

**ET si**  
*on allait*  
**MIEUX!**

**Sexualité en panne**

**et si c'était**

**LA FATIGUE ?**

identifier la fatigue, la diminuer, booster son désir !

**Sébastien Landry  
& Martin Chartogne**

• EDITIONS IN PRESS •



**Sexualité en panne**  
*et si c'était*  
**LA FATIGUE ?**

identifier la fatigue, la diminuer, booster son désir !

ÉDITIONS IN PRESS

74, boulevard de l'Hôpital – 75013 Paris

Tél. : 09 70 77 11 48

**www.inpress.fr**

Collection *Et si on allait mieux !*, dirigée par Sébastien Landry.

*SEXUALITÉ EN PANNE, ET SI C'ÉTAIT LA FATIGUE ?*

*IDENTIFIER LA FATIGUE, LA DIMINUER, BOOSTER SON DÉsir !*

ISBN : 978-2-84835-786-7

ISSN : 2740-7799

©2022 ÉDITIONS IN PRESS

*Couverture* : Lorraine Desgardin

*Mise en pages* : Lorraine Desgardin

*Illustrations* : p. 12 ©stmoool – Adobe Stock.com, p. 40 ©martialend – Adobe Stock.com, p. 43-45, p. 47 ©Lorraine Desgardin, p. 91-92 ©About time – Adobe Stock.com, p. 93 ©Good Studio – Adobe Stock.com, p. 96-97 ©New Africa – Adobe Stock.com, p. 97 ©lioputra – Adobe Stock.com, p. 124 ©fog17 – Adobe Stock.com, p. 125 © Artemida-psy – Adobe Stock.com.

Toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement des auteurs, ou de leurs ayants droit ou ayants cause, est illicite (loi du 11 mars 1957, alinéa 1<sup>er</sup> de l'article 40). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

**ET si**  
*on allait*  
**MIEUX!**

**Sexualité en panne**  
*et si c'était*  
**LA FATIGUE ?**

identifier la fatigue, la diminuer, booster son désir !

**Sébastien Landry  
& Martin Chartogne**

# **ET** *si* *on allait* **MIEUX!**

La collection *Et si on allait mieux!* s'attache à exposer avec clarté des sujets de santé publique actuels, sans tabou. Dirigée par Sébastien Landry, ingénieur en APA-Santé et psychosexologue spécialisé en cancérologie, et proposant les interventions de professionnels experts, elle promeut la santé sous toutes ses formes, y compris celles auxquelles on ne pense pas!

# Sommaire

**Les auteurs ..... 7**

**Introduction..... 9**

## Partie 1

**La (ou les) fatigue(s) .....15**

Les différentes fatigues ..... 17

Les multiples mécanismes .....21

Comment les identifier ? ..... 27

Les répercussions de la fatigue sur l'organisme ..... 33

## Partie 2

**Fatigue et sexualité : un mauvais ménage ..... 35**

Fatigue, libido et désir sexuel ..... 37

Fatigue et troubles sexuels ..... 41

Fatigue, dépression et sexualité ..... 49

Sommeil et sexualité ..... 55

Fatigue mal gérée, couple en danger..... 59

## Partie 3

**Fatigue dépressive et dépression :  
faut-il faire l'amour ? ..... 63**

La sexualité, une activité positive ..... 65

La dépression et la sexualité .....	69
Vie quotidienne avec une personne dépressive .....	73
Aimer mais à quel prix ? .....	75
Comment aider sa ou son partenaire qui souffre de dépression ....	77

## Partie 4

<b>Diminuer la fatigue .....</b>	<b>81</b>
Que faire pour réduire la fatigue ? .....	83
La prise en charge psychologique .....	85
Le rôle des thérapies psychocorporelles : sophrologie, relaxation, etc .....	89
L'importance de l'activité physique .....	95
Le sommeil .....	99

## Partie 5

<b>Conseils pratiques pour résoudre les problèmes sexuels.....</b>	<b>103</b>
La sexualité n'est pas uniquement la pénétration .....	105
La place de la tendresse, de l'intimité de couple .....	109
Booster son désir sexuel .....	111
Solutions pour les troubles de l'excitation sexuelle .....	117
Orienter la sexualité vers le plaisir et la communication .....	127
La sexothérapie .....	131
Et surtout la patience ! Pas de découragement.....	133

## Partie 6

<b>Les points essentiels .....</b>	<b>135</b>
<b>Conclusion.....</b>	<b>143</b>

# Les auteurs



**Sébastien Landry** est psychosexologue au Mans, spécialisé en cancérologie. Il enseigne à l'Université de Poitiers où il est codirecteur de deux Diplômes Universitaires : « *Conseiller en santé sexuelle* » et « *Sport et cancer* ». Il enseigne également à Le Mans Université. Il est directeur de la collection *Et si on allait mieux!* et auteur de différents livres comme *Le désir sexuel : le stimuler, le retrouver, alimenter la flamme* (2020); *On a tous un périnée! Pourquoi faut-il en prendre soin?* (2021); *La sexualité ne prend pas sa retraite!* (2019); co-auteur, avec Martin Chartogne, du livre *La fatigue liée au cancer, la connaître pour la combattre* (2021).

**Martin Chartogne** est chercheur post-doctorant sur la fatigue à Nantes Université. Il a obtenu sa thèse de doctorat à Le Mans Université en juin 2021. Ses travaux de thèse portaient sur une approche neuromusculaire de la fatigue liée au cancer et étaient financés par la Ligue nationale contre le cancer. Leur but était de mettre en place une évaluation complète de ce symptôme complexe extrêmement répandu chez les personnes atteintes de cancer, pour permettre une meilleure compréhension de ces mécanismes et ainsi une meilleure prise en charge.



# ET si *on allait* MIEUX!

La fatigue influence-t-elle notre sexualité? Comment sortir du cercle vicieux de la fatigue? Un livre pour comprendre et agir!

Phénomène multifactoriel (travail, santé, famille, etc.) souvent négligé, la fatigue touche tout le monde à un moment donné de sa vie, de façon ponctuelle ou durable, quel que soit son âge ou sa condition physique... Elle a de nombreuses répercussions sur tous les aspects de la vie quotidienne, dont la sexualité! Si elle n'est pas la seule responsable des troubles sexuels que sont la baisse de libido, les dysfonctions érectiles ou encore le manque de lubrification chez la femme, la fatigue en est néanmoins souvent à l'origine.

Trouvez dans ce livre des conseils pour améliorer votre vie sexuelle, en respectant votre rythme et celui de votre partenaire : modifier votre hygiène de vie, cerner les sources de votre fatigue, retrouver le plaisir... Et surtout, vous laisser le temps!

Les auteurs explorent sans tabou et avec clarté les liens qui existent entre fatigue et sexualité et offrent de nombreuses solutions et des astuces pratiques pour retrouver une vie sexuelle épanouissante.

**Sébastien Landry** est psychosexologue au Mans, spécialisé en cancérologie. Il enseigne à l'Université de Poitiers où il est codirecteur de deux DU et à Le Mans Université. Il est auteur de nombreux livres sur la sexualité et l'activité physique adaptée.

**Martin Chartogne** est chercheur post-doctorant sur la fatigue à Nantes Université. Ses travaux de thèse portaient sur une approche neuromusculaire de la fatigue liée au cancer.



ISBN : 978-2-84835-786-7

12,90 € TTC – France

Visuel de couverture : ©Oksana - Adobe.stock.com

[www.inpress.fr](http://www.inpress.fr)

• EDITIONS IN PRESS •