

## HOMMES ET FEMMES: LIBIDO ET SEXUALITE

augmenter la libido; utiliser les aphrodisiaques de la nature

Depuis la nuit des temps, les hommes ont cherché dans les plantes les moyens de stimuler ou de réveiller leur sexualité. Les hommes vieillissants attribuent souvent la diminution de leur puissance sexuelle à une déficience en testostérone. Pourtant, chez la plupart, les produits qui augmentent les niveaux de testostérone ne produisent qu'une stimulation temporaire du sexe. La testostérone est l'hormone responsable de la libido chez l'homme comme chez la femme. Pour que la testostérone favorise des performances, un intérêt et une satisfaction sexuels dignes de la jeunesse, il faut qu'elle soit librement disponible pour les sites récepteurs des cellules du cerveau. 90 % de la testostérone est produite par les testicules, le reste par les glandes surrénales.

Dans les cellules du cerveau, la testostérone agit comme une hormone aphrodisiaque et comme une hormone anabolique dans le développement des os et des muscles squelettiques. Mais la testostérone qui se lie à la globuline sérique n'est plus disponible pour les sites des récepteurs cellulaires et ne peut plus induire le désir sexuel. C'est pourquoi il faut souhaiter augmenter les niveaux de « testostérone libre » dans l'objectif de déclencher l'excitation sexuelle dans le cerveau.

L'hormone qui contrôle les niveaux de testostérone libre est la sex hormone binding globuline (SHBG). Lorsque la testostérone se lie à la SHBG, elle perd son activité biologique et devient une « testostérone liée ». Une mesure de la capacité de liaison de la SHBG montre chez des hommes âgés de moins de 45 ans, que la valeur moyenne est de 2,85 mais qu'elle atteint 4,66 et plus chez des hommes approchant de la soixantaine, indiquant qu'avec l'âge une quantité plus importante de testostérone est liée à la globuline sous l'action de la SHBG.

Une étude montre que les niveaux de testostérone totale d'hommes âgés de 50 à 70 ans ne sont pas très différents de ceux d'adultes plus jeunes. Mais ces derniers ont un pourcentage beaucoup plus élevé de testostérone libre. Cela met en évidence le fait que le déclin de l'intérêt pour le sexe qui intervient avec les années n'est pas dû à la quantité de testostérone produite mais plutôt à l'augmentation des liaisons de la testostérone avec la globuline à travers la SHBG.

Cela explique pourquoi la plupart des hommes âgés suivant un traitement substitutif de testostérone ne parlent pas d'effet aphrodisiaque à long terme. Cela veut dire que la testostérone administrée artificiellement devient liée par la SHBG et qu'elle n'est pas disponible pour les récepteurs neuronaux où se produit normalement l'effet stimulant la libido.

Pour de nombreux hommes, un moyen simple et sûr d'augmenter leurs niveaux de testostérone libre est de prévenir sa conversion (aromatization) en excès d'œstrogènes. Trop d'œstrogènes provoque des dégâts dans la vie sexuelle d'un homme, en se liant aux sites des récepteurs de testostérone, et peut contribuer à une surproduction de SHBG.

Une surcharge en œstrogènes est un sérieux problème chez les hommes vieillissants. Les œstrogènes sont des hormones nécessaires à l'homme, mais un excès peut entraîner toute une série de problèmes de santé. Des niveaux sériques élevés d'œstrogènes incitent également le cerveau à penser que suffisamment de testostérone a été produite et à en ralentir la production naturelle. Alors que la testostérone libre stimule les sites sexuels des récepteurs cellulaires du cerveau, d'autres changements induits par le vieillissement se produisent dans les régions génitales des hommes et des femmes et doivent être corrigés pour qu'une libido digne des années de jeunesse soit maintenue ou restaurée.

Pour stimuler les cellules sexuelles de la région génitale, un produit chimique produit naturellement est indispensable à la relaxation des vaisseaux sanguins de cette partie de

l'individu appelée corps caverneux. Le corps caverneux est une boule spongieuse de tout petits nerfs entourés de vaisseaux sanguins, située dans le pénis et le clitoris. Pour l'homme, une érection et des sensations optimales sont autorisées par le bon fonctionnement des corps caverneux. Chez la femme, le plaisir sexuel et l'obtention d'un orgasme sont souvent dépendants de l'activité du corps caverneux du clitoris.

Le corps caverneux devient actif lorsqu'il est gorgé de sang pendant les périodes d'excitation sexuelle ; sa stimulation dépend de la relaxation des muscles génitaux. L'oxyde nitrique et son métabolite, le GMP cyclique, sont les deux produits biochimiques dominants qui induisent la relaxation des muscles génitaux et, par suite, augmentent le flux sanguin vers le corps caverneux. N'hésitez pas à contacter votre médecin spécialiste, monsieur, votre andrologue; votre gynécologue, madame, si vous éprouvez une baisse de votre libidoo. Voici, cependant quelques aphrodisiaques que la nature a eu la bonne idée de mettre à notre service. Tongkat ali, yohimbehe, zallouh, muira puama, ginseng, Tribulus terrestris, épimède... sont quelques-uns des extraits de plantes, fruits de traditions séculaires des quatre coins du monde, utilisés pour stimuler l'appétit amoureux, retrouver une ardeur inespérée et jouir pleinement d'une sexualité épanouie.

### Le tongkat ali (*Eurycoma longifolia* Jack)

Le tongkat ali est un arbre que l'on trouve dans la jungle de Malaisie. Il est utilisé depuis des siècles en Indonésie pour stimuler la libido des femmes et des hommes. Surnommé le « ginseng malaisien », il est utilisé dans le sud-est asiatique depuis plusieurs centaines d'années pour favoriser le bien-être, augmenter la force et la libido. Aujourd'hui, il est de plus en plus employé comme alternative naturelle aux médicaments et stimulants sexuels, douce et efficace, En Malaisie il est souvent ajouté à des boissons non alcoolisées, à du thé ou à du café pour améliorer l'état de santé général.

Les premières études expérimentales sur animaux se sont concentrées essentiellement sur les propriétés aphrodisiaques du tongkat ali. Un essai a été réalisé sur des tissus de testicules humains incubés avec un extrait hydrosoluble de racine de tongkat ali. Une augmentation significative de la concentration en testostérone et en ses précurseurs a été observée, suggérant que cet extrait a la capacité d'augmenter la biosynthèse des androgènes. Une étude randomisée ouverte a été réalisée sur 30 volontaires par une équipe de chercheurs de l'université de Malaya, en Malaisie, avec un extrait de tongkat ali, L'objectif de l'étude était d'observer ses effets sur les niveaux de testostérone, de DHEA et de SHBG ainsi que sur la qualité de vie des sujets. Les volontaires ont été sélectionnés parmi des hommes mariés âgés de 31 à 52 ans. On leur a donné deux gélules par jour de tongkat ali, à prendre pendant trois semaines consécutives. Des échantillons de sang ont été prélevés et des questionnaires leur ont été donnés à remplir pour évaluer leur vie et santé sexuelles. Les résultats ont montré dans 62 % des cas une augmentation du désir et des performances sexuels et une amélioration de leur bien-être physique, sexuel et psychologique. Les niveaux de testostérone totale n'ont guère été modifiés, ceux de DHEA ont augmenté de 26 % après une semaine de traitement et de 47 % après trois semaines. Ceux de SHBG ont diminué dans 36 % des cas après une semaine et dans 66 % des cas après trois semaines de traitement avec, en parallèle, une augmentation des niveaux de testostérone libre. Le mécanisme d'action de l'extrait tongkat ali, a été étudié en déterminant in vitro, sur des corps caverneux de lapin, la formation de cGMP et de cAMP, deux messagers chimiques naturels indispensables à la formation d'une érection. Le mécanisme a ensuite été comparé à celui induit par le citrate de sildenafil (le Viagra). Les résultats valident les observations physiologiques de propriétés aphrodisiaques de cet extrait et ont montré que le tongkat ali, augmente et stimule les niveaux de cGMP et de cAMP de façon dose-dépendante,

même en l'absence de stimulus sexuel. L'augmentation de ces deux messagers indique la relaxation des muscles lisses.

### Le maca (*Lepidium meyenii*)

Le Maca, appelé également « ginseng péruvien », est une plante qui pousse, au Pérou, sur les hauts plateaux de la cordillère des Andes, entre 3 800 et 4 500 mètres d'altitude. C'est principalement sur la Meseta del Bombon (province de Junin), au centre du Pérou, qu'elle est cultivée. Avant les Incas, sa racine était utilisée par les peuples Pumpush et Yaros pour tonifier leur organisme et combattre la faim. Après avoir colonisé ces populations, les Incas ont ensuite développé la culture du Maca. Afin de décupler leur force et leur courage, l'empereur inca donnait du Maca à ses soldats avant les expéditions et les batailles. Selon la médecine péruvienne, le tubercule séché du Maca a des vertus médicinales utiles dans le traitement des troubles de la sexualité et de la reproduction, pour stimuler le système immunitaire, traiter l'anémie, les troubles menstruels ou atténuer les symptômes de la ménopause.

La haute altitude a en effet une action perturbante au niveau du fonctionnement des testicules. Des animaux ont été exposés pendant 21 jours à une altitude de plus de 4 000 mètres et ont ensuite été traités avec un extrait de Maca ou un placebo. Les résultats ont montré que le traitement avec le Maca prévenait les troubles de la spermatogenèse induits par l'exposition à une altitude élevée. Un essai clinique, randomisé, en double aveugle et contrôlé contre placebo, a porté sur 57 hommes âgés de 21 à 56 ans. Ils ont été traités pendant douze semaines avec 1,5 ou 3 g de maca ou un placebo. L'auto-perception du désir sexuel, le degré de dépression et d'anxiété ont été mesurés après 4, 8 et 12 semaines de traitement. Une augmentation du désir sexuel a été observée après 8 semaines de traitement. Les niveaux de testostérone et d'oestradiol n'ont pas été modifiés par le traitement. Les chercheurs ont conclu de ces travaux que le Maca, après 8 à 12 semaines de traitement, exerce un effet sur le désir sexuel qui est indépendant des niveaux d'anxiété, de dépression ou de ceux des hormones sexuelles<sup>7</sup>. Le traitement avec ces doses de 1,5 à 3 g quotidiens pendant douze semaines n'a pas provoqué plus d'effets secondaires que le placebo. Une étude a été définie pour analyser l'effet de quatre mois de supplémentation avec des comprimés de Maca sur l'analyse du sperme chez neuf adultes en bonne santé âgés de 24 à 44 ans. Les résultats ont montré une augmentation du volume sérial, du nombre de spermatozoïdes par éjaculation et de la motilité des spermatozoïdes<sup>8</sup>. Les niveaux sériques hormonaux n'ont pas été modifiés.

### L'épimède (en anglais horny goat weed)

Plante vivace rampante, l'Epimède pousse dans des régions sauvages du sud de la Chine, à haute altitude. C'est essentiellement dans la tradition chinoise que l'on considère l'Epimède comme une plante médicinale. Les herboristes chinois l'appellent yin yang huo, qui veut dire équilibre premier du yin (énergie féminine) et du yang (énergie masculine).

Dans la médecine traditionnelle chinoise, l'usage de l'épimède remonte à plus de 2 000 ans. Il était donné aux deux sexes. Chez les hommes, il avait la réputation de favoriser la production de spermatozoïdes et le désir sexuel ainsi que d'améliorer certains cas d'impuissance. Chez les femmes, il était surtout utilisé pour traiter la fatigue et l'hypertension des femmes ménopausées.

La manière exacte dont agit l'Epimède n'est pas encore clairement connue. Des études sur animaux ont montré qu'il pourrait influencer sur les niveaux de certains neurotransmetteurs comme la norépinéphrine, la sérotonine et la dopamine et qu'il pourrait diminuer ceux du cortisol. Des données indiquent qu'il pourrait normaliser de faibles niveaux de testostérone et de l'hormone thyroïde.

## L'ashwagandha (*Withania somnifera*)

L'ashwagandha occupe dans la tradition ayurvédique indienne une position similaire à celle du ginseng dans la médecine chinoise. Son usage remonte à plus de 3 000 ans, la tradition ayurvédique lui attribue des propriétés aphrodisiaques. Elle est utilisée pour les hommes comme pour les femmes ; les médecins indiens la prescrivent aux adultes ayant une faible libido et pour améliorer la fonction sexuelle. Cependant, il existe peu d'études cliniques sur l'usage de l'ashwagandha comme stimulant sexuel. L'une d'entre elles a été réalisée par des chercheurs de l'université de Jaipur, en Inde, qui ont suivi 60 patients mâles âgés de 30 à 60 ans se plaignant d'une baisse de leur libido. Les sujets ayant un dysfonctionnement sexuel découlant d'une cause organique ont été écartés de l'étude.

Les patients ont pris pendant six mois une dose quotidienne de 300 mg d'ashwagandha avec du lait. Les sujets ont été évalués avant et après ce traitement par leur passé clinique et des questions sur eux-mêmes et leur partenaire. Le traitement a amélioré de façon marquée la fonction sexuelle chez 30 % des sujets. Adaptogène, l'ashwagandha aide l'organisme à normaliser ses différentes fonctions et, en particulier, la fonction sexuelle.

## Le zallouh (*Ferula harmonis*)

Également connue sous le nom de shirsh zallouh, cette plante croît à mi-printemps, au moment de la fonte des neiges, sur le mont Hermon, à 2 500 ou 2 800 mètres d'altitude, entre le Liban et la Syrie. La racine de la plante est utilisée, depuis l'Antiquité, pour traiter la frigidité des femmes, le dysfonctionnement érectile chez les hommes. On raconte que les femmes du harem du grand roi Salomon lui préparaient des infusions de racine de zallouh et que cela lui conférait une extraordinaire virilité qui lui permettait d'honorer plusieurs de ses femmes au cours d'une même nuit. Selon la légende, un chevrier remarqua que lorsque ses bêtes broutaient une plante particulière de la montagne, elles développaient ensuite une activité sexuelle débridée. Peu de temps après, la communauté des chevriers découvrit que manger cette plante leur donnait une nouvelle vigueur sexuelle. Au Moyen-Orient, le zallouh est utilisé depuis des siècles par les personnes âgées pour revitaliser leur vie sexuelle.

À Beyrouth, la Société libanaise d'urologie a sponsorisé des essais cliniques qui ont fait passer la racine de zallouh de l'Antiquité à la médecine d'aujourd'hui. Le gouvernement libanais a soutenu l'intérêt pour la racine de zallouh et cela a conduit à la réalisation de toute une série d'études sur l'homme qui ont impliqué plus de 7 000 sujets. Elles ont démontré les propriétés aphrodisiaques du zallouh et sa sécurité d'utilisation. Chez 60 à 88 % des hommes souffrant d'un dysfonctionnement érectile, il améliore les érections, augmente le désir sexuel, augmente la libido et la fermeté des érections en quelques jours. Son action est immédiate chez certains sujets et prend quelques semaines chez d'autres. L'une d'elle a duré six mois et a porté sur 315 hommes âgés en moyenne de 55 ans. Parmi les 159 hommes qui ont pris 500 à 1 000 mg de racine de zallouh, 80% d'entre eux ont expérimenté une amélioration de leur sexualité. Sur une échelle de 1 à 5, les sujets sont passés d'un score de 1,26 (presque pas d'érection) à une moyenne de 3,11 (une érection ferme).

La plus vaste étude a porté sur 4 274 patients âgés de 18 à 87 ans. Parmi eux, 2 722 ont pris entre 2 et 8 g de racine de zallouh en thé. 2 199 sujets prenant du zallouh ont terminé cette étude qui a duré un an. L'amélioration de la fonction érectile a atteint 86 %.

Toutes les études n'ont pas montré des résultats d'une telle ampleur. Ils dépendent de la dose et de la durée. Le plus faible pourcentage d'efficacité a tourné autour de 60%, ce qui est encore un

bon résultat si l'on considère que le placebo n'en obtenait que 10 %. Les études ont montré que l'action du zallouh peut être quasiment immédiate chez certains sujets et demander plusieurs semaines chez d'autres.

L'activité de la racine de zallouh semble due à la présence d'acide férulique qui dilate les vaisseaux sanguins et stimule la circulation. Les personnes souffrant d'hypertension, de maladie de coeur ou de neuropathie diabétique ne doivent pas prendre de racine de zallouh sans l'accord de leur médecin.

## Ginseng sibérien et ginseng rouge

Dans la médecine chinoise, le ginseng est utilisé pour les hommes comme pour les femmes lorsque les années se font sentir. Considéré comme capable de rajeunir de nombreuses fonctions, on a pensé qu'il pouvait stimuler la sexualité ou, chez des jeunes femmes, avoir un effet bénéfique sur la fertilité.

Le ginseng est un adaptogène bien connu qui réduit fatigue et stress tout en renforçant l'organisme. Les performances sexuelles peuvent être contrariées par le stress s'il se manifeste par une insuffisance cardiaque, un déséquilibre de la glycémie ou une mauvaise circulation. En 1997, un professeur de l'école de médecine de l'université de Yale à New Haven dans le Connecticut a rapporté que le ginseng stimulait l'oxyde nitrique, un neurotransmetteur médiateur de toute une série d'actions incluant la dilatation des vaisseaux sanguins, la régulation de la pression sanguine ou la prévention des caillots sanguins. L'oxyde nitrique active une enzyme qui relâche les muscles

lisses permettant au sang de circuler. Lorsque cela se produit dans le corps caverneux, une érection est alors possible.

Dans la meilleure étude, 45 participants ont reçu un placebo ou 900 mg de ginseng coréen rouge trois fois par jour pendant huit semaines. Après une semaine d'arrêt, les deux groupes ont échangé leurs traitements. Les résultats indiquent que pendant qu'ils prenaient le ginseng rouge, les hommes avaient une meilleure fonction sexuelle que lorsqu'ils étaient sous placebo. Leurs scores de fonctionnement érectile, de désir et de satisfaction sexuels étaient supérieurs à ceux qu'ils avaient sous placebo. Les hommes ont également fait état d'une plus grande capacité à obtenir et maintenir une érection lorsqu'ils prenaient le ginseng que lorsqu'ils étaient sous placebo.

## La Rhodiola rosea

La Rhodiola rosea est, comme le ginseng, un adaptogène. Une multitude de Sibériens l'ont utilisée pendant des siècles. Sa racine est considérée comme un stimulant sexuel exceptionnel. Une étude ouverte a impliqué 35 hommes avec un dysfonctionnement érectile et/ou une éjaculation précoce. Un traitement de trois mois avec 150 à 200 mg de Rhodiola rosea substantiellement amélioré leur fonction sexuelle<sup>12</sup>.

Une investigation a été conduite sur 40 femmes souffrant d'aménorrhée (absence de règles). On leur a donné de la Rhodiola rosea (100 mg d'un extrait par voie orale deux fois par jour pendant deux semaines ou 1 ml de rhodosine par voie intramusculaire pendant dix jours). Pour certaines d'entre elles, le traitement a été renouvelé deux à quatre fois. Des règles normales ont été restaurées chez 25 femmes et 11 d'entre elles sont devenues enceintes.

## Le muira puama

Le muira puama est un petit arbre de la forêt amazonienne utilisé depuis fort longtemps par les

Indiens d'Amazonie pour traiter l'impuissance, les problèmes neuromusculaires, les rhumatismes ou la grippe. Au Brésil, il est toujours considéré comme stimulant sexuel avec un puissant pouvoir aphrodisiaque. Il figure dans la pharmacopée brésilienne depuis les années 1950. Dans une des premières études réalisées, des chercheurs ont indiqué que le muira puama traitait efficacement les troubles du système nerveux et l'impuissance. Les effets bénéfiques du muira puama dans le traitement de l'impuissance ont été étudiés en France dans deux essais cliniques et ont rapporté qu'il améliorerait efficacement la libido et traitait le dysfonctionnement érectile.

Une autre étude a évalué l'effet d'un mélange de muira puama et de Ginkgo biloba sur 202 femmes en bonne santé se plaignant d'une faible libido. Différents aspects de leur vie sexuelle ont été évalués avant et après un mois de traitement. Des améliorations statistiquement significatives sont intervenues dans la fréquence du désir sexuel, des rapports sexuels, des fantasmes sexuelles ainsi que dans la satisfaction de la vie sexuelle, l'intensité du désir, la capacité à atteindre un orgasme et l'intensité de celui-ci.

### Le Tribulus terrestris

Il est utilisé en Inde depuis des siècles pour traiter les problèmes sexuels des femmes et des hommes. Son efficacité à renforcer la qualité et la motilité des spermatozoïdes, à augmenter la libido et les performances sexuelles a été largement étudiée chez l'animal comme chez l'homme. Ainsi, lorsque l'on donne 750 mg par jour d'un extrait de Tribulus terrestris à 212 hommes dans le cadre d'une étude clinique ouverte, au bout de trente jours, 85 % d'entre eux constatent une augmentation de leur désir sexuel et 94 % après soixante jours. Dans une autre étude, un traitement de soixante jours avec 750 mg quotidiens chez 38 hommes a augmenté la motilité des spermatozoïdes. Chez des hommes auxquels des varicocèles avaient été enlevées chirurgicalement, 90 jours de traitement avec 1 500 mg ou 60 jours avec 750 mg ont amélioré de façon significative la motilité des spermatozoïdes. Chez les sujets prenant la plus forte dose, une augmentation du volume d'éjaculation a également été observée. Une amélioration du volume d'éjaculation, du nombre et de la motilité des spermatozoïdes a également été observée chez des hommes ayant une oligospermie, après avoir reçu 1 500 mg d'un extrait de Tribulus pendant soixante jours. Des niveaux plus élevés de testostérone ont également été observés.

Dans cette même étude, sur 14 patients avec une libido diminuée, 12 ont montré une amélioration considérable après 30 jours de traitement avec 1 500 mg quotidiens et un, une légère amélioration après 60 jours. La libido a également été améliorée chez 27 sur 36 patients souffrant de prostatite chronique. Le Tribulus terrestris augmente les niveaux de testostérone chez les hommes et chez les femmes. 250 mg d'un extrait de Tribulus terrestris ont été donnés trois fois par jour pendant cinq jours à 8 femmes et 8 hommes apparemment en bonne santé. Les résultats ont montré :

- des niveaux de testostérone trois fois plus élevés chez les hommes,
- des niveaux d'estradiol multipliés par 1,5 chez les hommes ; chez les femmes, ils ont augmenté beaucoup moins mais la différence était malgré tout significative,
- l'hormone lutéinisante (LH) a augmenté de façon substantielle chez les hommes et les femmes,
- l'hormone stimulant le follicule (la FSH) a augmenté de façon substantielle chez les femmes.

Cette étude souligne l'impact du Tribulus terrestris sur certaines hormones, en particulier sur celles qui interfèrent le plus avec la féminité et la masculinité. Il faut souligner que les niveaux des hormones étudiées ne semblent pas avoir dépassé le cadre physiologique et n'ont pas perturbé le mécanisme normal de régulation hormonale. De plus, chez les hommes ayant des niveaux de testostérone sériques en dessous de la normale, après le traitement, ils ont atteint des niveaux physiologiques alors que chez les sujets ayant des niveaux initiaux normaux, le traitement n'a

provoqué aucun changement. Mais, il implique également aussi des effets bénéfiques pour les femmes. Dans une étude ouverte, un groupe de 36 femmes avec un cycle menstruel sans ovulation a reçu 750 à 1 500 mg quotidiens entre le cinquième et le quatorzième jour de leur cycle. L'ovulation a été normalisée chez 67 % des femmes et des grossesses sont intervenues chez 6 % d'entre elles. Dans la même étude, 50 femmes ménopausées (26 de façon naturelle et 24 à la suite d'une opération) ont reçu 500 à 750 mg d'un extrait de Tribulus terrestris quotidiennement. Cette étude était à protocole croisé, chaque femme prenant tour à tour l'extrait ou le placebo, de telle sorte qu'à la fin de l'étude les 50 femmes avaient expérimenté les deux traitements. Toutes ces femmes étaient sujettes à des symptômes classiques de la ménopause incluant bouffées de chaleur, suées, dépression, hyperexcitabilité, insomnies, anxiété, modifications de la pression sanguine et de l'électrocardiogramme et des problèmes de libido chez la majeure partie d'entre elles. Le placebo n'a soulagé aucun de ces symptômes. Par contre, le Tribulus a apporté des améliorations significatives chez 98 % des sujets.