

ANDROPAUSE

Définition

L'andropause correspond à un phénomène dans la vie des hommes associé au vieillissement où il y a un ensemble de manifestations psychologiques et organiques apparaissant autour de la cinquantaine et qui sont généralement associées à une diminution progressive du niveau d'androgènes (testostérone). Cette transition affecte l'énergie physique, mentale et sexuelle de manière variable chez chaque homme.

Le mot andropause provient du terme « andro » pour homme et « pausis » pour cessation. Le terme andropause est parfois contesté par certains scientifiques, car il ne s'agit justement pas d'une « cessation » à proprement dite. La ménopause représente la cessation de la fonction ovarienne de la femme, mais l'homme, demeure fertile jusqu'à sa mort. De plus, alors que la ménopause sera vécue par toutes les femmes, seulement une partie des hommes, environ 30%, connaîtra des manifestations importantes de la diminution de la testostérone. Par contre, ces manifestations sont moins fréquentes et moins intenses lors de l'andropause que lors de la ménopause. C'est pourquoi certains spécialistes préféreront remplacer le terme andropause par syndrome de déficience en testostérone ou hypogonadisme masculin acquis.

L'andropause est un phénomène qui demeure méconnu et même parfois contesté aussi bien dans la population que dans la communauté scientifique. Même si l'andropause n'est pas très répandue, c'est une situation qui peut arriver donc qui mérite qu'on s'y attarde.

Dans le corps

Chez l'homme, l'hormone de la testostérone est produite et sécrétée par les testicules. La production de cette hormone androgène se fait à partir de la puberté et jusqu'à la mort de l'individu. Par contre, à partir de la trentaine, la concentration en testostérone baisserait d'environ 1% par année. Cette diminution étant graduelle, c'est pourquoi les manifestations liées à l'andropause surviennent également de manière progressive et non drastique, comme celles de la ménopause.

En même temps que la testostérone est produite en moins grande quantité par les testicules, une autre hormone, SHBG, se lie à certaines particules de testostérone dans le sang, inhibant ainsi ses fonctions sur le corps. La quantité d'hormones restantes se nomme la testostérone biodisponible.

Manifestations

Avec l'avancement en âge, la majorité des hommes vont vivre des changements qui s'inscrivent normalement dans le processus du vieillissement : une diminution de la masse corporelle, une plus grande fatigue, un peu moins de désir sexuel, etc. C'est la diminution de la production des hormones masculines qui est souvent à l'origine de ces manifestations. Cependant, on parlera d'andropause lorsque ces changements sont accompagnés d'un niveau anormalement bas de testostérone.

- Les bouffées de chaleur sont vécues principalement au cou, au visage et au torse. Lorsqu'elles surviennent pendant la nuit, ce sont des sueurs nocturnes.
- L'insomnie peut amener un épuisement physique et mental, puis occasionner des sautes d'humeur et de l'irritabilité.
- Les palpitations cardiaques peuvent survenir.
- Les troubles de la mémoire et de la concentration peuvent se développer.
- La détresse psychologique : l'adaptation aux changements ne s'effectue pas de la même manière pour chaque homme.
- Une modification du schéma corporel : baisse du tonus musculaire; variation de la pilosité; nouvelle répartition de la graisse (accumulation de la graisse viscérale).
- Une modification des phases de la réponse sexuelle : désir, excitation, plateau et orgasme.
- L'ostéoporose amenant une perte de la densité minérale osseuse rend les os plus fragiles et la personne devient plus à risque de fractures.
- Ces manifestations peuvent influencer l'estime de soi et l'image corporelle.
- L'homme conserve sa capacité de reproduction.
- L'homme peut vivre certains troubles liés à la prostate : prostatite, adénome de la prostate et cancer de la prostate.

Chez le médecin

Il est possible de mesurer la quantité de testostérone afin de savoir à quelle intensité l'homme vivra ces manifestations. Certains hommes vont vivre une importante baisse du taux sanguin de testostérone, soit un hypogonadisme acquis, ce qui les amène à vivre de manière plus intense ces manifestations. Pour les orienter, les médecins demandent parfois au préalable de remplir ces questionnaires :

- ADAM (Androgen Deficiency in Aging Men)
- AMS (Aging Males Symptoms)

En présence de manifestations pouvant évoquer l'andropause, il est important d'éliminer d'autres maladies comme la dépression, le syndrome de fatigue chronique, l'obésité, les troubles sexuels, la fibromyalgie ou l'hypothyroïdie. Par la suite, le médecin procèdera au test sanguin sur la testostérone biodisponible, qui reflète de façon précise le niveau hormonal mâle.

Traitements

Après une évaluation biologique et psychologique, si le diagnostic d'andropause est posé, la discussion avec son médecin peut porter sur le remplacement hormonal à la testostérone. L'objectif du traitement est d'améliorer la qualité de vie en atténuant les symptômes. Les firmes pharmaceutiques soutiennent, quant à elles, que la testostérone pourrait aussi retarder le processus de vieillissement : moins de perte de masse musculaire et de risque de fractures, plus de vigueur sexuelle, dont de meilleures érections, etc. Ces effets n'ont toutefois pas été démontrés scientifiquement. Il est important d'être suivi par un professionnel de la santé.

Il n'y a pas de traitement naturel à proprement dit pour l'andropause. Aucun traitement spécifique n'a fait l'objet de recherche et n'est recommandé par les professionnels de la santé en approches complémentaires. Par contre, certains changements dans les habitudes de vie peuvent influencer les impacts de l'andropause et de l'avancement en âge sur la sexualité. Voyez ces changements plus loin, sous le titre quelques trucs.

Sexualité & Andropause

L'avancement en âge peut amener des modifications dans les différentes phases de la réponse sexuelle de l'homme. Ce sont des changements normaux que tous les hommes peuvent subir en vieillissant, de manière différente d'un homme à l'autre.

- Il peut arriver qu'une stimulation plus directe et plus longue soit nécessaire pour mener à une érection.
- L'érection peut se faire attendre quelques heures.
- Certains hommes peuvent perdre leur érection pendant les jeux sexuels et cela n'est pas nécessairement en lien avec le désir qu'il puisse ressentir.
- Le besoin de vivre un orgasme peut décroître, ce qui en résulte à une fréquence moindre d'éjaculation.
- Lorsqu'il y a un orgasme, la durée ainsi que l'intensité peuvent être diminuées.
- Le sperme sera en moins grande quantité.
- La période réfractaire de l'homme commence à être plus longue, ce qui signifie qu'à la suite d'un orgasme, il prendra plus de temps qu'auparavant à ravoire la capacité d'être en érection.

Une dysfonction érectile peut survenir à tout âge. Ce n'est pas lié directement avec l'avancement en âge chez l'homme. Selon le Conseil canadien sur la santé sexuelle de l'homme, environ le tiers des hommes sexuellement actifs âgés entre 40 et 70 ans éprouveront, à un moment ou à un autre de leur vie, des problèmes d'érection. Une consultation médicale peut s'avérer nécessaire. Le médecin pourra évaluer la possibilité pour l'homme de recevoir les traitements possibles. Sachez que ces produits ne créent pas le désir sexuel, mais aident à se relaxer et à dilater les vaisseaux sanguins, dont ceux présents dans le pénis. Il faut se laisser du temps pour être excité.

Il y a divers avantages à maintenir une sexualité active tout au long de la vie. En plus de brûler des calories, une relation sexuelle permet de libérer des hormones, telles que les endorphines, qui réduisent l'anxiété. Des hormones de croissance ainsi que de la testostérone sont libérées aidant au développement des os et des muscles. Les personnes sexuellement actives produisent naturellement plus d'hormones sexuelles.

Il faut également noter que les manifestations au niveau de la sexualité peuvent affecter le désir sexuel de l'homme. D'autres facteurs peuvent influencer le désir sexuel : consommation d'alcool, tabagisme, anxiété, diabète, hypertension, arthrite, certains médicaments, etc.

Nous vous invitons à visiter la section ménopause pour de plus amples informations sur les effets sur la sexualité de certaines maladies et de certains médicaments.

Quelques trucs

Il existe quelques astuces à intégrer au quotidien pour mieux vivre avec les manifestations de l'andropause et/ou de l'avancement en âge. Ces quelques trucs pourront éventuellement permettre de diminuer les impacts sur votre vie sexuelle et ainsi continuer à la vivre pleinement.

- Éviter la consommation d'excitants (caféine, alcool, chocolat, etc.)
- Faire de l'exercice et pratiquer des techniques de relaxation
- Prévoir un bilan de santé annuel incluant un dépistage des troubles de la prostate
- Pratiquer les exercices de Kegel (muscles pubo-coccygiens)
- Continuer à donner et recevoir des caresses afin de conserver une intimité émotionnelle
- Partager vos attentes et vos capacités avec votre partenaire
- Prendre son temps, le corps ne réagit pas comme avant
- Adapter les positions sexuelles pour éviter les blessures

Sources

- <http://www.andropause-irmhaa.com/introduction>
- http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=andropause_pm
- http://www.canadian-health.ca/5_1/31_f.html
- <http://www.canadiensensante.gc.ca/health-sante/sexual-sexuelle/senior-aine-fra.php>
- http://sante.canoe.ca/condition_info_details.asp?disease_id=300
- Groupe de travail québécois sur l'andropause. Alarie, Pierre. Bénard, François. 1998. Atelier sur l'andropause. Le Groupe de travail. Montréal.