

## Sexologie

# La cigarette nuit à l'érection

**Est-il vrai que le tabac peut avoir un effet sur ma sexualité, ou bien est-ce un mythe visant à me faire cesser de fumer? Grégoire, Morges**

C'est bien la vérité! Tout fumeur devrait en être conscient: la cigarette nuit à l'érection. Une étude chinoise faite cette année démontre que cette pratique peut accroître la prévalence de dysfonctions érectiles (troubles de l'érection) chez les fumeurs. Une consommation de moins de 10 cigarettes par jour augmente le risque du trouble érectile de 16%; quant à une consommation de 10 à 20 cigarettes, elle l'augmente jusqu'à 36%. Les hommes qui fument plus de 20 cigarettes par jour voient le risque passer à 60%! Malheureusement, les hommes ayant fumé dans le passé sont pratiquement aussi mal lotis que ceux qui fument encore. Toutefois, ces derniers peuvent encore agir... en fumant moins.

Comment s'explique l'interaction fumée-érection? L'érection est rendue possible par la circulation sanguine dans le pénis; les tissus agissent comme une éponge, se remplissant de sang. Chez les fumeurs, on constate un resserrement des petites artérioles, ce qui freine le remplissage de sang dans la verge. Ensuite, la nicotine entraîne une contraction des fibres musculaires lisses intracaverneuses, rendant le remplissage encore plus difficile. Les artères sont également touchées. La nicotine va donc ralentir la circulation sanguine, résultant en une érection qui n'est pas vraiment rigide ou qui perd vite sa rigidité. En association avec d'autres causes (diabète, hypertension artérielle, hyperlipidémies), elle augmente encore davantage

ce risque. Les troubles de l'érection peuvent précéder des lésions artérielles plus sérieuses, comme les infarctus du myocarde.

Bien sûr, les difficultés de l'érection ne sont pas dues uniquement à des causes organiques. Imaginons un homme qui se trouve confronté une, deux ou trois fois à une «panne» en lien avec son tabagisme, il risque de paniquer, de se sentir impuissant, et d'entrer dans le cercle vicieux de l'angoisse de performance (plus je pense que je n'y arriverai pas, plus je me crispe, et moins j'y arrive...). Et beaucoup dépendra de la dynamique relationnelle avec sa partenaire (qui le rassurera... ou pas). Le risque est d'ajouter une gêne psychologique aux conditions organiques défavorables.



Si l'on pense à tous les autres dangers de la cigarette, voici encore un argument à ajouter à la liste... mais cela ne vaut-il pas la peine de modérer la consommation?

**Laurence Dispaux,**  
psychologue, sexologue  
ldispaux@hotmail.com