Complications du diabète : des répercussions sur la sexualité

Quels que soient, l'âge, le genre, l'orientation et les pratiques sexuelles, une personne atteinte d'un diabète sur deux sera touchée au cours de sa vie par une complication impactant la vie affective et sexuelle. Ces troubles sexuels liés au diabète ne sont pas irrémédiables et des moyens existent également pour s'en prémunir ou les traiter.

Les conséquences du diabète (complications, déséquilibres hormonaux et traitements) diffèrent chez les femmes et chez les hommes. En effet, un diabète déséquilibré, les hyperglycémies répétées ou prolongées peuvent fragiliser, sur la durée, les réseaux nerveux et vasculaires, pouvant entraîner des répercussions sur la vie affective et sexuelle. Cependant quel que soit le genre, le déséquilibre du diabète et les hyperglycémies répétées ou prolongées peuvent fragiliser les réseaux nerveux et vasculaires, pouvant entraîner des répercussions sur la vie sexuelle et affective. Ces complications peuvent avoir des impacts sur la santé physique, mais aussi sur la santé mentale de la femme et de l'homme.

Symptômes des troubles sexuels chez les femmes vivant avec un diabète

Pendant longtemps, la sexualité des femmes a été la moins étudiée et les conséquences des perturbations ont été sous-estimées, alors qu'elles peuvent avoir un impact important sur la qualité de vie.
La sécheresse vaginale touche deux fois plus les femmes vivant avec un diabète. Il s'agit de la complication la plus répandue. Se manifestant par une diminution ou l'arrêt de la lubrification du vagin, celle-ci peut entraîner des douleurs pendant et/ou après les rapports sexuels. La ménopause peut accentuer la sécheresse vaginale et majorer ces troubles.
D'autres complications telles que les mycoses génitales et les infections urinaires, rendent les rapports difficiles et douloureux. Enfin la neuropathie diabétique peut altérer l'innervation du clitoris et entraîner une diminution voire une disparition des orgasmes.

Symptômes des troubles sexuels chez les hommes vivant avec un diabète

Chez l'homme, la complication la plus répandue est la dysfonction érectile. Il s'agit de la difficulté à obtenir ou maintenir une érection. Elle peut concerner jusqu'à 70 % des hommes atteints d'un diabète de type 2 et 50 % des hommes atteints d'un diabète de type 1*. Les atteintes artérielles des gros vaisseaux et la neuropathie en sont à l'origine. Des infections génitales masculines (prostatites), ou urinaires, ainsi que des mycoses peuvent également retentir sur la sexualité.

Les mycoses, à surveiller chez l'homme et la femme

Les mycoses sont des infections provoquées par des champignons microscopiques, principalement du genre Candida. Elles sont fortement liées au déséquilibré du diabète : la présence de glucose dans les urines (glycosurie) favorise leur développement. Les antibiotiques et certains traitements du diabète de type 2, notamment les inhibiteurs du SGLT2 (gliflozines), augmentent également le risque de mycoses génitales surtout chez les femmes mais un traitement local permet de les traiter. En cas de mycose, il est essentiel de rééquilibrer le diabète afin de favoriser la guérison et de limiter les récidives. Si vous présentez des mycoses à répétition, n'hésitez pas à en discuter à votre médecin afin d'adapter votre prise en charge.

Un retentissement psychologique qui n’est pas rare

Chez les femmes comme chez les hommes, le diabète peut avoir un retentissement psychologique important, et impacter la santé mentale. La peur de l’hypoglycémie (hypo-anxiété), l’altération de l’image de soi (liée notamment au port des dispositifs médicaux), l’anxiété ou la dépression peuvent entraîner une baisse du désir sexuel et affecter la vie affective et intime pouvant créer un véritable cercle vicieux entre troubles sexuels et atteinte psychologique.

Que faire en cas de complications sexuelles ?

Que vous soyez un homme ou une femme, ne négligez pas les complications qui affectent la vie relationnelle et sexuelle. Le diabète ne relègue pas la sexualité au second plan. Chacun a le droit à la santé sexuelle et au plaisir. Les complications de la vie affective et sexuelle ne sont pas une fatalité.

Vous pouvez vivre une sexualité normale au même titre que les personnes ne vivant pas avec un diabète. Pour prévenir et limiter les risques de complications, nous vous proposons quelques conseils :

- Retrouver un équilibre glycémique : par exemple, le seul retour à un taux d’Hb1Ac inférieur à 7 %, permet parfois de résoudre un trouble de l'érection.
- Se protéger efficacement des infections et maladies sexuellement transmissibles (IST/MST) et effectuer les examens de dépistages recommandés ;
- Réduire sa consommation d'alcool ;
- Arrêter sa consommation de tabac ;
- Adapter, en accord avec son médecin, le traitement des médicaments du diabète et des pathologies associées : hypertension artérielle, excès de cholestérol... ;
- Reprendre ou adopter une alimentation variée et équilibrée ainsi qu’une activité physique régulière ;
- Réaliser les examens de suivi recommandés pour vérifier l’équilibre du diabète et détecter d’éventuelles complications

Des traitements efficaces contre les troubles sexuels liés au diabète

Il existe actuellement de nombreux traitements efficaces pour traiter les troubles sexuels. Médicaments, exercices pratiques, thérapie individuelle ou en couple, de nombreuses solutions existent ! N’hésitez pas à en parler avec un professionnel de santé. Enfin, la sexualité n'est pas seulement une histoire de fonctions organiques ou mécaniques. L'approche psycho-sexologique ne doit pas être négligée. Pouvoir parler librement de sa sexualité, sans tabou à un professionnel de santé, mais aussi à sa ou son partenaire, est essentiel pour que la confiance et la complicité demeurent.

Source :
* Entred 2007, Santé publique France

Crédit photo : ©Antonioguillem

Pour en savoir plus :

- Découvrez dans notre magazine équilibre, une série de dossiers intitulée Diabète au féminin :
  - *équilibre n°371 (mai-juin 2026) : Diabète au féminin épisode 1 : des risques spécifiques à chaque étape de la vie* ;
  - *équilibre n°372 (juillet-août 2026) : Diabète au féminin épisode 2 : au-delà des hormones, les défis du quotidien* ;
  - *équilibre n°373 (septembre-octobre 2026) : « Diabète au féminin épisode 3 : la maladie s’invite aussi dans l’intimité ».*

Besoin de soutien ?
Contactez la ligne Écoute Solidaire pour échanger avec Bénévoles Patients Experts eux-mêmes touchés par un diabète.
Ce service est gratuit, anonyme et confidentiel disponible au 01 84 79 21 56, tous les jours de 10 h à 20 h.