

La sexualité, l'intimité et les personnes âgées

Bienvenue à *Parcours santé*, un bulletin publié régulièrement par Soins de santé Bayshore à l'intention des familles et des aidants naturels. Ce bulletin vise à vous aider à prendre soin des personnes qui vous sont chères. Chaque numéro porte sur un nouveau thème relatif à la santé et au bien-être, et fournit de l'information, des ressources et des suggestions pour vous aider à composer avec des problèmes de santé.

Contrairement aux croyances populaires, les relations sexuelles ne prennent pas fin simplement à un certain âge. Beaucoup de personnes âgées aiment l'intimité physique, mais les tabous sociaux empêchent souvent les gens de le reconnaître et d'en parler.

Pire encore, des attitudes agéistes ou discriminatoires risquent de dissuader les personnes âgées de discuter de leur sexualité et de leur santé sexuelle avec leur partenaire ou avec des professionnels de la santé.

Combien de personnes âgées sont sexuellement actives? En 2018, l'Université du Michigan a interrogé 1 002 personnes âgées de 65 à 80 ans sur la sexualité et les relations. Quarante pour cent d'entre elles se sont dites sexuellement actives, dont 46 % chez les 65 à 70 ans, 39 % chez les 71 à 75 ans et 25 % chez les 76 à 80 ans. Près de la moitié des hommes étaient sexuellement actifs, alors qu'environ le tiers des femmes l'étaient. Un peu plus de la moitié des personnes interrogées étaient d'accord avec l'énoncé suivant : « Les relations sexuelles sont importantes pour ma qualité de vie globale », et les trois quarts d'entre elles convenaient que la sexualité joue un rôle important dans une relation amoureuse à tout âge.

De nombreuses personnes âgées ont non seulement des relations sexuelles, mais elles en ont souvent : une étude américaine effectuée en 2011 a révélé que les personnes sexuellement actives âgées de 75 à 85 ans avaient des relations deux à trois fois par mois, et près du quart d'entre elles en avaient au moins une fois par semaine. Une étude allemande récente a révélé que le tiers des personnes âgées de 60 à 82 ans avaient des relations sexuelles plus souvent que les jeunes adultes âgés de 22 à 36 ans.

D'autres études sur les personnes âgées et l'activité sexuelle ont donné des résultats variés, en partie à cause du sens différent donné à « activité sexuelle ». Les questions de certaines études portaient uniquement sur les relations sexuelles, alors que d'autres incluaient les baisers, les caresses et les attouchements. Elles confirment cependant toutes que de très nombreuses personnes âgées aiment encore l'intimité physique. On présume pourtant trop souvent que les personnes âgées ne s'intéressent pas aux relations sexuelles ou on les juge de façon négative si elles manifestent un intérêt.

Le lien avec le bonheur

Voici pourquoi il est important de combattre les préjugés et de parler plus ouvertement de la sexualité des personnes âgées : l'activité

sexuelle à un âge avancé est liée à la fois au bonheur et au bien-être.

Une étude publiée en mars 2019 dans le journal *Sexual Medicine* faisait le point sur la vie sexuelle des personnes âgées. Les chercheurs ont interrogé des milliers d'hommes et de femmes âgées de 50 ans et plus, et voici leurs conclusions :

- L'activité sexuelle était associée à un plus grand plaisir de la vie, et une « vie sexuelle fréquente et harmonieuse » est associée à un plus grand bien-être.
- Moins les personnes âgées avaient de relations sexuelles, plus il était probable qu'elles aient des problèmes de santé.
- Les hommes âgés sexuellement actifs ont un meilleur rendement cognitif que ceux qui ne le sont pas.
- Les professionnels de la santé et les soignants devraient reconnaître que les personnes âgées ne sont pas des êtres asexués.

L'un des chercheurs principaux, Lee Smith, a fait la déclaration suivante dans un communiqué de presse : « Les conclusions de notre étude suggèrent qu'il serait utile que les médecins interrogent leurs patients âgés sur leur activité sexuelle et leur offrent de l'aide en cas de problèmes, car l'activité sexuelle aide les personnes âgées à mener une vie plus satisfaisante. »



... l'activité sexuelle aide
les personnes âgées
à mener une vie plus
satisfaisante.



Évolution de l'intimité avec l'âge

Les changements physiques liés à l'âge peuvent avoir une incidence sur les relations sexuelles et l'intimité. Voici les changements fréquents :

Hommes

Les niveaux de testostérone diminuent avec le temps, dès l'âge de 30 ans environ. Cela entraîne une réponse sexuelle plus lente, de la difficulté à avoir ou à maintenir une érection, et une pause plus longue entre les érections. Plus de temps sera peut-être nécessaire pour atteindre un orgasme. Certains hommes souffrent de dysfonction érectile, ce qui veut dire qu'ils ne peuvent pas maintenir une érection assez ferme pour avoir une relation sexuelle.

Femmes

Les niveaux d'œstrogène diminuent à mesure que les femmes approchent de la ménopause. Cela peut entraîner des changements physiques, comme un désir sexuel moindre, une sécheresse vaginale, un amincissement des parois du vagin qui peuvent s'irriter pendant les relations, et des orgasmes plus courts et moins intenses.



Autant l'homme que la femme peuvent par ailleurs avoir des problèmes affectifs qui ont une incidence sur leur désir et leur activité sexuelle, comme le stress, la dépression ou l'anxiété. De nombreuses personnes manquent de confiance aussi à cause de leur apparence physique qui change avec l'âge. Des problèmes de santé, comme une maladie cardiaque, l'hypertension, le diabète ou des troubles articulaires peuvent également avoir une incidence sur la vie sexuelle d'une personne. Certains médicaments peuvent aussi affecter la réponse et le désir sexuel. Parfois, les problèmes sexuels n'ont aucune cause bien définie; un problème de santé non diagnostiqué peut en être la raison.

N'ignorez pas la situation. Consultez votre médecin. Il ou elle pourra répondre à vos préoccupations et, si vous le désirez, discutez des interventions qui peuvent entretenir votre passion, comme des médicaments, des lubrifiants ou des conseils. (Si votre médecin ne veut pas discuter de votre santé sexuelle, il est temps de trouver un autre médecin!)

Une bonne communication avec votre partenaire est également essentielle. Si certaines positions ou pratiques sont devenues difficiles, essayez quelque chose de différent. Explorez de nouvelles façons pour stimuler et faire jouir votre partenaire. Élargissez votre vision de la sexualité et de l'intimité. Après tout, on dit souvent que le cerveau est le plus important organe sexuel qui soit.

Et n'oubliez pas que des pratiques sexuelles sécuritaires sont importantes à tout âge. Les infections transmissibles sexuellement (ITS) sont en hausse chez les personnes âgées. Si vous avez des questions sur votre santé sexuelle, parlez à votre médecin ou consultez les ressources ci-dessous.

Bayshore est heureuse de vous fournir l'information dont vous avez besoin pour prendre soin de vous-même ou des personnes qui vous sont chères. Les renseignements fournis ne sont pas des conseils et ne doivent pas être traités comme tels.

1 877 289-3997 / clientservice@bayshore.ca

Soins de santé Bayshore améliore la qualité de vie, la dignité et l'autonomie des Canadiens dans leur foyer depuis 1966. Nous cherchons à faire une différence dans la vie de nos clients, à chaque visite, à chaque fois, en leur offrant une vaste gamme de services de soutien personnel ainsi que des services de santé à domicile et en milieu communautaire par l'intermédiaire de 60 succursales dédiées à la prestation de soins à domicile et de 75 cliniques de soins communautaires à travers le pays.

Ressources

Age, Sex and You: the website for older adults *(en anglais seulement)*
Sharron Hinchliff, une psychologue de l'Université de Sheffield, a créé ce site Web afin de fournir des renseignements fondés sur des données probantes sur les changements qui se produisent sur le plan sexuel avec l'âge.
agesexandyou.com

Sexuality and Physical Changes With Aging

(en anglais seulement)

Cet article encourageant offre des suggestions pour « entretenir le désir » en vieillissant.
myhealth.alberta.ca/Health/pages/conditions.aspx?hwid=hw159186

Great Sex Without Intercourse

(en anglais seulement)

Si les relations sexuelles sont devenues trop difficiles, il est temps de faire preuve de créativité. Découvrez les suggestions proposées dans cet article candide de l'AARP.
aarp.org/home-family/sex-intimacy/info-12-2012/great-sex-without-intercourse.html

Guide pour une vie sexuelle plus sécuritaire

Ce guide est une source d'information fiable sur la prévention des infections transmissibles sexuellement, comme la chlamydia, l'hépatite, l'herpès, le VIH et plus.
catie.ca/fr/guides-pratiques/guide-vie-sexuelle-plus-securitaire

The Ultimate Guide to Sex After 50: How to Maintain – or Regain – a Spicy, Satisfying Sex Life

de Joan Price (Cleis Press, 2015)
Écrit par une « sexpert » pour personnes âgées, ce livre traite des problèmes médicaux, de la perte d'intimité, des fréquentations, de la masturbation et plus. Disponible en ligne sur amazon.ca et chapters.indigo.ca.

Bayshore^{MD}
Soins de santé