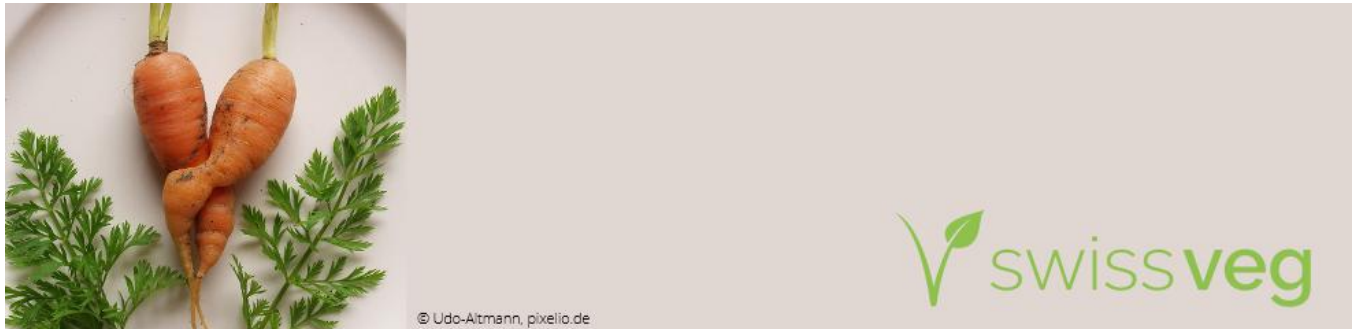


Impuissance : alternatives naturelles au Viagra ?



[1]

Les remèdes contre l'impuissance sexuelle font partie des produits aux plus gros chiffres d'affaires des fabricants de médicaments. Bien qu'actuellement en Suisse, 500'000 hommes souffrent de problèmes d'impuissance sexuelle, il est rare que quelqu'un n'avoue devoir y remédier par des médicaments. Dans la nature, si un animal n'avait plus de puissance sexuelle, il disparaîtrait. De fait, l'impuissance sexuelle mérite d'être pris au sérieux plutôt que d'être combattu symptomatiquement par une pillule. Il s'agit d'un signal d'alarme qu'il ne faut pas ignorer.

Cause

L'impuissance chez l'homme (en médecine : dysfonction érectile) peut avoir des causes psychiques et physiques. Les conséquences restent toutefois les mêmes : l'irrigation sanguine du pénis n'est plus suffisante.

Chez les jeunes hommes, la cause principale est d'ordre psychique. A partir de l'âge de 40 ans, dans plus de 50% des cas, ce sont des changements physiques pathologiques qui sont à l'origine des problèmes. La raison, c'est un trouble d'irrigation sanguine. Celui-ci peut être favorisé par le diabète, par des médicaments ou encore par le surpoids / l'obésité.

Un trouble d'irrigation sanguine ne se limitant en réalité pas uniquement à une partie du corps, ce symptôme est un signal d'alarme pour d'autres maladies possibles. Pour cette raison, il serait faux de lutter uniquement contre le symptôme (p.ex. à l'aide de pillules).

Impuissance : défavorable pour le coeur

Les hommes souffrant d'une dysfonction érectile ont une fréquence élevée de 80 % pour des maladies cardiaques coronaires que les hommes sains.¹ Chez les hommes avec une maladie cardiaque coronaire sans symptômes (dépôts dans les vaisseaux sanguins²) ainsi que chez ceux qui souffrent de diabète type 2, la probabilité pour une dysfonction érectile s'élève à 900%!³ Les maladies sont en effet liées étroitement, un rapport qu'on néglige encore trop souvent.

Troubles d'irrigation sanguine

Lors de maladies qui ont leur origine dans un trouble d'irrigation sanguine, il est important d'en examiner les causes de plus près.

Qu'est-ce qui rend le sang plus visqueux ? Qu'est-ce qui rétrécit les voies sanguines ? Pourquoi cette maladie se répand-elle de manière épidémique dans les nations industrialisées ?

La réponse à ces questions se trouve dans l'habitude courante d'une alimentation riche en matières grasses favorisant les dépôts dans les artères.

Heureusement, il existe une possibilité d'en faire disparaître la cause ainsi que beaucoup d'effets secondaires négatifs : une alimentation végétale pauvre en matières grasses. De plus, cette alimentation est toujours exempte de cholestérol et contient beaucoup moins de graisses saturées qu'une alimentation habituelle composée d'ingrédients d'origine animale.

Grand nombre d'études démontrent que l'effet secondaire d'une alimentation à base de végétaux, c'est l'amélioration d'irrigation de tous les organes. Les mêmes études illustrent également :

- que la tension sanguine baisse
- que le diabète type 2 peut être guéri ou du moins apaisé⁴
- une réduction du surpoids⁵
- une prévention d'attaques cardiaques⁶
- une amélioration des taux de graisse sanguine (p.ex. le cholestérol)

Une prévention optimale comprend également le renoncement à la nicotine et à l'alcool, ainsi que le fait de bouger régulièrement.

Procréation

Un autre « effet secondaire » d'un tel programme, c'est la croissance de la puissance procréative (qualité et quantité des spermatozoïdes) [zunimmt](#).⁷ Il s'agit là effectivement d'un sujet d'actualité. En 2008, 6000 couples en Suisse ont revendiqué les prestations de la médecine procréative. Cela correspond à une croissance de 24% dans l'espace de 3 ans. Chaque année, le nombre de couples nécessitant l'assistance des centres de procréation afin d'avoir un enfant. Dans la plupart des cas, il s'agit d'un problème masculin.

Aux États-Unis, il y a désormais une grande industrie traitant l'incapacité procréative. Son avenir semble prospère : Le nombre d'hommes ayant une production normale de spermatozoïdes a baissé de 1981 à 1991 de 56% à 27%.⁸

Une étude en Angleterre a noté la baisse du taux de spermatozoïdes de 30 % entre 1989 et 2003. D'autres études confirment cette tendance.

A l'heure actuelle, seul en Allemagne il y a environ 2 millions de couples stériles. Allan Pacey de l'Université anglaise de Sheffield a pu démontrer dans une expérience qu'un changement alimentaire (accompagné d'une activité physique suffisante) pouvait améliorer la qualité du sperme d'hommes stériles de sorte à rendre possible une procréation normale. Un accent de ses recommandations alimentaires était la consommation de fruits (surtout les baies) et de légumes en grandes quantités (sous forme de smoothies⁹) et une forte réduction de la consommation d'aliments riches en matières grasses (viande et produits laitiers) et d'alcool (respectivement d'y renoncer entièrement).

Désavantages ?

A l'instar de la lutte contre les symptômes, le seul effet négatif d'un tel programme, ce serait la baisse des chiffres d'affaires de l'industrie pharmaceutique et d'une branche de l'industrie agroalimentaire. C'est aussi la raison pour laquelle on ne promeut pas ce programme santé alimentaire. En revanche, les chiffres d'affaires des producteurs de fruits et de légumes monteraient lors d'un changement alimentaire appliqué correctement.

Bilan : Rien à perdre en adoptant une alimentation végétarienne tout en contribuant significativement à la protection de l'environnement (économie de ressources naturelles et de denrées alimentaires) et des animaux.

Dernière mise-à-jour: 26.03.2019

Notes de bas de page:

1. Mayo Clinic. ["Younger Men With Erectile Dysfunction At Double Risk Of Heart Disease."](#) [2] ScienceDaily, 8. Februar 2009.
2. Dies sind die Gefässe (Arterien bzw. Venen) direkt rund um das Herz
3. American Heart Association. ["Erectile Dysfunction In Diabetic Men May Predict Silent Heart Disease."](#) [3] ScienceDaily, 22. Juni 2004.
4. [A Low-Fat Vegan Diet Improves Glycemic Control and Cardiovascular Risk Factors in a Randomized Clinical Trial in Individuals With Type 2 Diabetes](#) [4], Diabetes Care, Volume 29, Nummer 8, Seiten 1777–1783, 2006 und: Dr. med. Andrew Nicholson: [Diabetes: Can a Vegan Diet Reverse Diabetes?](#) [5]
5. PCRM: [The Secret to Long-Term Weight Loss Might Be a Vegan Diet](#) [6], Research Finds, 2007
6. Dean Ornish: [Revolution in der Herztherapie](#) [7], Lüchow-Verlag
7. [Food intake and its relationship with semen quality: a case-control study.](#) [8] Fertil Steril. März 2009; Volume 91, Ausgabe 3, Seiten 812-818.
8. British Medical Journal, 314, 1996, 13
9. Getränke aus ganzen pürierten Früchten und Gemüsen. Siehe: Smoothie-Rezepte, Vegi-Info 2009-2

+ d'infos:

- Buchtipp: Dr. med. Dean Ornish «[Revolution in der Herztherapie](#)»[7], Lüchow-Verlag, ISBN 978-3-363-03108-9, Fr. 49.50, 500 Seiten
- [A vegetarian diet can help with impotence \(PeTA\)](#) [9]
- Étude : [Effects of Intensive Lifestyle Changes on Erectile Dysfunction in Men](#) [10], Journal of Sexual Medicine, Volume 6, Issue 1, Pages 243-250
- [Erectile Dysfunction Linked to Heart Disease](#) [11], PCRM, 2.4.2010

Source URL (modified on 26.03.2019 - 16:59): <https://www.swissveg.ch/impuissance?language=fr>

Links

- [1] <https://www.swissveg.ch/impuissance?language=fr>
- [2] <http://www.sciencedaily.com/releases/2009/02/090202113601.htm>
- [3] <http://www.sciencedaily.com/releases/2004/06/040622014310.htm>
- [4] <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16873779>
- [5] <http://www.pcrm.org/health/diabetes-resources/the-vegan-diet-how-to-guide-for-diabetes>
- [6] <http://www.pcrm.org/media/news/the-secret-to-long-term-weight-loss-might-be-a>
- [7] http://www.amazon.de/Revolution-Herztherapie-Der-vollkommenen-Gesundheit/dp/389901328X/ref=sr_1_2
- [8] <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18314116>
- [9] <http://www.peta.org/living/food/impotence/>
- [10] <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1743-6109.2008.01030.x/full>
- [11] http://pcrm.convio.net/site/MessageViewer?em_id=43722.0&dlv_id=47421