

LES BONNES HABITUDES À PRENDRE (ET LES MAUVAISES À PERDRE)



Prendre des suppléments et faire du sport, c'est très bien, mais ce n'est évidemment pas tout.

Pour avoir une virilité au top et des érections plus que satisfaisantes pour vous et votre partenaire, il est nécessaire de prendre un peu de recul sur votre mode de vie dans sa globalité.

Certaines petites habitudes favorisent une vie sexuelle épanouie, tandis que d'autres détériorent sournoisement votre libido.

Ce sont des gestes du quotidien que vous faites sans forcément y penser, mais qui à la longue peuvent être extrêmement bénéfiques pour votre virilité, ou au contraire terriblement dommageables.

Voici donc, en deux chapitres détaillées

- Ce qui booste votre virilité au quotidien
- Ce qui nuit à votre virilité

Chapitre 1: CE QUI BOOSTE VOTRE VIRILITÉ

Voilà tout ce que vous pouvez faire au quotidien pour améliorer vos érections.

MUSCLER SON PÉRINÉ

Les exercices de Kegel, vous avez déjà entendu parler ? Inventés dans les années 40 par un médecin ils sont destinés à muscler le périnée, la zone située entre le sexe et l'anus.

Ces exercices sont très utilisés dans le cadre de la rééducation des femmes après l'accouchement, mais aussi pour éviter les problèmes d'incontinence chez les deux sexes.

Mais si on vous en parle ici c'est qu'**ils** sont capables d'améliorer la vie sexuelle des hommes en accroissant à la fois la qualité des érections et le plaisir pendant l'acte.



Pour repérer les muscles à faire travailler, c'est facile : **ce sont les muscles qui permettent de contrôler la puissance du jet d'urine** et de faire bouger le pénis en érection.

Exercices de Kegel :

- Contractez les muscles du périnée pendant 1 à 10 secondes selon vos capacités, puis relâchez lentement.
- Recommencez 10 à 20 fois. Faites cet exercice 1 à 3 fois par jour.

DORMIR

Un sommeil réparateur est indispensable pour une santé sexuelle au top.

En effet, même chez les hommes jeunes, le manque de sommeil a un impact très négatif sur la production de testostérone. Une étude a même démontré qu'une nuit de sommeil de 5h réduisait directement les taux de testostérone de 15%. (1)

Et avec une testostérone en berne, vos érections ont peu de chance d'être vigoureuses.

Si vous souffrez de dysfonction érectile et si vous ne dormez pas assez, ne cherchez pas trop loin.

- Essayez de vous coucher plus tôt pour avoir au moins 7 à 8 heures de sommeil.
- La lumière diffusée par les écrans (PC, smartphone, tablettes, TV) nuit à la production de mélatonine, l'hormone qui régule les cycles du sommeil. **Arrêtez les écrans au moins une heure avant de vous coucher**, ou investissez dans des lunettes anti lumière bleue.
- Si votre sommeil est perturbé, notamment si vous vous réveillez pendant la nuit, vous pouvez prendre des comprimés de mélatonine ou magnésium avant de dormir.

Il peut arriver que malgré un nombre d'heures de sommeil suffisant, vous soyez épuisé au réveil. Si c'est le cas vous souffrez peut-être d'apnée du sommeil, une pathologie qui peut avoir des conséquences cardio-vasculaires graves, et pas seulement sur l'érection. N'hésitez pas à consulter un médecin dans ce cas.

LUTTER CONTRE LE STRESS

Le stress est un des pires ennemis de l'érection, et un des principaux responsables de l'impuissance psychologique. Du coup, tous les moyens sont bons pour l'éliminer de votre vie quotidienne :

Le yoga

En plus d'être un sport qui mobilise les muscles profonds, les articulations et augmente la souplesse, le yoga en mariant mouvements et respiration est un bon moyen de se recentrer. Un bon début avant de se lancer dans la technique qui suit.

La méditation

Oui, la méditation est un puissant outil de lutte contre le stress car elle « reprogramme » littéralement votre cerveau.

Mais inutile de passer des heures dans la position du lotus ! Une étude récente a démontré que 25 minutes de méditation en pleine conscience pendant trois jours d'affilée suffisent pour diminuer le stress psychologique et réduire la production de

cortisol, l'hormone du stress. (2)

La méditation en pleine conscience consiste à se focaliser sur l'instant présent en respirant tranquillement. Il suffit d'être attentif à tout ce qui vous entoure (mais pas à votre smartphone, ni à la télé) ou d'accomplir des tâches de la vie quotidienne, par exemple la cuisine, en étant pleinement conscient de chaque geste, de chaque texture, de chaque odeur.

Laisser passer les pensées parasites sans les retenir et tâcher de rester dans l'instant. Pas si facile, certes, mais l'effet est puissant !

L'HYPNOSE

Si vous avez tout essayé et que le stress vous mine toujours, essayez l'hypnose thérapeutique. Lors d'une étude datée de 1997, l'utilisation de l'hypnose a fait preuve de plus d'efficacité que l'acupuncture et le placebo dans le traitement de dysfonctions érectiles sans cause physiologique apparente. (3)

PRENDRE LE SOLEIL

Passer du temps en plein air, à la lumière du soleil, et se faire bronzer pendant les mois d'été ce n'est pas simplement un plaisir, c'est surtout une nécessité physiologique indispensable à la santé, sexuelle entre autres.

En effet, l'exposition au soleil du printemps et de l'été permet au corps de synthétiser de la vitamine D.

Vous avez certainement déjà entendu parler des problèmes de santé liés au manque de vitamine D pendant les mois d'hiver. Mais **saviez vous que la vitamine D était également indispensable pour de bonnes érections** et une vie sexuelle de qualité ?

En effet la vitamine D stimule la production de testostérone. Les études le montrent, les hommes qui manquent de vitamine D ont généralement des taux de testostérone en dessous de la moyenne. (4)

Pour avoir assez de vitamine D, il faudrait **s'exposer au soleil entre 30 minutes et une heure par jour dès les premiers beaux jours et jusqu'en octobre**. Si vous ne pouvez

pas vous mettre torse nu (c'est assez mal vu en ville) retrousser vos manches et laissez le soleil inonder votre visage.

La vitamine D n'est malheureusement pas synthétisée en hiver dans l'hémisphère Nord car le soleil est trop bas et le rayonnement n'est pas assez important.

Sous nos latitudes (Europe et Amérique du Nord) il faut donc se supplémenter régulièrement d'octobre à début mai **pour avoir des taux satisfaisants.**



Les spécialistes conseillent de prendre 1000 à 2000 ui de vitamine D par jour sous forme de supplément. Pour une efficacité maximale, préférer la Vitamine D3 (d'origine animale) à la vitamine D2 (d'origine végétale).

SOIGNER SA PROSTATE

Les problèmes de prostate, qu'il s'agisse d'une hypertrophie bénigne ou d'un cancer peuvent entraîner des troubles de l'érection ou intensifier des troubles existants.

Rien de tel qu'une bonne hygiène de vie pour prévenir les problèmes de prostate, surtout si vous avez des risques accrus par l'hérédité (père ou frère atteint).

- Suivre une diète méditerranéenne riche en fruits et légumes, céréales complètes bio et fruits à coques.
- Limiter la viande et la charcuterie ainsi que les produits laitiers.
- Cuire les aliments à température douce et surtout, éviter les barbecues.
- Boire peu d'alcool

Certains aliments ont des vertus protectrices spécifiques contre le cancer de la prostate : **choux, jus de grenade, tomate cuite, pamplemousse rose, pastèque.**

Pour traiter l'hypertrophie bénigne de la prostate par les plantes, les **graines de courge**, **l'extrait de palmier nain et la racine d'ortie** ont la réputation d'être efficace.

D'autre part, une étude a prouvé que **la masturbation régulière (avec éjaculation) entre 20 et 40 ans permettait de réduire les risques de cancer de la prostate.** (5)

La masturbation comme arme de prévention, c'est pas si mal...

Chapitre 2: CE QUI NUIT À VOTRE VIRILITÉ

LA MALBOUFFE ET LE SUCRE

Le surpoids est un terrible ennemi de la virilité. En effet, **l'excès de graisse corporelle entraîne souvent une production excessive d'œstrogènes et une baisse de la testostérone.**

L'obésité est d'ailleurs un facteur d'impuissance reconnu. Perdre suffisamment de poids pour retrouver un bon équilibre hormonal permet aux hommes auparavant en surpoids de retrouver leur vigueur sexuelle.

Le sucre est bien sûr un aliment susceptible de favoriser la prise de poids, mais il a aussi un effet direct sur les troubles de l'érection :

En stimulant la libération de grandes quantités d'insuline dans le sang, les aliments trop sucrés entraînent indirectement une baisse de la testostérone.

Enfin, consommer des aliments sucrés favorise l'apparition de la maladie du siècle : l'insulino résistance puis le diabète de type 2. Cette maladie s'attaque entre autres aux vaisseaux sanguins, mais aussi au système nerveux et à l'équilibre hormonal. Résultat : **1 diabétique sur 3 souffre de dysfonction érectile grave.**

LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

Ils sont reconnus par la science comme étant susceptibles d'augmenter les risques d'obésité, de maladies cardio vasculaires, de résistance à l'insuline, mais aussi de baisse de la testostérone chez l'homme. Les problèmes de fertilité masculine, de plus en plus préoccupants, peuvent leur être en partie imputés.



Les perturbateurs endocriniens sont des produits chimiques présents dans des objets de consommation courante. Matières plastiques, pesticides, conservateurs de cosmétiques, retardateurs de flammes dans le mobilier... **Ils imitent les oestrogène et perturbent l'équilibre hormonal, entraînant une « féminisation » des hommes.**

Comment les éviter ? Suivez ces conseils :

- Éviter les poissons d'eau douce et les poissons d'élevage élevés à proximité d'estuaires.
- N'acheter que des contenants plastiques garantis sans bisphénol A.
- Acheter des meubles éco-labellisés ou uniquement en bois brut.
- Utiliser des crèmes solaires bio avec filtres minéraux. Certains filtres solaires sont en effet considérés comme des perturbateurs endocriniens particulièrement nocifs pour la fertilité masculine.
- Manger des fruits et légumes bio pour éviter l'exposition aux pesticides.
- Boire du vin bio pour les mêmes raisons (la vigne est particulièrement traitée aux pesticides).
- Ne jamais réchauffer des aliments au micro-ondes ou au bain marie dans un contenant en plastique (les xénoestrogènes du plastique migrent dans les matières grasses sous l'effet de la chaleur).
- Utiliser des poêles en fonte ou en acier au lieu des poêles antiadhésives classiques.

LA CIGARETTE

Fumer provoque l'impuissance. C'est bien connu, c'est même marqué sur les paquets !

Le fait est, le tabac a un effet très nocif sur la circulation sanguine : des tout petits vaisseaux (capillaires) aux grosses artères comme celles du pénis.

En rigidifiant et **en rétrécissant les artères, le tabagisme réduit le débit sanguin et donc la qualité de l'érection.** Lorsque les artères pénienues sont bouchées, l'érection est carrément impossible.

Selon une vaste étude chinoise, (6) le risque de souffrir de problèmes d'érection dus au tabac est directement lié au nombre de cigarettes fumées par jour.

- Fumer 10 cigarettes par jour augmentent de 16% le risque de dysfonction érectile.

- Fumer de 11 à 20 cigarettes par jour augmente le risque de 36%.
- Au-delà d'un paquet fumé par jour, on est à 60% de risque de dysfonction érectile en plus, par rapport aux non-fumeurs.

S'il vous fallait une raison supplémentaire d'arrêter de fumer, elle est toute trouvée !

Attention à la e-cigarette : si elle est chargée en nicotine, l'effet sur l'érection reste négatif.

L'ALCOOL

La consommation d'alcool peut être considérée comme un moyen de se détendre, et pourquoi pas de lutter contre l'impuissance psychologique.

Pourtant c'est bien souvent le contraire qui se passe quand on boit de l'alcool avant un rapport sexuel.

L'abus d'alcool fait débâter. On le sait, l'alcool ralentit le système nerveux central et déshydrate l'organisme. Résultat au lit : la sensibilité des terminaisons nerveuses est diminuée et **la circulation sanguine nécessaire à l'érection est altérée.**

Combien de verres autorisés ? Au-delà de trois verres le risque d'avoir une absence d'éjaculation, voire de ne pas arriver à bander du tout augmente.

À long terme, on peut aussi tomber dans l'alcoolisme, une maladie grave aux complications potentiellement mortelles, mais aussi **une des causes principales des dysfonctions érectiles** et des problèmes sexuels en général. (7)

Pour finir, **l'abus d'alcool fait baisser les taux de testostérone** chez l'homme. Et ça, ça n'est pas bon du tout pour l'érection !

LES PRODUITS CONTRE LA CALVITIE

C'est un médicament en particulier qui est dans le viseur des chercheurs mais aussi des hommes souffrant de dysfonction érectile ou de troubles de la reproduction :

Le finastéride, une molécule couramment prescrite contre la calvitie masculine, peut avoir des effets secondaires allant de la baisse de libido à l'impuissance totale, en passant par la baisse de fertilité. (8)

Les problèmes varient de légers à très graves. Dans certains cas la dysfonction érectile a continué même après l'arrêt du traitement.

Si vous suivez un tel traitement contre la calvitie et si vous n'êtes pas satisfait de vos érections, il serait peut-être judicieux de cesser d'utiliser le finastéride pendant deux mois. Si au bout de ces deux mois rien n'a changé alors il n'était pas responsable de vos problèmes. Si vos érections sont plus satisfaisantes, vous allez devoir faire un choix.

Pour compenser l'arrêt du traitement, **testez les produits naturels contre l'alopecie masculine, comme la racine d'ortie et le palmier nain**, également utilisés dans le traitement de l'hypertrophie bénigne de la prostate.

CONCLUSION

Ils sont nombreux ces ennemis de la virilité cachés derrière nos gestes les plus banals. Boire un apéro, se mettre une lotion anti-chute, allumer une cigarette, se laisser aller à la gourmandise...

Heureusement maintenant vous savez. Et la bonne nouvelle c'est que d'autres gestes aussi agréables que se mettre au soleil ou se profiter d'une bonne nuit de sommeil peuvent venir au secours de votre vie sexuelle.

Plus rien ne vous empêche désormais de retrouver des érections en béton si vous suivez nos conseils pour une hygiène de vie entièrement tournée vers la préservation de votre virilité.

1. *Effect of 1 Week of Sleep Restriction on Testosterone Levels in Young Healthy Men. The Journal of the American Medical Association, 2011*
2. *Brief mindfulness meditation training alters psychological and neuroendocrine responses to social evaluative stress. Psychoneuroendocrinology, 2014*
3. *Acupuncture and hypnotic suggestions in the treatment of non-organic male sexual dysfunction. Scandinavian Journal of urology and nephrology, 1997.*
4. *Serum 25-hydroxyvitamin D levels and testosterone deficiency in middle-aged Korean men: a cross-sectional study. Asian journal of andrology, 2015*
5. *Sexual factors and prostate cancer. BJU International, 2003.*
6. *Cigarette Smoking and Erectile Dysfunction among Chinese Men without Clinical Vascular Disease. American Journal of Epidemiology, 2007.*
7. *Prevalence of sexual dysfunction in male subjects with alcohol dependence. Indian Journal of Psychiatry, 2007*
8. *Persistent sexual side effects of finasteride for male pattern hair loss. The journal of sexual medicine, 2011.*