

Baisse de libido chez l'homme et la femme : quelles sont les causes ?

Publié le 07/08/2020

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter



Stress, fatigue, impuissance... Les causes d'une libido en berne peuvent être multiples et concernent aussi bien les hommes que les femmes. Voici quelques clés pour mieux comprendre le phénomène et entretenir le désir au sein de votre couple.

Baisse de libido : les différentes causes

Chez un couple, la libido en berne fait partie des aléas de la vie sexuelle. Les causes peuvent être aussi bien physiques que psychologiques. Une fatigue extrême peut par exemple entraîner une diminution ou une disparition du désir sexuel. Résultat : le corps réagit beaucoup moins, [la lubrification](#) ainsi que l'érection sont ainsi moins optimales qu'en temps normal.

Le rythme de vie peut aussi avoir un impact sur la libido. Entre le travail et la vie de famille parfois trop intense, il arrive que la vie sexuelle passe au second plan au sein du couple. L'accumulation de stress d'origine professionnelle ou personnelle, explique alors cette baisse de désir qui peut parfois mettre le couple à rude épreuve.

Enfin, la baisse de libido peut également avoir une origine hormonale. Avec l'âge, le taux de testostérone dans le sang diminue progressivement. A la ménopause ou à l'andropause (l'équivalent masculin), par exemple, elle est réduite de 50 % par rapport au pic atteint pendant la jeunesse. Les contraceptions hormonales, comme la pilule, peuvent également être associées à ces troubles sexuels.

Quelles sont les solutions contre la baisse de libido ?

Si elle peut être éprouvante pour le couple, la baisse de libido est loin d'être une fatalité. Pour relancer et retrouver une harmonie sexuelle, vous pouvez par exemple commencer par érotiser à nouveau votre relation. Massage, sextoys... réintroduire du jeu et prendre le temps d'écouter les désirs de l'autre permet d'insuffler davantage d'envie et de libido au sein du couple. Faire appel à son imaginaire érotique, c'est aussi sortir de sa routine et le changement est bien souvent bénéfique.

Les dysfonctionnements de la fonction érectile sont fréquents et concernent aujourd'hui 10 à 30 % des hommes âgés de 40 à 59 ans et 20 à 40 % des hommes âgés de 60 à 69 ans. [Certains compléments alimentaires](#) conçus à base de plantes aphrodisiaques peuvent favoriser une vie sexuelle plus active et plus épanouie. Le tribulus terrestris aide à stimuler l'appétit sexuel.

Le [ginseng rouge](#) et la [racine de maca](#) sont également connus pour leurs propriétés aphrodisiaques, à la fois pour l'homme et la femme. Ils stimuleraient le désir des femmes ménopausées. Pensez de temps en temps à faire une cure de zinc. Cet oligo-élément facilite la production d'hormones et aide à maintenir un taux normal de testostérone dans le sang. Une déficience de zinc peut donc diminuer la libido.

En complément de certaines nouvelles habitudes à adopter et d'une cure de [compléments alimentaires ciblée](#), quelques séances de couple chez un professionnel de santé peuvent aider à ouvrir plus facilement la discussion sur des sujets parfois tabous comme pourrait l'être par exemple celui du manque de libido.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Vitalité sexuelle ,

Cet automne, ne laissez pas votre libido s'effeuiller!

16/05/2020

2 minutes de lecture

Pour vous aider à retrouver une libido épanouissante, une complémentation en vitamines et plantes spécifiques peut être une aide précieuse.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Vitalité sexuelle ,

Les compléments alimentaires qui aident à retrouver du tonus sexuel

07/08/2020

2 minutes de lecture

Vous désirez retrouver du tonus sexuel ? Certains compléments alimentaires pour la libido favorisent une sexualité active tout au long de la vie. Découvrez-les !

[Lire la suite](#)