

# Fiche conseils

---

Les troubles de l'érection sont fréquents. Avoir une érection dépend en partie d'un réflexe du corps, et cela ne suit pas toujours le désir sexuel. Beaucoup de choses peuvent jouer un rôle : la santé, les émotions, la relation avec la ou le partenaire, ou encore le contexte.

- Adoptez une alimentation équilibrée (limitez la consommation d'aliments gras, salés ou sucrés). Privilégez un régime méditerranéen.
- Maintenez une activité physique régulière (2 h 30 à 3 h par semaine).
- Limitez votre consommation d'alcool et/ou de stupéfiants.
- Arrêtez de fumer.
- Si vous êtes en surpoids, demandez conseil à votre médecin.

Pour en savoir plus, **scannez le QR code**.

---



Information sur les  
troubles de  
l'érection



Astuces pour  
manger mieux et  
bouger plus



Le régime  
méditerranéen

---