



## Adopter une bonne hygiène de vie

- > **Arrêter le tabac** : il réduit la circulation sanguine et altère la fonction érectile
- > **Limiter l'alcool**
- > **Pratiquer une activité physique régulière**
- > **Surveiller sa tension artérielle, son cholestérol et sa glycémie** : les maladies cardiovasculaires et le diabète sont les premières causes de dysfonction érectile.

La dysfonction érectile est définie comme **l'incapacité persistante à obtenir ou maintenir une érection suffisante pour permettre une activité sexuelle satisfaisante.**

Quelques conseils pour prévenir la survenue de la dysfonction érectile.

# LA DYSFONCTION ÉRECTILE



## Protéger son équilibre psychologique

- > **Limiter le stress et l'anxiété** : le stress chronique et la dépression affectent l'érection.
- > **Optimiser son sommeil**



## Consulter dès les premiers signes

- > **La dysfonction érectile** peut être un signal d'alerte pour des problèmes sous-jacents comme le diabète ou une maladie cardiovasculaire.
- > Des solutions existent : **divers traitements médicaux voire chirurgicaux et soutien sexologique** permettent une prise en charge adaptée.
- > **Un suivi précoce améliore la prise en charge et prévient l'aggravation des troubles.**