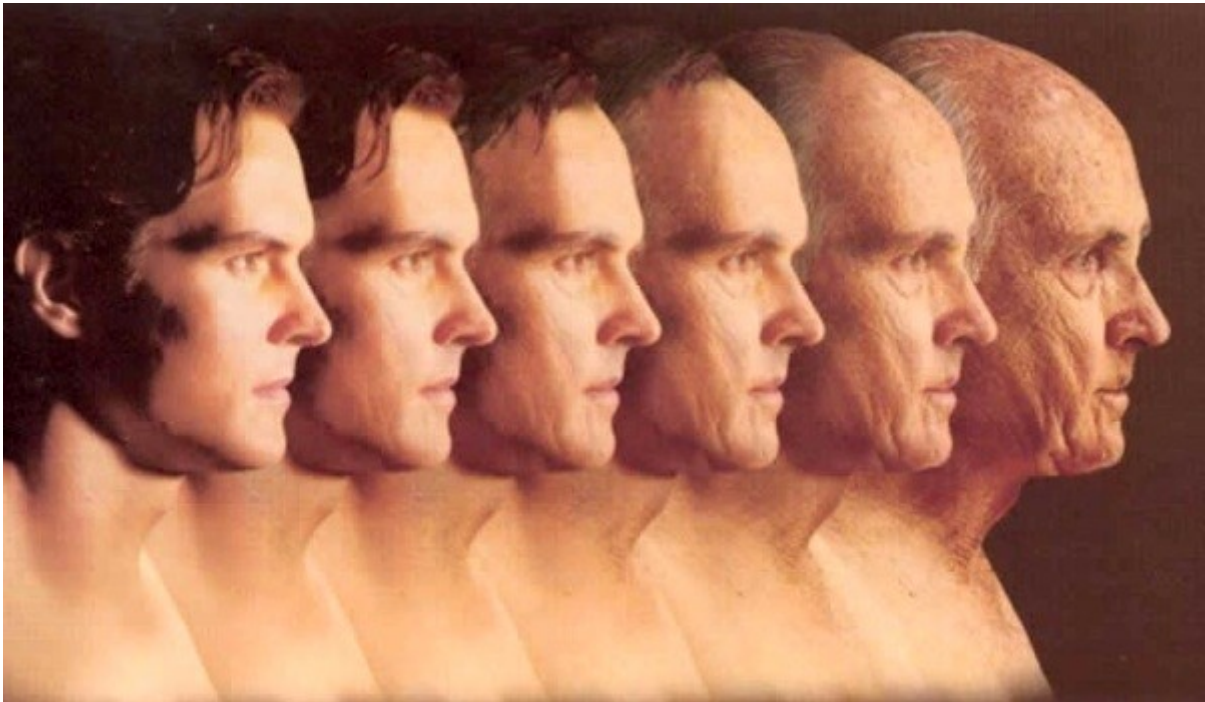


Andropause chez l'homme



L'andropause, moins connue que la ménopause de la femme, est pourtant une réalité clinique qui peut gêner les hommes. L'andropause ou « déficit androgénique lié à l'âge » (DALA) se traduit par différents symptômes liés à la baisse de sécrétion de testostérone chez l'homme âgé. Cet état physiologique est similaire à la ménopause chez la femme. Quels en sont les causes et les symptômes ? Quelles sont les possibilités de traitement ?

L'andropause ou « déficit androgénique lié à l'âge » désigne l'ensemble des symptômes physiologiques liés à la baisse de sécrétion de testostérone chez l'homme, généralement à partir de 45 ans. Ce phénomène biologique est similaire à la ménopause chez la femme. L'andropause intervient en dehors de tout contexte pathologique pouvant expliquer la baisse de la sécrétion d'androgène. Sa prévalence est difficilement estimable : le risque d'andropause s'accroît cependant avec l'âge. Il s'agit donc de l'ensemble des manifestations organiques et psychiques de l'homme, en rapport avec la baisse du taux de testostérone. Elle peut se manifester par une diminution d'appétit sexuel et des

problèmes érectiles. L'homme atteint d'andropause peut également souffrir d'insomnie, d'une prise de poids et de sudation excessive, auxquelles s'ajoute une baisse générale de tonus. Le seul traitement, la testostérone, n'est pas efficace dans tous les cas. Il implique aussi des effets secondaires comme un risque supérieur de cancer de la prostate ou d'accident vasculaire cérébral.

Seulement 2% de la testostérone circule librement dans le sang. En effet, elle est majoritairement liée à deux protéines plasmatiques : l'albumine (faiblement liée) et la SHBG (fortement liée). La baisse de la sécrétion de testostérone a pour origine le vieillissement d'une part, l'élévation du taux de SHBG ou « globuline liée aux hormones sexuelles » d'autre part. Cette augmentation a pour effet de retirer de la circulation sanguine la testostérone utilisable : elle favorise ainsi l'andropause et ses manifestations physiologiques. A noter : la hausse du taux SHBG est également liée à différentes pathologies (ex : cirrhose, hyperthyroïdie) et à la prise de certains traitements (ex : anticonvulsivants).

Les symptômes sont notamment une baisse de la libido, des troubles de l'érection, accompagnés d'une prise de poids et de troubles de l'humeur (dépression, irritabilité), une baisse de la force musculaire et une asthénie et enfin une accentuation de l'ostéoporose.

Récapitulatif des symptômes :

- Une baisse de la libido.

- Des érections moins rigides et moins fréquentes.

- Des épisodes de sudation indépendants d'une dépense physique.

- Une fatigabilité plus fréquente, une récupération physique plus laborieuse après efforts.

- Des troubles du sommeil.

- Une nervosité accrue, une irritabilité plus fréquente.

- Une tendance dépressive.
- Une diminution de la masse musculaire.
- Une augmentation du périmètre abdominal.
- Une fragilité osseuse.
- Des douleurs musculaires et articulaires plus fréquentes.
- Une régression de la pilosité.

Un diagnostic différentiel est nécessaire pour écarter d'autres pathologies, en présence des symptômes évoqués ci-dessus, et repose sur un interrogatoire clinique précis (formulaires d'évaluation, identification des traitements médicamenteux en cours), un bilan sanguin (dosage des hormones thyroïdiennes, antigène prostatique spécifique...). Des tests sanguins spécifiques peuvent être réalisés comme dosage du taux de testostérone totale et du taux de testostérone libre.

Pour affirmer le diagnostic, on privilégie le dosage de la testostérone totale mais on peut également se baser sur la testostérone bio-disponible. On considère que le taux de testostérone totale diminue de 1% par année à partir de la trentaine.

Taux normal chez l'homme : 4 à 9 $\mu\text{g/l}$. Quel que soit l'âge, un taux inférieur à 4 sous-entend un diagnostic d'andropause.

On peut également prendre en compte le dosage de la LH (hormone lutéinisante) :

- Taux normal : de 1.7 à 7.7
- Au dessus de 7.7 : andropause.

Le traitement repose exclusivement sur l'administration de testostérone. Il en existe plusieurs présentations : injectable (intra

musculaire), comprimés, gel transdermique, patch. Les insuffisances érectiles peuvent faire l'objet d'un traitement spécifique complémentaire par Sildénafil, Vardénafil ou Tadalafil.

Un traitement par testostérone implique un bilan prostatique préalable (dosage PSA en particulier) et une surveillance régulière de celle-ci. Ce médicament n'est pas en rien responsable du cancer de la prostate. Mais il peut stimuler et aggraver le développement d'un cancer prostatique déjà présent mais non décelé.

<http://sante-medecine.journaldesfemmes.com/faq/7431-andropause-chez-l-homme-symptomes>

Un traitement à la testostérone semblerait être la solution pour les hommes d'âge mûrs qui souffrent véritablement d'une andropause. Cependant, il n'existe pas de données scientifiques fiables au sujet d'un traitement à base de testostérone, qui justifierait vraiment le pour et le contre de ce traitement... Il semble donc plus judicieux d'utiliser des remèdes naturels ayant déjà prouvés leur efficacité pour améliorer le confort urinaire, maintenir une libido acceptable ou encore limiter le stress oxydatif.

La maca, reconnue pour ses propriétés nutritives et aphrodisiaques, exerce une action positive sur la libido et apporte performances physiques et sexuelles.

Le gingembre, réputé pour son effet fortifiant, vient renforcer son action en aidant à combattre notamment les baisses d'énergie passagères.

Le Saw palmetto (*Serenoa repens*) est connu sous plusieurs dénominations, notamment le chou palmiste et le palmier nain de

Floride. Consommées depuis des siècles par les Amérindiens, les baies du Saw palmetto sont de nos jours, encore fort utilisées par de nombreux hommes.

La grande ortie

La Grande ortie est également connue sous les appellations «ortie dioïque ou ortie commune». Les jeunes feuilles font partie de certaines préparations culinaires (soupes, quiches, ...), tandis que la racine est souvent utilisée en combinaison avec le Saw palmetto.

Près d'un quart des hommes de plus de 50 ans est touché par des troubles érectiles en France.

Les conséquences psychologiques et les retentissements sur la relation de couple sont indéniables.

Agir simultanément sur le psychisme et sur le côté mécanique de l'érection grâce au ginseng, utilisé depuis des siècles comme aphrodisiaque, et connu pour son action tonique générale.

La maca est réputée pour favoriser le désir sexuel et les performances pendant l'acte.

La thiamine est une vitamine indispensable au bon fonctionnement du système nerveux général qui intervient dans le mécanisme de l'érection.

Le citrus, riche en flavanoïdes, aide à améliorer la microcirculation, particulièrement importante dans le mécanisme de l'érection.

problèmes d'obstruction (temps passé à uriner, sensation de vidange incomplète, gouttes retardataires) et sur les problèmes d'irritation (envies fréquentes d'uriner le jour et la nuit, besoin impérieux d'uriner).

L'huile de pépins de courge et la poudre de pollen, riches en phytostérols, améliorent le flux urinaire.

Les antioxydants, vitamines C et E, sélénium et zinc, renforcent la lutte contre le vieillissement général et de la prostate en particulier.

extraits de courge et de Sabal. La courge maintient la bonne santé de la vessie et de la prostate.

extrait de Tribulus terrestris riche en saponines est une plante vivace tropicale utilisée depuis longtemps en tradition chinoise et ayurvédique. L'extrait de Tribulus terrestris aide à promouvoir le désir et la capacité sexuelle.

- La vitamine A et C, le sélénium et le zinc contribuent à la fonction du système de défenses naturelles
- Le ginseng aide à stimuler la vitalité, maintenir une résistance optimale, des sensations d'énergie et de vitalité, le bien-être physique et mental
- Le prunier d'Afrique favorise une fonction urinaire normale et un confort urinaire chez l'homme
- Le saw palmetto a une action bénéfique sur la santé de l'homme
- Le zinc participe au maintien d'un taux normal de testostérone dans le sang, contribue à une fertilité et une reproduction normales

Ginseng Eleuthérocoque ou tonic à base de maca, idéal pour stimuler la vitalité