

Cap sur...

LA SANTÉ SEXUELLE

Comment éviter
les petits tracas intimes ?




DIET HORIZON

PLUS DE 20 ANS À VOS CÔTÉS



Le saviez-vous ?

SEXUALITÉ DES SENIORS

57% des hommes et **52%** des femmes
conservent un **intérêt accru**
pour la sexualité en vieillissant¹

Infections urinaires

1/2
femme

concernée au
cours de sa vie²



Ménopause

80%
des femmes

ont au moins un autre
signe que l'arrêt
des règles³



Troubles urinaires

37%
des hommes

concernés ont plus
de 70 ans⁴



« Je me réveille
en **sueurs** tous
les soirs »

« J'ai des **difficultés**
à uriner et à vider
ma vessie »

« J'ai l'impression
d'avoir envie d'**uriner**
en permanence »

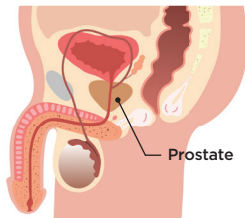
« J'ai des
picotements
lorsque j'urine »



« Je n'ai plus
le même
désir sexuel »

Zoom sur les troubles urinaires chez l'homme

Dès 50 ans, **le volume de la prostate augmente** chez l'homme. Cela peut être à l'origine de troubles urinaires par compression de l'urètre. La vidange normale de la vessie est ainsi perturbée, entraînant un **besoin fréquent d'uriner**^{4,5}.



Facteurs favorisant les troubles urinaires⁶

- Âge
- Origine ethnique : rare chez les Asiatiques, et plus communs chez les Caucasiens et Noirs.

Le point du naturopathe



“ Le prunier d'Afrique maintient la **bonne santé de la prostate** en permettant d'éviter une augmentation de volume⁷. ”

Zoom sur l'inconfort urinaire chez la femme



Les troubles urinaires peuvent être liés à une **infection au niveau de la vessie**, qui est souvent due à la prolifération d'une bactérie nommée Escherichia coli. **1 femme sur 2** présente une infection urinaire au cours de sa vie.²

Facteurs pouvant favoriser l'apparition des infections urinaires²

- Rapports sexuels
- Ménopause
- Grossesse

Le point du naturopathe



*“La **canneberge**, ingrédient bien connu des femmes, **contribue à prévenir des infections urinaires** chez la femme adulte⁸. ”*

Et la ménopause ?



Survenant aux **alentours de 50 ans**, la ménopause se caractérise par l'**arrêt progressif de l'ovulation et des règles**. Elle s'accompagne souvent de **bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, sécheresse vulvo-vaginale** et d'**irritabilité**⁹.

Quelques conseils pour limiter la survenue des bouffées de chaleur et des sueurs nocturnes¹⁰ :

- ✓ **Éviter** l'alcool, le café et les plats trop chauds ou épicés.
- ✓ Porter plusieurs couches de **vêtements légers**,
- ✓ **Éviter le stress** qui aggrave les bouffées de chaleur,
- ✓ Pratiquer des techniques de **relaxation**,
- ✓ Utiliser un **brumisateurs d'eau**.

Le point du naturopathe



“ *La sauge contribue au bien-être durant la ménopause **en soulageant les sueurs nocturnes***¹¹. ”

Comment retrouver le désir sexuel après 50 ans ?

Après 50 ans, le **désir sexuel peut diminuer** chez les hommes comme chez les femmes. Pourtant, quel que soit l'âge, il est possible de redynamiser sa vie sexuelle en s'offrant des **moments de couple** pour réveiller le désir.



Quelques conseils pour réveiller et entretenir sa libido :

- ✓ En parler avec son médecin.
- ✓ Ouvrir le dialogue avec son/sa partenaire.
- ✓ Cultiver la sensualité, c'est-à-dire le plaisir des sens.

Le point du naturopathe



“ La Maca stimulerait la **production d'hormones sexuelles** chez la femme et **augmenterait le désir sexuel** chez l'homme¹². ”

Les produits Diet Horizon

Mieux vivre son intimité



Un complexe de 9 ingrédients actifs dont la présence de **Prunier d'Afrique** qui soutient le bon fonctionnement du système urinaire et contribue au maintien d'une prostate saine.

Une formule complète à base de **queues de Cerises** et de **Sureau noir** qui contribuent à faciliter les fonctions d'élimination de l'organisme. ALTO'STICK contient également de la **Canneberge**.



Une association à base de **Sauge**, qui aide à diminuer les sueurs nocturnes, de gattilier qui contribue au bien-être physique et mental pendant la ménopause.

PROGRAMME D'ATTAQUE : Formule liquide super concentrée* et unique sur le marché pour soutenir **tonus sexuel, libido et endurance**.

*ratio 15:1 (15g de maca pour 1ml)



FORMAT LIQUIDE

NOUVEAU



FORMAT GÉLULES

PROGRAMME DE FOND : Formule à base des 3 types de maca pour soutenir **bien-être, performances physiques, sexuelles et mentales**.

Les compléments alimentaires sont à consommer dans le cadre d'une alimentation variée, équilibrée et d'un mode de vie sain. Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière.
www.mangerbouger.fr

NATURELLEMENT à vos côtés **DEPUIS 20 ANS**

Marque française **experte & engagée**

DIET HORIZON prend un soin particulier à sélectionner des ingrédients de qualité optimale.

Dès que la formule nous le permet, nous donnons la priorité aux ingrédients issus de l'**Agriculture Biologique**.

Pour assurer la **traçabilité** de nos produits et garantir une **sécurité optimale**, nous choisissons rigoureusement nos fournisseurs.

Pierre, notre naturopathe,
participe à l'**élaboration de nos formules**,
et est à votre écoute pour toutes questions.



contact@diet-horizon.com

Retrouvez tous nos produits
dans les magasins Bio & diététiques et sur

www.diet-horizon.com

Références

- 1.Colson M-H. SEXUALITY AND AGEING PATHOLOGIES IN MEN AND WOMEN. Gerontologie et societe. 3 avr 2012;35140(1):109-30.
- 2.<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/cystite/reconnaitre-cystite>
- 3.<https://www.inserm.fr/dossier/menopause/>
- 4.<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/adenome-prostate/definition-adenome-prostate>
- 5.<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/adenome-prostate/symptomes-diagnostic-evolution>
- 6.<https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=hypertrophie-benigne-prostate-pm-personnes-a-risque>
- 7.<https://www.vidal.fr/medicaments/substances/prunier-d-afrique-13068.html>
- 8.<https://www.vidal.fr/parapharmacie/phytotherapie-plantes/canneberge-cranberry.html>
- 9.<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/menopause/symptomes-diagnostic>
- 10.<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/menopause/vivre-lors-menopause>
- 11.<https://www.vidal.fr/parapharmacie/phytotherapie-plantes/sauge-officinale-salvia-officinalis.html>
- 12.<https://www.vidal.fr/parapharmacie/complements-alimentaires/maca-lepidium-meyenii.html>