

Choisir avec soin est la version francophone de la campagne nationale *Choosing Wisely Canada*. Cette campagne vise à encourager un dialogue entre le médecin et son patient afin de choisir les examens et les traitements les plus appropriés pour assurer des soins de qualité. La campagne *Choisir avec soin* reçoit le soutien de l'Association médicale du Québec, et les recommandations ci-dessous ont été établies par les associations nationales de médecins spécialistes.

Pour en savoir davantage et pour consulter tous les documents à l'intention des patients, visitez www.choisiravecsoin.org.
Participez au dialogue sur Twitter @ChoisirAvecSoin.

Quand le traitement des problèmes érectiles est-il vraiment nécessaire?

La plupart des hommes ont occasionnellement des problèmes érectiles. Toutefois, certains présentent une dysfonction érectile, c'est-à-dire qu'ils ont de la difficulté à obtenir ou à garder une érection suffisante pour avoir des rapports sexuels.

Si vous êtes atteint de dysfonction érectile, vous pensez peut-être qu'un traitement à la testostérone vous aiderait. La testostérone est une hormone sexuelle masculine. Après 50 ans, le taux de testostérone diminue graduellement chez les hommes et la dysfonction érectile devient plus fréquente. À moins d'avoir d'autres signes et symptômes évoquant un faible taux de testostérone, vous devriez y penser deux fois avant de recevoir ce traitement. Voici pourquoi :

Le traitement à la testostérone ne règle pas toujours la dysfonction érectile.

Le traitement à la testostérone n'améliore pas les érections chez les hommes qui ont un taux normal de testostérone. De plus, des études ont montré qu'il n'est pas toujours utile chez les hommes qui ont une carence en testostérone si la dysfonction érectile en est le seul symptôme.



La dysfonction érectile est habituellement liée à d'autres causes.

La dysfonction érectile est habituellement causée par une baisse du débit sanguin dans le pénis ou par un problème affectant les nerfs à l'origine de l'érection. Ces phénomènes résultent d'autres problèmes de santé tels que le durcissement des artères, l'hypertension artérielle, un taux élevé de cholestérol ou le diabète. Ces maladies contribuent à rétrécir les vaisseaux sanguins et à réduire l'apport sanguin vers le pénis ou à endommager les nerfs à l'origine de l'érection.

Un faible taux de testostérone peut nuire au désir sexuel, mais ne cause généralement pas de dysfonction érectile.

Le traitement à la testostérone n'est pas sans danger.

Le traitement à la testostérone peut entraîner une rétention des liquides dans l'organisme. Il peut aussi provoquer de l'acné et un grossissement de la prostate et des seins. Parmi les autres effets secondaires, mentionnons également la baisse de la fertilité, l'augmentation du nombre de globules rouges qui peut causer une maladie cardiaque, l'aggravation des symptômes d'apnée du sommeil et l'augmentation du risque qu'un cancer de la prostate se développe plus rapidement.

Les femmes et les enfants doivent éviter de toucher l'endroit sur la peau d'un homme où il a appliqué du gel contenant de la testostérone, si la peau est découverte et n'a pas été lavée depuis l'application. Le gel peut se transférer par contact cutané.

Quand devriez-vous envisager un traitement à la testostérone pour une dysfonction érectile?

Si vous avez de la difficulté à obtenir des érections depuis plus de trois mois, parlez-en à votre médecin. Il vous interrogera sur l'ensemble de vos symptômes et vous examinera.

Les signes et symptômes d'un faible taux de testostérone incluent la baisse du désir sexuel, la perte de poils, la croissance des seins, le besoin de rasage moins fréquent, la diminution du volume et de la force musculaires et le risque plus grand de fractures. Dans certains cas, le volume des testicules diminue.

Si vous présentez certains de ces symptômes, votre médecin pourrait vous demander de subir des analyses sanguines pour mesurer votre taux de testostérone. L'analyse devra être répétée et il est préférable de la faire le matin, lorsque les taux de testostérone sont les plus élevés.

Si les analyses montrent que votre taux de testostérone est bas, votre médecin devra vérifier les causes possibles, par exemple, un problème lié à l'hypophyse.

Si on ne trouve aucune autre cause, vous pourrez essayer un traitement à la testostérone.

Comment traiter la dysfonction érectile?

On peut traiter la plupart des problèmes d'érection. Discutez avec votre médecin des solutions suivantes :



Recherchez les causes médicales. La dysfonction érectile peut être le signe avant-coureur d'une maladie plus grave, par exemple, d'une maladie cardiaque, de l'hypertension artérielle ou du diabète. Le traitement du problème en cause améliorera votre état de santé général et la qualité de vos érections.

Revoyez la liste de vos médicaments. La dysfonction érectile peut être un effet secondaire de nombreux médicaments, y compris des médicaments pour traiter l'hypertension, la dépression, l'anxiété, les brûlures d'estomac, les allergies, la douleur, les convulsions et le cancer. Si un médicament est la cause de votre dysfonction érectile, votre médecin pourrait en modifier la dose ou le remplacer par un autre.

Améliorez vos habitudes de vie. Certaines habitudes malsaines peuvent contribuer à la dysfonction érectile. Faites de l'exercice régulièrement, perdez votre poids excédentaire, cessez de fumer, consommez moins d'alcool et ne consommez pas de drogues.

Envisagez la prise d'un médicament pour améliorer les érections. Certains médicaments accroissent le débit sanguin au niveau du pénis si on les prend une heure avant un rapport sexuel. Il s'agit du sildénafil (Viagra), du vardenafil (Levitra) et du tadalafil (Cialis). Informez-vous auprès de votre médecin au sujet des bienfaits et des risques associés à ces médicaments. Ils sont à éviter si vous prenez des médicaments nitrés, comme des comprimés de nitroglycérine pour un problème cardiaque. Ensemble, ils peuvent causer des baisses subites de la tension artérielle.

Demandez de l'aide en cas de détresse affective. Habituellement, la dysfonction érectile a une cause physique que l'on peut traiter. Toutefois, la dépression, l'anxiété de performance et les problèmes de couple peuvent aussi causer ou aggraver la dysfonction érectile. Une thérapie, seul ou avec votre partenaire, pourrait vous aider. Votre médecin peut vous diriger vers un spécialiste.