ;
- Un rapport au corps perturbé par le port des dispositifs (capteurs de glucose, pompe à insuline) ;
- L'hypo-anxiété (peur du risque d'hypoglycémie pendant un rapport sexuel).

Vous n'êtes pas seul et il n'y a pas de tabou

Face à ces complications, il n'y a pas de tabou, pas de fatalité, et des solutions existent. Traitements médicaux et/ou paramédicaux, accompagnement personnalisé par des professionnels de santé et un diabétologue, aident à préserver une vie affective et sexuelle épanouie. Certains réflexes du quotidien contribuent aussi à prévenir ces troubles : équilibrer son diabète, adopter des mesures hygiéno-diététiques

(alimentation variée et équilibrée, activité physique régulière, sommeil de qualité), [réaliser ses examens de suivi réguliers](#) et se protéger contre [les infections et maladies sexuellement transmissibles](#).

Vous n'êtes pas seul face à votre vie affective et sexuelle. Votre équipe soignante (médecin traitant, diabétologue, endocrinologue, sage-femme, gynécologue, urologue, sexologue, psychologue, pharmacien...), la Fédération et ses associations locales sont à votre écoute pour vous accompagner.

La place du partenaire est également essentielle : en parler avec lui ou elle permet d'adapter ensemble l'intimité si besoin.

Du 23 septembre au 1^{er} octobre : découvrez nos contenus exclusifs

Durant une semaine, la Fédération vous proposera des contenus exclusifs, spécialement consacrés à la vie affective et sexuelle des personnes vivant avec un diabète.

Au programme :

- 4 capsules vidéo, dédiées à la santé de la femme : contraception, ménopause, diabète gestationnel et grossesse ;
- Une vidéo pédagogique : *Diabète et santé sexuelle, parlons-en sans tabou*, pour tout comprendre en quelques minutes ;
- Une brochure pédagogique pour approfondir le sujet à votre rythme ;
- Une visioconférence : *Diabète et sexualité, parlons-en !* à 18 h, le 1^{er} octobre, avec : Dr Emmanuelle Lecornet-Sokol, endocrinologue, Emma Puech-Hélin, sexologue, ainsi que Rose-Marie Pasqualaggi, bénévole au sein de l'Association des Diabétiques de Corse (AFD 20). pour échanger en direct sur ces questions (plus d'informations à venir très prochainement).

Pour en savoir plus :

- [Je recherche du soutien](#) (Vous pouvez contacter la ligne [Écoute Solidaire](#) (01 84 79 21 56, tous les jours de 10 h à 20 h, appel gratuit et confidentiel) ;
- [Bien vivre ma ménopause](#) ;
- [Ma grossesse avec un diabète](#) ;
- [Le diabète gestationnel](#) ;
- [Complications du diabète : des répercussions sur la sexualité](#).

Sources :

¹Natnael Atnafu Gebeyehu et al., *Global prevalence of sexual dysfunction among diabetic patients from 2008 to 2022 : systematic review and meta-analysis*, *Metabolism-Open*. 2023 Jun 5 ;18 ; doi: 10.1016/j.metop.2023.100247

²Entred 2007 ; Santé publique France

³American Diabetes Association. Sex and diabetes. www.diabetes.org

Crédit photo : ©Yuliia