

Cas pratique



BAISSE DE LIBIDO



Hippocrates

GÉNÉRALITÉS

La baisse de libido, chez l'homme est normale à partir de la cinquantaine. Elle est parfois acceptée, parfois mal vécue. Elle est due à une **baisse progressive de la quantité de testostérone** produite par les testicules. Il n'y pas, à proprement parler, d'**andropause**, avec un effondrement rapide de la production d'hormones, mais une **diminution progressive**.



Et puis une grande disparité entre les hommes, certains conservant une libido jusqu'à la fin d'une longue vie, d'autres s'arrêtant à la soixantaine, voire avant...



QUESTIONS À POSER

"Avez-vous des problèmes d'hypertension artérielle ?"

Certaines plantes, comme le ginseng ou le gingembre, devront être conseillées avec prudence, voire déconseillées, chez un hypertendu. D'autres, comme la croix de Malte ou tribule, peuvent être conseillées sans risques.

"Avez-vous des problèmes de diabète ?"

L'éleuthérocoque, que l'on conseille souvent dans ce cas, a une action hypoglycémante, il faut éviter que cette action s'additionne à un traitement pour le diabète et puisse provoquer une hypoglycémie.

"Prenez-vous un anticoagulant ?"

ici aussi on évitera de conseiller l'éleuthérocoque, qui peut interférer avec les anticoagulants.



"Etes-vous stressé ? Fatigué nerveusement?"

Les causes médicales des troubles de la libido sont rares chez l'homme. La cause la plus fréquente des "pannes" est de loin le stress.

Le scénario le plus fréquent est celui-ci : une panne a eu lieu lors d'un rapport sexuel dans des conditions où fatigue et stress étaient réunis. Le souvenir de cette panne a entraîné une fixation anxieuse et a déclenché la panne suivante, car le stress déclenche une libération d'adrénaline qui est puissamment vasoconstrictrice. Or, l'érection est une vasodilatation... La peur de la panne déclenche ainsi la panne.

Dans cette situation, il sera intéressant de proposer à ce monsieur traumatisé de faire quelques séances d'EMDR ou d'hypnothérapie pour nettoyer cette projection anxieuse.

Autre cas de figure : la fatigue nerveuse : les états dépressifs sont de grands pourvoyeurs de troubles de la libido (dysérection et baisse du désir). Il faudra bien entendu en tenir compte dans les conseils que nous donnerons.



CONSEILS

En dehors de ce que l'on pourrait conseiller sur le stress et la dépression.

On pourrait donner les conseils suivants :

- Faire un bilan biologique, afin d'éliminer d'éventuelles causes biophysiollogiques, avant d'aborder les causes psychologiques.
- Avoir une bonne hygiène de vie, limiter les facteurs de stress, apprendre à se relaxer, à bien s'alimenter, à bien dormir.
- Introduire dans son alimentation certaines plantes réputées tonifiantes ou aphrodisiaques (cèleri, gingembre, verveine, cannelle, ginseng...).





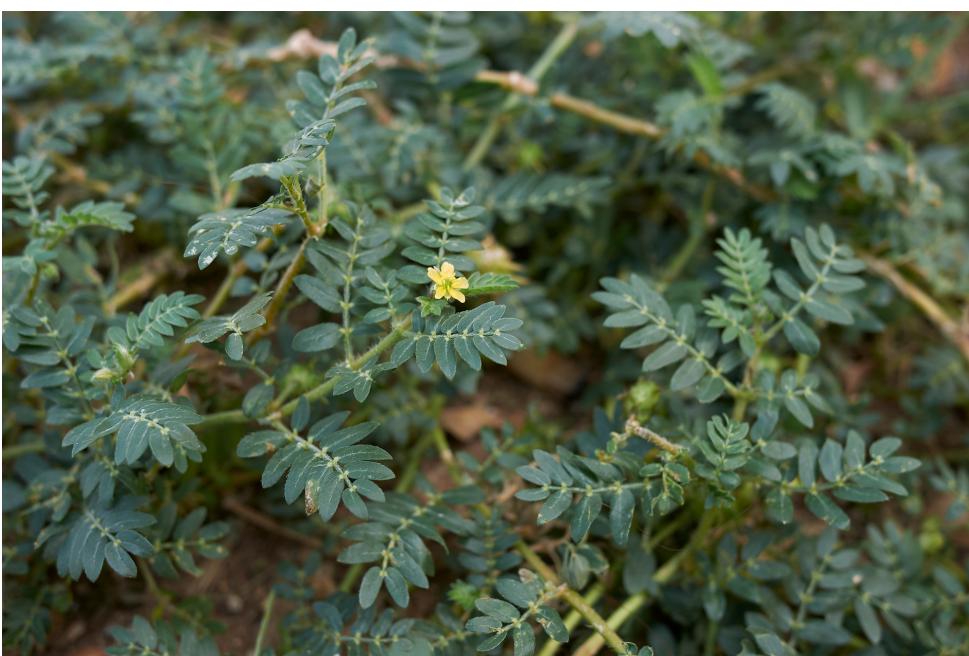
PRODUITS NATURELS

Dans le respect des contre-indication propres à chaque plante et huile essentielle, voici ce que l'on pourrait conseiller :

- **Tribule ou Croix de Malte** (*Tribulus terrestris*).

Cette plante herbacée pousse un peu partout dans le monde, et a de solides racines dans son utilisation masculine. Traditionnellement utilisée en médecine arabe et chinoise pour, entre autres son action sur la reproduction (version masculine), considérée comme aphrodisiaque en inde, et appréciée des sportifs qui recherchent l'augmentation de leur masse musculaire.

Tribulus terrestris ES 300 mg deux gélules par jour.





- **Sequoia** (*sequoia gigantea*) bourgeons macérat glycériné D1

50 gouttes diluées dans de l'eau 1 à 2 fois par jour (matin et midi)

commencer par 50 gouttes par jour et augmenter progressivement.

Prendre par cycle de 20 jours par mois pendant 3 mois.

Explications :

c'est le bourgeons de l'homme mature, testérone like, tonique sexuel

Eviter de l'administrer le soir, peut retarder, voire empêcher l'"endormissement".

 Ne pas utiliser en cas de cancers hormono-dépendants.

On pourrait également conseiller :

- **Eleuthérocoque** ou **Ginseng de sibérie** (*Eleutherococcus senticosus*) ES racine 300 mg

Prendre 1 à 2 gélules par jour matin et midi

Cure de 20 à 30 jours renouvelable 1 fois



Mais on aurait pu penser également à :

- HE Gingembre (*Zingiber officinale*) : 2 à 3 gouttes mélangées à 5 gouttes de HV de noisette en massage local du bas du dos, ou prendre un bain en mélangeant 2 gouttes à un dispersant pour bain.

Explications :

L'HE de gingembre est très puissante, c'est un excellent tonique général.

Ou bien une synergie aromatique :

- HE Gingembre (*Zingiber officinale*) rhizome 1 goutte
- HE Giroflier (*Eugenia caryophyllus*) bouton floral 1 goutte
- HE Cannelle de Ceylan (*Cinnamomum zeylanicum*) écorce 1 goutte
- HV Macadamia 10 gouttes

Appliquer ce mélange sur le bas de la colonne vertébrale matin et soir pendant 7 jours.



RAPPELS

Tribule ou Croix de Malte (*Tribulus terrestris*)

- Antifongique
- Anti-inflammatoire
- Antihypertenseur
- Diurétique

Contre-indication :

- Contre-indiqué chez les enfants, les femmes enceintes

Eleuthérocoque ou Ginseng de sibérie (*Eleutherococcus senticosus*).

- Anti-inflammatoire,
- Hypoglycémiant, anti-hyperglycémiant et hypolipémiant.

Contre-indication :

- Risque d'hypokaliémie par pseudohyperaldostéronisme en usage prolongé



Gingembre (*Zingiber officinale*)

- Antalgique
- Anti-inflammatoire
- Anti-oxydant
- Stomachique
- Carminative
- Apéritive
- Antispasmodique intestinale
- Antitussive
- Tonique générale
- Tonique sexuelle

Contre-indication :

- Éviter chez la femme enceinte.
- Éviter en cas de lithiases biliaires.
- Sensibilisation allergique possible.
- Irritation cutanée (dermocaustique) possible de l'huile essentielle à l'état pur





Giroflier (*Eugenia caryophyllus*)

- Antibactérienne
- Antifongique
- Parasiticide
- Antivirale,
- Immuno-fortifiante
- Anti-inflammatoire
- Antalgique, anesthésiante de la cavité buccale
- Stomachique
- Carminative
- Tonique générale

Contre-indication :

- Eviter chez la femme enceinte.
- Respecter les doses chez l'enfant.
- Irritant par voie locale et sur les muqueuses (huile essentielle à phénol).

Cannelle de Ceylan (*Cinnamomum zeylanicum*)

- Anti-infectieuse à large spectre d'action, antivirale
- Antifongique (*Candida*, *Aspergillus*).

Contre-indication :

- Principalement sa dermocausticité.
- Ingérée, elle pourrait créer une gastrite, au contact de la muqueuse gastrique



HV Macadamia

- Emolliente,
- antioxydante,
- nourrissante,
- régénérante,
- apaisante cutanée.
- Elle est très pénétrante, et donc un bon vecteur de pénétration en association avec les HE.
- Intéressante pour l'acné, la couperose, les crevasses, la peau sèche, l'irritation du cuir chevelu, la peau sensible, fragile, la prévention des vergetures, par exemple en période de grossesse où la peau est soumise à de très fortes tensions.

