

Ma sexualité

Quel que soit l'âge, le genre, l'orientation ou les pratiques sexuelles, une personne sur deux vivant avec un diabète sera confrontée, au cours de sa vie, à une complication touchant sa vie affective et sexuelle¹. C'est un sujet encore trop souvent tu, alors que des solutions existent.

Un diabète déséquilibré, marqué par des hyperglycémies répétées ou prolongées, peut fragiliser progressivement les réseaux nerveux et vasculaires. Ces atteintes peuvent avoir des répercussions sur la vie affective et sexuelle, avec des conséquences à la fois physiques et psychologiques.

Des complications à ne pas négliger

Les personnes vivant avec un diabète sont plus exposées aux infections urinaires, aux mycoses, aux douleurs pendant les rapports ou encore à une diminution des sensations de plaisir.

Chez l'homme, la complication la plus fréquente est la dysfonction érectile : une difficulté à obtenir ou maintenir une érection, pouvant aller jusqu'à l'impuissance. Elle concernerait jusqu'à 70 % des hommes vivant avec un diabète de type 2 et 50 % des hommes vivant avec un diabète de type 1.²

Chez la femme, la complication la plus fréquente est la sécheresse vaginale, liée à une diminution ou à un arrêt de la lubrification, pouvant entraîner des douleurs pendant et/ou après les rapports. Elle toucherait deux fois plus les femmes vivant avec un diabète.³

Des impacts sur la [santé mentale](#)

Les répercussions d'un diabète sur la santé sexuelle ne sont pas uniquement physiques. L'annonce de la maladie, la gestion quotidienne des traitements et des dispositifs (capteur de glucose, pompe à insuline) peuvent générer du stress, de l'anxiété et de la fatigue, avec un impact possible sur l'estime de soi et la libido. Un événement marquant survenu pendant un rapport sexuel, comme une hypoglycémie ou le déclenchement de l'alarme d'un dispositif peut également laisser des traces.

L'hypo-anxiété

Certaines personnes redoutent la survenue d'une hypoglycémie pendant un rapport sexuel : on parle d'hypo-anxiété. En parler avec son ou sa partenaire permet souvent d'être mieux soutenu et de se préparer ensemble à cette éventualité.

« Après mon diagnostic, j'ai perdu confiance en moi et ma libido a disparu peu à peu. J'aurais aimé qu'on me dise que c'est fréquent et que des solutions existent. » Margaux, 28 ans, vivant avec un diabète de type 1.

Des solutions existent

Le premier « traitement » commun à l'ensemble des troubles sexuels chez les personnes vivant avec un diabète est l'équilibre glycémique. Pour cela, il est conseillé d'adopter différentes habitudes hygiéno-diététiques :

- [Adopter une alimentation équilibrée](#) ;
- [Pratiquer une activité physique régulière](#) ;
- [Avoir un traitement adapté à son diabète et réaliser ses examens réguliers de santé](#) ;
- [Limiter les facteurs de risque](#) : consommation d'alcool et de tabac, sédentarité, inactivité physique, surpoids, etc.

Médicaments, exercices pratiques, thérapie individuelle ou en couple : de nombreuses solutions existent. Elles se trouvent en évoquant vos besoins et votre situation avec vos professionnels de santé.

Un diabète ne doit pas être un frein à une vie affective et sexuelle épanouie.

Pour aller plus loin

- Je m'informe > Complications > Sexualité
- Je vis > Femme diabétique > Diabète gestationnel
- Je vis > Femme diabétique > Contraception
- Je vis > Femme diabétique > Grossesse
- Je vis > Femme diabétique > Ménopause

Je recherche du soutien

En cas de difficultés, ne restez pas seule :

- [Je recherche du soutien](#) ;
- [Je rejoins mon asso locale](#) ;
- [Je contacte le service Diabète et Droits](#) ;

Sources :

1. Gebeyehu et al., *Global prevalence of sexual dysfunction among diabetic patients from 2008 to 2022: systematic review and meta-analysis*, *Metabolism-Open*, 2023
2. Entred 2007, *Santé publique France*.
3. *American Diabetes Association*

Crédit photo : ©Yuliia