



**Richard
Béliveau**

Docteur en biochimie
Collaboration spéciale

Des pistaches contre LES DYSFONCTIONS ÉRECTILES

La consommation régulière de fruits à écale comme les pistaches est associée à une réduction significative du risque de maladies cardiovasculaires. Des études suggèrent que d'autres phénomènes impliquant la circulation du sang, notamment l'érection, peuvent aussi être améliorés par la consommation de ces fruits exceptionnels.

L'érection se produit lorsque deux structures spongieuses qui parcourent la longueur du pénis, les corps caverneux, deviennent engorgées de sang. Suite à une stimulation sexuelle, il y a relâchement d'un gaz, le monoxyde d'azote, qui dilate les artères irriguant le pénis et augmente l'afflux sanguin dans ces corps caverneux; en parallèle, la pression qui s'accumule dans les corps caverneux comprime les veines qui évacuent normalement le sang, ce qui permet de bloquer sa circulation et de maintenir l'engorgement nécessaire au rapport sexuel.

D'un point de vue physiologique, l'érection est donc un phénomène essentiellement «vasculaire», qui requiert le bon fonctionnement des vaisseaux sanguins qui irriguent le pénis.

PROBLÈMES D'ÉRECTION

L'importance d'une bonne circulation sanguine pour l'érection fait en sorte que toute perturbation dans le fonctionnement des vaisseaux sanguins augmente le risque de dysfonction érectile.

En ce sens, le diabète, des taux trop élevés de cholestérol ou l'épaississement de la paroi des artères (athérosclérose) sont très souvent associés à des problèmes d'érection, car toutes ces conditions peuvent causer des altérations majeures à la structure des vaisseaux sanguins et

perturber l'arrivée de sang nécessaire à l'irrigation adéquate des corps caverneux du pénis.

Ces difficultés sont rarement discutées sur la place publique: l'érection demeure le symbole par excellence de la virilité et la plupart des personnes affectées éprouvent une grande gêne face à leur condition. Pourtant, il s'agit d'un problème d'une ampleur insoupçonnée, avec environ 40 % des hommes de plus de 40 ans qui sont affectés par des dysfonctions érectiles.

PISTACHES À LA RESCOURSE

Originaires du Moyen-Orient (Syrie, Turquie, Iran), les pistaches sont des fruits à écale de grande qualité, autant en raison de leur goût extraordinaire que de leur contenu en vitamines, minéraux et gras insaturés bénéfiques pour la santé. La pistache se distingue également par sa très forte activité antioxydante, une propriété qui découle de son contenu en plusieurs polyphénols (anthocyanines, quercétine, naringinine, resvératrol, entre autres), caroténoïdes (notamment la lutéine et la zéaxanthine) et le gamma-tocophérol (une forme de vitamine E). Toutes ces molécules sont reconnues pour participer à la prévention des principales maladies chroniques, en particulier les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, le cancer et le déclin cognitif.

Pour examiner si les effets positifs des pistaches sur la santé cardiovasculaire pouvaient se traduire par une amélioration de la fonction érectile, une équipe de chercheurs turcs a recruté 17 hommes mariés (âge moyen de 48 ans) qui souffraient de problèmes d'érection depuis au moins 12 mois ⁽¹⁾. Les patients devaient consommer quotidiennement 100 g



Les résultats obtenus sont très intéressants: le simple fait d'ajouter les pistaches à l'alimentation augmente de 50 % le degré de satisfaction lié aux rapports sexuels

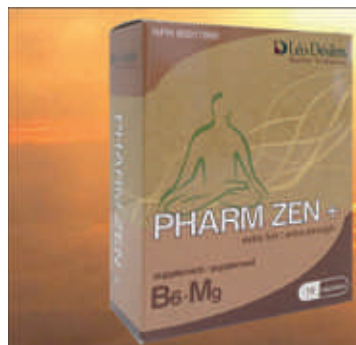
de pistaches pendant une période de 3 semaines, après quoi leur fonction érectile était évaluée à l'aide d'un questionnaire destiné à mesurer la satisfaction associée à leurs rapports sexuels (désir, érection, orgasme) ainsi que par la mesure de l'arrivée de sang au pénis, par ultrasonographie Doppler.

Les résultats obtenus sont très intéressants: le simple fait d'ajouter les pistaches à l'alimentation augmente de 50 % le degré de satisfaction lié aux rapports sexuels et de 25 % la circulation de sang au niveau du pénis. Ces effets sont certainement dus à une amélioration de la fonction vasculaire, car les taux de mauvais cholestérol (LDL) étaient diminués après seulement trois semaines, tandis que ceux de bon cholestérol (HDL) étaient

augmentés.

Les problèmes d'érection sont souvent un signe de problèmes vasculaires qui surviennent en raison d'une mauvaise alimentation ou de comportements à risque comme le tabagisme. L'effet rapide et spectaculaire des pistaches observé dans cette étude montre cependant que ces problèmes peuvent très souvent être corrigés à l'aide de simples modifications à nos habitudes de vie, et que ce que nous mangeons exerce réellement une influence déterminante sur plusieurs aspects de notre bien-être.

⁽¹⁾ Aldemir M et coll. Pistachio diet improves erectile function parameters and serum lipid profiles in patients with erectile dysfunction. Int. J. Impot Res. 2011; 23: 32-8.



PHARMZEN+

Fabriqué et distribué au Canada par

Léo Désilets
Maître herboriste

1 800 603-4733
www.leo-desilets.com

Complexe d'hydrolysate de poisson,
magnésium et vitamine B6
AYANT DES EFFETS
CALMANT ET ANTI-STRESS

Disponible dans les magasins d'aliments naturels et dans les pharmacies participantes au comptoir des produits naturels.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.