

2 - Pourquoi la vie intime est plus importante que jamais après 60 ans

Contrairement aux idées reçues, la vie intime ne diminue pas avec l'âge — elle devient même essentielle. Voici pourquoi, science à l'appui.

Voici ce qu'on oublie trop souvent :

- 91 % des seniors en couple ont encore du désir
- 52 à 72 % maintiennent une activité sexuelle régulière
- Chez les 60-69 ans : 55 % des femmes et 60 % des hommes
- Même chez les 70-79 ans, 31 % vivent une activité sexuelle

Le secret ? La vie intime des seniors n'a jamais disparu. Elle s'est simplement cachée.

Chez Esprit Retraite, nous pensons qu'il est temps de briser ce silence. Pas pour être provocateurs, mais parce que cela compte vraiment. Pour votre santé. Pour votre bonheur.

Les bénéfices santé scientifiquement prouvés

Oubliez l'idée que la sexualité, c'est juste du plaisir (bien que ce soit déjà merveilleux !). C'est aussi une question de santé pure. Étude après étude, les bénéfices sont documentés :

- Un cœur plus fort : Une vie sexuelle active réduit les risques cardiovasculaires. L'activité physique douce qu'elle implique améliore la circulation sanguine et renforce le muscle cardiaque.
- Un cerveau mieux protégé : La sexualité maintient les facultés cognitives. C'est du « neuro-sport » : connexions neuronales activées, circulation sanguine cérébrale augmentée, plasticité mentale maintenue.
- Un moral boosté : L'activité sexuelle libère endorphines et ocytocine — les « hormones du bonheur ». Résultat : moins de dépression, moins d'anxiété, moins d'isolement.
- Un sommeil de meilleure qualité : Après des rapports intimes, le sommeil est plus profond et plus réparateur. Meilleure qualité de repos = meilleure récupération = meilleure santé globale.
- Un système immunitaire renforcé : Des rapports réguliers = augmentation des globules blancs. Littéralement : vous résistez mieux aux maladies infectieuses.
- Une qualité de vie globale améliorée : Autonomie renforcée, estime de soi améliorée, lien social densifié, sens de la vie augmenté.

Conclusion : La sexualité après 60 ans, c'est un investissement en santé préventive.

Pourquoi personne n'en parle ?

Bonne question. Si c'est si bénéfique, pourquoi le sujet reste-t-il aussi tabou ?

Trois raisons historiques :

1. Un héritage culturel pesant

Pour les seniors d'aujourd'hui (nés dans les années 1940-1960), l'éducation sexuelle était absente ou répressive. Sexualité = sujet privé, pas de discussion. Cette programmation reste profondément ancrée.

2. Le stéréotype de l'âge

La société nous dit : jeunesse = sexualité, âge = repos. C'est faux mais persistant. Les médias n'aident pas (où sont les couples de 70 ans sensuels dans les publicités ?). Les films et séries montrent rarement des aînés amoureux.

3. La honte résiduelle

Beaucoup pensent : « Ce n'est pas de mon âge. Si j'en parle, que vont penser mes enfants ? Mon médecin va-t-il me juger ? »

Résultat : silence. Isolement. Les seniors souffrent en silence.

Pourquoi Esprit Retraite veut changer cela :

Parce que nous pensons que votre bien-être — physique ET émotionnel — n'est pas honteux. C'est notre mission de mutuelle d'accompagner votre santé globale. Y compris cette dimension souvent oubliée.

Les changements sont normaux et non graves

Avec l'âge, certaines choses changent. C'est normal. Et surtout, c'est traitable.

Chez les femmes

Le Syndrome Génito-Urinaire de la Ménopause (SGUM) touche 50 à 60 % des femmes ménopausées :

- Sécheresse vaginale
- Douleurs lors des rapports sexuels
- Incontinence urinaire
- Diminution du désir sexuel

Bonne nouvelle : des solutions existent et fonctionnent.

- Lubrifiants naturels (efficaces et discrets)
- Traitements hormonaux ou non hormonaux
- Exercices du périnée spécifiques
- Accompagnement par un sexologue

Chez les hommes

Les troubles érectiles touchent 39 % des hommes de plus de 70 ans :

- Causes multiples : vasculaires, hormonales, psychologiques
- Ce n'est pas un signe de faiblesse — c'est médical

Bonne nouvelle : des ressources existent.

- Médicaments efficaces
- Consultation avec un urologue spécialisé
- Accompagnement par un sexologue
- Approche de couple ou relationnelle
- Acceptation et adaptation positives

Le point crucial : aucune de ces situations ne justifie de souffrir en silence.

Parlez à votre médecin. Consultez les ressources. Notre partenaire Always Valentines vous guide également.