

La nutrithérapie de la sexualité

Par Bruno Lacroix

La Genèse dans l'Ancien Testament nous apprend que Dieu créa l'homme puis la femme. "L'homme quitte son père et sa mère pour s'attacher à sa femme et ils deviennent une seule chair" (Genèse 2, 24). Bien que saine et naturelle, la sexualité reste un sujet complexe touchant à la fois l'intimité et le bien être ; elle dépend aussi bien de facteurs neuronaux, hormonaux que culturels. Le corps médical sait corréler les liens entre hormones, excitation sexuelle et orgasme mais ne possède pas de système d'évaluation fiable du désir sexuel. Celui-ci est régi par des pensées ou des émotions qui affectent le cerveau d'une manière spécifique et, plus précisément, de façon biochimique. On peut supposer que certaines pensées et émotions comme le plaisir, la crainte ou l'excitation sexuelle génèrent différents groupes de molécules biochimiques dans le cerveau. La fonction sexuelle peut se dégrader avec l'âge avec, pour conséquences, une perte de libido ou des dysfonctionnements érectiles. Cette altération a souvent pour origine des problèmes psychologiques, vasculaires ou hormonaux. Les suppléments nutritionnels capables d'agir sur la sphère sexuelle sont principalement divisés en deux catégories : ceux qui modulent les neurotransmetteurs et ceux qui modulent les hormones.

Hygiène de vie

Une bonne hygiène de vie intégrant une alimentation riche en fruits, légumes, protéines et graisses essentielles est primordiale pour une bonne fonction sexuelle. Les vitamines, minéraux et certains acides aminés et, en particulier, la vitamine E, le zinc et l'argini-

ne, sont des nutriments importants et doivent se trouver dans des proportions correctes (voir tableau). Le tabac, l'excès d'alcool et le stress ont des effets négatifs sur la santé mais, aussi, sur la sexualité et doivent être évités.

Modulateur de la dopamine

La sérotonine agit sur le système nerveux et peut modifier les comportements les

plus divers. Donnez du Prozac ou un autre bloqueur de la recapture de la sérotonine à un homme. Au bout de quelques jours, il aura presque du mal à se souvenir qu'il était vraiment capable, avant de prendre ce médicament, d'avoir des rapports sexuels. En effet, ces produits abolissent le désir sexuel, bloquent l'érection puis l'éjaculation. En fait, il existe une dualité entre sérotonine et dopamine, l'un inhibant et l'autre stimulant la sexualité (Hull EM et al. "Hormone-neurotransmitter interactions in the control of sexual behaviour" *Behav Brain Res* 1999 Nov 1; 105(1):105-16). La dopamine, neurotransmetteur antagoniste de la sérotonine, agit sur le comportement. **L'action de la sérotonine sur le système nerveux féminin est plus importante, alors que les hommes sont plus dépendants de la dopamine, donc plus impulsifs.** La sérotonine rend les femmes moins soumises aux impulsions. Parmi les neurotransmetteurs centraux impliqués dans le contrôle du comportement sexuel, la dopamine est certainement la plus largement étudiée. Par l'activation de systèmes neuronaux différents et de sous-types de récepteurs, elle stimule plusieurs aspects du comportement sexuel. Le système mésolimbique dopaminergique joue un rôle clef principalement dans l'éveil du désir et la



Arginine	Acide aminé précurseur de l'oxyde nitrique : permet une meilleure érection 1-5 g/jour.
Zinc- vitamine E	Jouent un rôle important sur le système reproducteur et la production de sperme. Le zinc inhibe l'aromatase à partir de 50 mg/jour.
Tribulus terrestris	Elève la LH et la testostérone de 72 % et 40 %. Améliore la fonction sexuelle chez l'homme
Tongkat ali	Elève puissamment le taux de testostérone et augmente de façon importante la libido chez l'homme.
Muira puama	Elève la testostérone, exerce une action sur le tonique général, augmente la libido et favorise l'érection chez l'homme.
Extraits d'Avena-sativa et d'ortie	Libèrent plus de testostérone libre à partir de la SHBG, meilleure fonction sexuelle chez l'homme
Chrysrine	La combinaison chrysrine et piperine produit une réduction du taux d'oestradiol et augmente l'effet sexuel de la testostérone chez l'homme.
Indole-3-carbinol et di-indolylmethane	Évacuent l'excès d'oestrogène (hommes et femmes) et permettent ainsi une meilleure production de testostérone.
Epimedium (Horny goat weed)	Tonique sexuel, augmente la testostérone et la thyroïde, baisse l'hormone du stress chez hommes et femmes.
Ginkgo biloba	Améliore la fonction sexuelle des hommes par son action sur la circulation.
Ginseng	Libère plus d'hormones sexuelles tant chez l'homme que chez la femme. Traditionnellement utilisé pour augmenter le désir sexuel. Améliore la circulation sanguine du pénis.
Yohimbine	Améliore la vasodilatation, libère de la dopamine et accroît la libido chez l'homme
Phéromone	Augmente la libido et l'attrait sexuel. Karl Grammer (1998)
Mucuna pruriens	Augmente la libido et l'endurance sexuelle chez l'homme et la femme
PEA (phenylethylamine)	Augmente l'attirance, le désir, la sensualité et la créativité érotique chez l'homme et la femme
DHEA	Augmente la libido chez la femme de plus de 70 ans par une augmentation de la testostérone. Bon pour le dysfonctionnement sexuel chez l'homme.

pulsion sexuelle. (*Melis MR; Argiolas A "Dopamine and sexual behaviour". Neurosci Biobehav Rev, 1995 Spring, 19:1, 19-38*). **L'accroissement de la libération de la dopamine stimule la libido chez l'homme comme chez la femme.** Pratiquement tous les médicaments entrant dans le traitement de la maladie de Parkinson agissent ainsi. **Ces modulateurs produisent un effet direct, une demi-heure à une heure, après leur ingestion orale.** La prolactine est l'hormone qui inhibe le désir sexuel en diminuant la dopamine. Le rôle principal de la prolactine est de maintenir la lactation. Elle diminue clairement le désir sexuel et interfère avec la testostérone. **La prolactine est le tueur suprême des pulsions sexuelles.** Après l'accouchement et pendant l'allaitement, le désir des femmes diminue. L'hypothèse scientifique soulignant que la prolactine serait responsables des dysfonctionnements sexuels relatifs à l'âge est une nouvelle

voie de recherche. L'hyperprolactinémie (conséquence d'un excès de prolactine dans le sang) crée un hypogonadisme en diminuant la libération de la testostérone. La baisse du taux de prolactine est généralement obtenue par des médicaments dopaminergiques, utilisés dans le traitement du syndrome d'hyperprolactinémie et de la maladie de Parkinson. Certains de ces médicaments, comme la bromocriptine et la L-dopa, ont la réputation d'améliorer les performances sexuelles (*De Rosa, Hyperprolactinemia in Men: Clinical and Biochemical Features and Response to Treatment Endocrine 2003;20(1-2):75-82*).

Stimulation dopaminergique

Le **Mucuna pruriens**, une plante naturellement riche en L-dopa, a été utilisé par les praticiens ayurvédiques pendant des siècles pour traiter, chez les hommes, les dysfonctionnements érectiles, et chez les

femmes, les baisses de libido. La richesse du Mucuna en L-dopa est responsable des effets pro sexuels inhibant deux molécules antagonistes, la sérotonine et la prolactine. La hausse du taux de dopamine par le Mucuna pruriens stimule la libido des deux sexes et augmente la testostérone et l'hormone de croissance. Une étude récente révèle que cette plante améliore les performances sexuelles des hommes, particulièrement après 50 ans (*Horita H., et al. Les effets de la levodopa sur la tumescence pénile nocturne : une étude préliminaire. J Androl ; 19 (5) :619-24, Sep-octobre 1998.*).

Modulateurs hormonaux

La testostérone et les oestrogènes sont, jusqu'à un certain point, interchangeables. L'action de l'aromatase, une enzyme, sur la testostérone, la métabolise en

Nouvelles de la recherche



Extrait de soja et cancer de la prostate

Le PSA (Antigène Spécifique de la Prostate) est un marqueur sanguin du cancer de la prostate. Une augmentation du

PSA est un signal d'alarme d'apparition d'un cancer de la prostate ou, chez un homme ayant été traité, le signe d'une récurrence ou d'une progression de la maladie.

Une étude a inclus 62 hommes atteints d'un cancer de la prostate ayant des niveaux élevés de PSA. Ils ont reçu pendant six mois 5 mg par jour de génistéine. 16 des patients étaient en observation de la maladie et 46 avaient subi une opération chirurgicale, des radiations ou une hormonothérapie.

Une période d'observation est recommandée pour certains hommes atteints de cancer de la prostate sans symptôme apparent. On peut s'attendre, dans ce cas, à ce que le cancer progresse lentement, qu'il soit de petite taille et se cantonne dans une seule région de la prostate.

Parmi les 16 patients en période d'observation, 3 ont dû interrompre l'étude à cause de diarrhée. Parmi les 13 sujets qui sont allés au bout de l'étude, 8 ont vu leurs niveaux de PSA chuter. Cette réduction allait de 3 à 61%. Les niveaux de PSA des 5 autres sujets de ce groupe ont augmenté.

Par contre, dans le groupe de 46 hommes dont le cancer de la prostate avait été traité, chez l'un d'entre eux, les niveaux de PSA sont restés inchangés alors qu'ils ont augmenté chez les autres.

(American Urological Association Meeting, Chicago, April 30, 2003)

oestradiol, le plus puissant des œstrogènes. Les œstrogènes peuvent occuper les récepteurs de la testostérone et réciproquement. Selon les sites des récepteurs, la même hormone peut avoir des effets tout à fait opposés. **Le corps possède en outre un plein arsenal d'armes capable de rendre certaines hormones inefficaces.** La testostérone peut être neutralisée par d'autres hormones ou facteurs inhibiteurs. Selon de nombreux scientifiques, ce sont des récepteurs hormonaux spécifiques du cerveau qui sont les responsables majeurs de la libido et non la testostérone. Celle-ci est néanmoins indispensable à la libido.

Potentialiser la testostérone chez l'homme

Une bonne santé sexuelle pourrait s'apparenter à la biochimie d'une personne de 20 ans : Davantage de testostérone libre, un taux d'oestradiol et de SHBG (Sex Hormone Binding Globulin) plus bas et, enfin, une faible activité de l'aromatase. Des taux normaux ou élevés de testostérone sont essentiels à la réalisation d'un acte sexuel. Cependant, deux formes de testostérone se retrouvent dans le corps et une seule d'entre elles agit sur la sexualité. Malheureusement, près de 99 % de la testostérone dans la circulation sanguine

est liée à la SHBG. Chez l'homme, après 45 ans, la SHBG augmente de façon dramatique de 40 % en moyenne et coïncide avec une diminution de la libido. Quelques études démontrent que la baisse de l'intérêt sexuel avec l'âge n'est pas toujours due à une diminution de la production de testostérone, mais plutôt à une fixation accrue à la SHBG. Cela explique pourquoi traiter certains hommes plus âgés avec de la testostérone n'a pas d'effet à long terme. Administrée oralement, elle s'attache à la SHBG et n'est donc pas disponible pour les sites de récepteurs cellulaires où elle devrait augmenter la libido. A partir de 40 ans, l'aromatase est l'un des principaux responsables de dysfonctionnements érectiles. Mais tous les déficits en testostérone ne sont pas causés par une activité trop importante de l'aromatase. En effet, les cellules de Leydig, dans les testicules, peuvent ne pas être suffisamment stimulées pour produire assez de testostérone. Augmenter la testostérone endogène est préférable à la prise de la testostérone exogène qui, elle, ne stimulera pas forcément la libido.

Accroître la testostérone et la libido :

1. **Perdre du poids** : les cellules graisseuses produisent l'aromatase qui convertit la testostérone en oestradiol. Moins de tissu adipeux = plus de testostérone active.



2. **Faire de l'exercice** : pratiqué régulièrement, il augmente les niveaux de testostérone.
3. **Avoir une bonne hygiène de vie** : alimentation équilibrée, gestion du stress,...

Ces trois moyens sont bénéfiques pour l'épanouissement de la sexualité. Cependant, ils peuvent s'avérer insuffisants et nécessiter la prise d'extraits botaniques et de suppléments nutritionnels.

1- **Tribulus terrestris** : Il remet à niveau le taux de testostérone. Les études du scientifique Milanov, en 1981, démontrent qu'en donnant 750 mg/j pendant 5 jours de Tribulus à des hommes en bonne santé, la LH (Hormone Lutéinisante, une gonadotrophine hypophysaire) et la testostérone augmentent de 72 % et 40% (Milanov, S. et al. "Tribestan effect on the concentration of some hormones in the serum of healthy subjects (Scientific technical Report, 1981 Company documentation).



2- **Tongkat ali** (Eurycoma longifolia) est une plante de Malaisie utilisée comme aphrodisiaque par la médecine chinoise. Les études scientifiques démontrent qu'elle élève puissamment le taux de testostérone et pourrait être la plus aphrodisiaque. Il peut aussi provoquer de l'agressivité. Il contient des douzaines d'ingrédients actifs, dont un grand nombre n'a pas encore été étudié (Cheang HS, et al. Effects of Eurycoma longifolia Jack (Tongkat Ali) on the initiation of sexual performance of inexperienced castrated male rats Exp Anim, 49(1): 35-8 2000).

Une autre plante, le **Muira puama**, est utilisée en Guyane et au Brésil pour stimuler la libido et la fonction sexuelle : une étude française confirme son efficacité sur les troubles sexuels d'origine asthénique. Sur 262 patients masculins étudiés, 61 % ont constaté un désir sexuel accru et 51 % une

amélioration de leur capacité érectile (Waynberg J., Contributions to the clinical validation of the traditional use of Ptychopetalum Guyanna, 1st International Congress of Ethnopharmacology, Strasbourg, France, June 5-9, 1990). Néanmoins, l'effet du Muira puama est beaucoup moins puissant que celui du Tongkat.

Quelques études démontrent que l'**Epimedium** (Horny Goat Weed) peut rétablir aussi bien les taux de testostérone que ceux des hormones thyroïdiennes, ce qui pourrait augmenter la libido. Cette substance a l'avantage de diminuer le cortisol, l'hormone du stress (Kuang AK, Chen JL, Chen MD. Effects of yang-restoring herb medicines on the levels of plasma corticosterone, testosterone and triiodothyronine. Zhong Xi Yi Jie He Za Zhi. 1989 Dec;9(12):737-8, 710).

3- Libérer plus de testostérone libre : l'**extrait d'ortie** (Urtica dioica) "détache" la testostérone de la protéine SHBG, mettant ainsi en circulation davantage de "testostérone libre" (Schöttner M, et al. "Lignans from the roots of Urtica dioica and their metabolites bind to human sex hormone-binding globulin (SHBG)". Planta Medica 1997, 63:529-532).

L'**avénine**, un alcaloïde que l'on trouve dans l'Avena sativa (avoine) stimule le système nerveux central.

Des études suggèrent qu'un extrait d'avoine peut améliorer la libido et augmenter la qualité et la durée des érections chez l'homme. L'avénine est un clone de la testostérone par son aspect chimique. Grâce à sa structure similaire à celle d'un stéroïde à quatre anneaux de base, elle se lie à la SHBG.



De ce fait, l'avénine permet à davantage de testostérone inactive de devenir efficace, d'où une meilleure libido. (Fukushima, M. et al. 1976. "Extraction and purification of a substance with luteinizing hormone releasing activity from the leaves of Avena Sativa" Tohoku J Exp Med. Jun; 119(2):115-122).

Potentialiser la testostérone chez la femme

La science démontre que la perte de libido chez la femme est directement liée à la chute de testostérone totale, de testostérone libre et de sulfate de déhydroépiandrostérone (DHEA-S). (Guay AT, et al. Decreased free testosterone and dehydroepiandrosterone-sulfate (DHEA-S) levels in women with decreased libido. Sex Marital Ther 2002;28 Suppl 1:129-42) ; (Women's hormones. Testosterone, the other female hormone. Harv Womens Health Watch 2002 Sep;10(1):4-5). Des endocrinologues américains, dans une étude récente, conseillent l'utilisation de testostérone ou de DHEA aux femmes ayant une baisse de libido.

En effet, malgré des taux normaux d'oestrogènes, elles ont une insuffisance

Nouvelles de la recherche

Ginseng et mémoire

Des chercheurs chinois ont montré que le ginseng améliore efficacement les scores de mémoire chez des patients souffrant de démence à la suite d'une congestion cérébrale. La démence comme les pertes de mémoire s'observent fréquemment chez les personnes âgées particulièrement après une congestion cérébrale. Le ginseng est utilisé en Chine depuis des milliers d'années pour traiter les maladies liées au vieillissement. Cependant, aucune preuve d'un bénéfice apporté dans le traitement de démences légères ou modérées n'avait jusqu'à présent été rapportée.

Le Dr Jinzhou Tian, de l'Université de Médecine Chinoise de Beijing, a présenté récemment les résultats d'une étude montrant que le ginseng augmente l'activité de l'acétylcholine et de la choline transférase (ChAT), deux importants neurotransmetteurs.

Les chercheurs ont traité de façon aléatoire 25 patients souffrant de démence vasculaire légère à modérée après une congestion cérébrale avec du ginseng ou un placebo trois fois par jour pendant douze semaines. A la fin de l'étude, ils ont constaté que, dans l'ensemble, les patients ayant reçu du ginseng montraient une amélioration significative de leurs scores de mémoire. (*28th International Stroke Conference, February 2003*)



ovarienne ou surrénale, (Apperloo MJ, *In the mood for sex: the value of androgens. J Sex Marital Ther* 2003 Mar-Apr;29(2):87-102; discussion 177-9). L'hormone de la libido chez la femme, est donc, sans aucun doute, la testostérone. La DHEA, qui se métabolise en oestrogènes et en androgènes, permet d'augmenter la libido chez la femme (Belaisch J. "DHEA: desire and resistance" *Gynecol Obstet Fertil* 2002 Dec;30(12): 961-9).

La prise de 50 mg de DHEA augmente la libido et le plaisir sexuel chez la femme de plus de 70 ans. La DHEA est donc métabolisable en testostérone quel que soit l'âge. L'utilisation systématique de la testostérone n'est donc pas nécessaire (Spark RF. *Dehydroepiandrosterone: a springboard hormone for female sexuality. Fertil Steril* 2002 Apr;77 Suppl 4:19-2).

Diminuer les oestrogènes et augmenter la testostérone

1 - Réduire l'excès d'oestradiol par des inhibiteurs d'aromatase. Certaines substances sont des anti-aromatases naturelles : le zinc, les lignants d'huile de lin et surtout la chryisine.

L'inconvénient de cette dernière, un bioflavonoïde, est sa faible absorption par le système sanguin et, de ce fait, qu'elle n'a pas toujours les effets attendus. Dans une étude publiée dans *Biochemical Pharmacology* (1999, Vol.58), les mécanismes spécifiques de la mauvaise absorption de la chryisine ont été identifiés et on a démontré qu'un complément extrait du poivre, la piperine augmentait significativement la biodisponibilité de la chryisine. D'autres études pilotes ont constaté qu'une combinaison de chryisine et de piperine réduit le taux d'oestradiol et augmente celui de testostérone libre en seulement 30 jours.

2 - Augmenter l'élimination de l'oestradiol : les oestrogènes (oestradiol et estrone), les xénoestrogènes (apportés par l'alimentation et l'environnement) et les



phytoestrogènes circulant dans le sang sont purifiés par le métabolisme des reins et du foie et éliminés par la suite dans l'urine et les fèces. L'indole-3-carbinol et le di-indolylmethane que l'on trouve dans certains légumes (choux et brocolis) ou en suppléments favorisent l'évacuation de l'excès d'oestrogènes et de xénoestrogènes (Michnovicz JJ, et al., *Changes in levels of urinary estrogen metabolites after oral indole-3-carbinol treatment in humans. J Natl Cancer Inst.* 1997 May 21; 89(10):718-23).

Améliorer l'attirance sexuelle homme et femme

L'attirance, le désir et la créativité érotique auraient pour cause une substance appelée la phényléthylamine (PEA), un stimulant naturel produit par le corps. Elle apparaît en surcharge dans le système sanguin quand deux personnes tombent amoureuses. L'exercice physique en produit et le chocolat en contient. L'alpha-androstérone, une phéromone puissante, se trouve dans la transpiration et joue un rôle crucial dans l'attirance sexuelle. Les humains sont comme les mammifères : des créatures plus olfactives que visuelles dans leurs choix sexuels. La science découvre depuis peu les phéromones et des études ont été faites sur les odeurs, prouvant ainsi la capacité de la femme à percevoir celles des hommes et réciproquement par des cellules nerveuses très sensibles de leur nez. Une étude démontre ainsi que les aisselles dégagent des phéromones et que l'utilisation d'un parfum riche en ce composant donne des résultats assez saisissants.



Un parfum à base de phéromones a été synthétisé à partir de sécrétions d'aisselles d'hommes et de femmes sexuellement actives. La conclusion de l'étude souligne que le parfum riche en phéromones a augmenté l'attrait sexuel pour 74 % des personnes comparé à 23 % de celles sous placebo (Norma L. McCoy, Lisa Pitino "Pheromonal Influences on Sociosexual Behavior in Young Women" *Physiology and Behavior* 75 (March 2002) 367-375).

Libérer l'oxyde nitrique !

L'oxyde nitrique (NO) est un gaz qui pénètre dans chaque cellule du corps. Il est utilisé en cardiologie pour détendre les vaisseaux. Le professeur Lou Ignarro de UCLA à Los Angeles a reçu un Prix Nobel de Médecine pour la découverte du fonctionnement du NO. Ce vasodilatateur extrêmement puissant favorise un meilleur flux sanguin. Le pénis est extrêmement riche en tissu vasculaire. Le flux de sang permet une érection instantanée par la libération de NO et de la maintenir. Le Viagra®, un médicament traitant le dysfonctionnement érectile, fonctionne grâce à ce mécanisme mais possède des effets secondaires importants et n'a aucune incidence sur le désir.

L'utilisation d'un acide aminé précurseur du NO, l'arginine, augmente les taux d'oxyde nitrique et donne de bons résultats, surtout quand il est associé à des vasodilatateurs naturels comme la yohimbine ou le ginkgo biloba. Les effets du ginseng sont dus à son action directe sur le système nerveux central et les tissus gonadiques. En libérant de l'oxyde nitrique, il augmente la vasodilatation et facilite ainsi l'érection (Murphy LL, et al. *Ginseng, sex behavior, and nitric oxide. Ann N Y Acad Sci* 2002 May;962:372-7).

Selon une étude récente, le ginseng coréen serait une bonne alternative au Viagra® pour les patients voulant acquérir et maintenir une bonne érection pendant l'acte sexuel et même pour ceux souffrant de dysfonctionnement érectile sévère (Price A, Gazewood J. *Korean red ginseng effective for treatment of erectile dysfunction. J Fam Pract* 2003 Jan;52(1):20-1).

Des scientifiques soulignent l'intérêt du ginseng rouge coréen pour l'érection. En effet, 60% des patients prenant du ginseng ont une meilleure rigidité du pénis par rapport à ceux sous placebo (Hong B, *A double-blind crossover study evaluating the efficacy of korean red ginseng in patients with erectile dysfunction: a preliminary report. J Urol* 2002 Nov;168(5):2070-3).

La **yohimbe** est un arbre africain qui contient notamment de la yohimbine. Chimiquement classifiée comme récepteur alpha 2 adrénergique antagoniste, elle augmente l'activité cholinergique et peut théoriquement améliorer l'afflux sanguin dans le pénis. La yohimbine stimule l'humeur mais augmente aussi l'anxiété chez certaines personnes. Les études scientifiques sur les effets de la yohimbine sont controversées. L'une des plus récentes suggère que cet extrait agirait principalement sur l'appétit sexuel par activation indirecte du système dopaminergique (Rodriguez-Manzo G "Yohimbine interacts with the dopaminergic system to reverse sexual satiation: further evidence for a role of sexual motivation in sexual exhaustion". *Eur J Pharmacol*, 372(1):1-8 1999 May 7).

L'étude de certaines plantes a permis une avancée révolutionnaire dans la

gestion du dysfonctionnement érectile. Leur efficacité est reconnue dans le monde entier : les différents ginsengs, l'Eurycoma longifolia, le Mucuna pruriens, le Muira puama, le Ginkgo biloba, la Yohimbe, etc. (Adimoelja A "Phytochemicals and the breakthrough of traditional herbs in the management of sexual dysfunctions" *Int J Androl*, 23 Suppl 2(-HD-):82-4 2000).

Conclusion

Nul doute, la sexualité est importante pour l'équilibre psychique et le bien-être de l'homme et de la femme. Grâce à une multitude de facteurs psychologiques et physiologiques, la fonction sexuelle peut s'altérer à tout moment de l'existence. Aujourd'hui, la science nous démontre qu'une bonne hygiène de vie et une nutrition performante favorisent une vie sexuelle plus active et plus heureuse en dépit du passage des années. ■

