

# ANDROPAUSE C'est aussi dans la tête...

**Ignorant les changements normaux et graduels dus à l'âge dans leur sexualité, certains hommes paniquent. La crainte de ne plus être à la hauteur des attentes ne fait qu'aggraver une situation pourtant source de changements potentiellement intéressants.**

FLORENCE LOOS

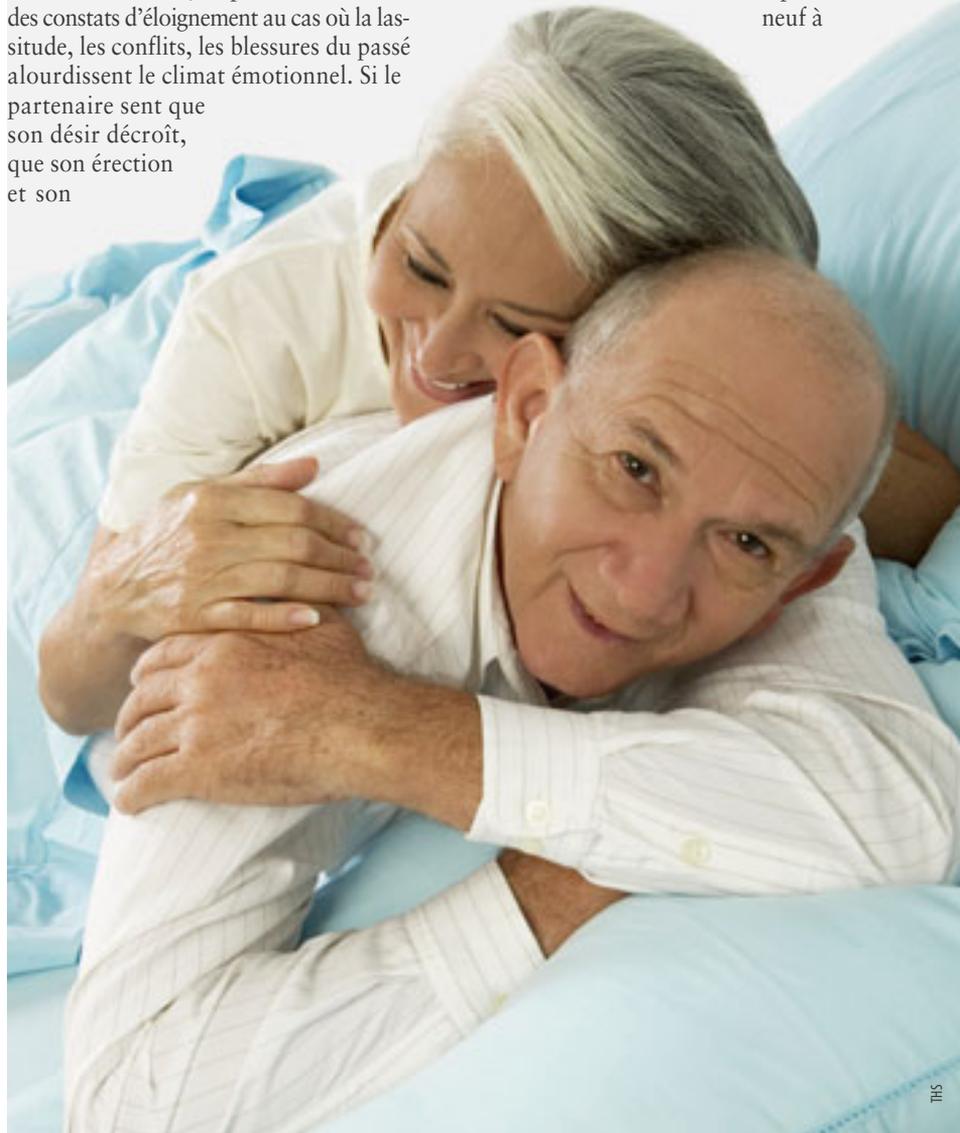
**L**es spécialistes ne s'accordent pas tous sur la notion même d'andropause, le sujet fait encore débat parmi les professionnels de la santé masculine, tant les symptômes sont vagues et fluctuants. La ménopause, son pendant féminin, est bien plus nette, caractérisée par la cessation de l'ovulation et une chute hormonale clairement mesurable. La diminution du niveau de testostérone masculine s'amorce dès la trentaine mais de façon progressive et inconstante ; certains en sont vraiment affectés, alors que d'autres la ressentent à peine. Diverses autres hormones participent à l'ensemble des changements vécus dans cette période, et les répercussions sur la sexualité peuvent être importantes.

Les signes d'andropause sont plutôt liés au vieillissement du corps, qui s'opère lentement et varie énormément d'un individu à l'autre. Mais plus un homme associe performance sexuelle et virilité, plus il risque de se sentir atteint dans sa confiance en lui. L'anxiété de performance qui déjà le taraude régulièrement devient son lot quotidien s'il ne s'accommode pas de ses nouvelles limites. Le sexologue Yvon Dallaire affirme d'ailleurs que la sexualité après 50 ans est bien mieux vécue si on est averti de la diminution progressive des facultés (1). En acceptant cette réalité et en faisant le deuil de la performance d'antan, l'homme peut devenir un meilleur amant. *« Vous courez moins vite ? Profitez-en pour marcher et apprécier le paysage. De même votre génitalité est moins intense ? Découvrez les plaisirs de la sensualité, passez du fast food à la véritable gastronomie sexuelle. En ce sens l'andropause signe juste la fin du commencement. »*

## Changer ses habitudes

Au moment de la retraite et du départ des enfants, les couples de longue durée sont remis face à eux-mêmes et à l'état de leur santé conjugale, en route vers une nouvelle alliance complice exigeant des négociations de territoires, de priorités... ou vers des constats d'éloignement au cas où la lassitude, les conflits, les blessures du passé alourdissent le climat émotionnel. Si le partenaire sent que son désir décroît, que son érection et son

orgasme sont moins pressés, il peut être pris de panique. Certes, la routine et la ménopause de la compagne agissent de concert en compliquant le tableau. La partenaire pense d'ailleurs souvent – à tort – qu'elle est en cause et elle se dévalorise. Pour lui, l'heure est au désarroi, la tendance est le repli sur lui-même, il s'enferme, s'isole. Une spirale négative risque de s'installer. Mieux vaut réagir pour intégrer ces nouveaux éléments du paysage sexuel. A savoir : il a besoin de plus de stimulations physiques pour que démarre une érection ? La femme est invitée à prendre une part plus active dans les ébats tandis que lui, il prendra un plaisir neuf à



découvrir une plus grande réceptivité. La fermeté du pénis n'est plus aussi évidente ? Pas de panique, un sexe semi-rigide utilisé de manière plus émotive et moins mécanique peut donner autant de satisfactions. Et les trois médicaments facilitant l'érection présents sur le marché peuvent éventuellement s'avérer utiles pour rebooster la confiance si nécessaire. L'éjaculation est aussi moins rapide ? Le temps de dégustation s'allonge tout au bonheur de la femme qui n'en apprécie généralement que mieux la lenteur et les détours autrefois plus rares. La performance déserte les rendez-vous ? La sensualité peut créer les conditions d'un rapprochement riche en intimité émotionnelle. On s'aperçoit qu'on peut se toucher, se masser, s'approprier sans nécessairement faire l'amour, juste pour se rencontrer, se reconnaître, se sentir vivants ensemble, se manifester de la tendresse. La communication par le corps – et l'ouverture aux sens – est un langage qui élargit la rencontre. Moins sexuelle dans le sens agressif du terme, elle devient partage : ce n'est plus un must de conclure chaque rapport par un orgasme.

Les hommes plus âgés se plaignent parfois aussi d'absence de sensations malgré un désir bien vivant : une simple évocation qui provoquait une érection à 20 ans ne suffit plus. Plus tard, il faut en effet que l'objet du désir soit présent puis, au-delà de la soixantaine, que la partenaire se montre plus participative pour stimuler une réaction. D'aucuns démissionnent ; or, la poursuite d'une activité sexuelle est vivement recommandée pour garder la forme ! Une bonne hygiène de vie intervient bien sûr dans l'impact tant physique que psychique des changements. Il est donc préférable de consommer peu de sel, d'alcool, de tabac, de miser sur les bonnes graisses pour éviter le mauvais cholestérol qui entrave la circulation sanguine, d'augmenter ses apports en oméga-3, de bouger suffisamment et de favoriser un bon sommeil.

Dans certaines situations l'hormonothérapie à la testostérone pourrait retarder les effets du vieillissement, comme les traitements substitutifs chez la femme ménopausée. Mais la prudence est de mise, car les contre-indications sont nombreuses (notamment l'existence d'un cancer de la prostate méconnu, les troubles de la coagulation ou des lipides sanguins), ce qui explique que ce traitement exige une visite de contrôle tous les 3 mois. Le Dr

Frédérique Deneft, urologue au CHU Tivoli à la Louvière, précise qu'il n'y a pas de consensus pour déterminer à partir de quel taux de référence administrer ces hormones. Le médecin doit alors se baser sur les plaintes des patients et évaluer l'adéquation d'une aide hormonale en fonction d'un entrelacement de symptômes (fatigue, prise de poids, dépression, manque d'envies, fonte musculaire...). Quand les causes organiques sont traitées ou écartées, c'est au sexologue (2) de faire son travail d'information et de décodage de l'origine des difficultés, celles-ci pouvant être liées à l'état psychologique de l'individu ou de la relation.

## Vous courez moins vite ? Profitez-en pour marcher et apprécier le paysage...

### Accepter de vieillir

« *Le problème avec les hommes, c'est qu'ils ne parlent pas de ce qu'ils vivent, déplore Yvon Dallaire. Je les encourage à prendre le tournant du bon côté, à considérer cette phase comme le début d'un commencement plutôt que comme une fin. Les hommes ont foncièrement besoin d'objectifs tandis que leurs compagnes sont des êtres de relation. Je les invite à changer leurs objectifs de performance en buts plus spirituels, en donnant un sens plus profond*

*à leur vie et en découvrant une plus grande intimité avec leur partenaire. Chercher à conserver une jeunesse qui ne peut que fuir est illusoire. Les jeunes ont bien besoin de modèles d'hommes qui assument leur vie en acceptant de vieillir et d'endosser leur rôle d'aînés et d'anciens, gardiens de la sagesse. »*

L'andropause est donc loin d'affecter tous les hommes de la même façon et les changements peuvent d'ailleurs passer longtemps inaperçus. La vie sexuelle ne s'arrête pas, elle participe à une santé globale à entretenir. A tout âge, il peut s'avérer utile de consulter pour comprendre d'où viennent les éventuelles difficultés et y remédier au mieux par une vue d'ensemble. Les bilans de milieu de vie entraînent des métamorphoses fertiles. Un homme qui reste identifié aux attributs de la puissance masculine au travers de la sexualité et de ses compétences physiques n'accepte pas la décroissance de ses forces, elle représente alors une épreuve redoutable. Si, au contraire, il peut accueillir ses parties vulnérables, accepter de faire les deuils nécessaires en osant ressentir la tristesse, la colère ou la peur qui se présentent pour les dépasser ensuite, il touche à ses côtés tendres. Il approfondit par là sa sensibilité et son humanité, donnant un sens nouveau à sa vie. ■

### Références :

1. Yvon Dallaire « *La sexualité de l'homme après 50 ans* » Editions Jouvence, 2008
2. Société des sexologues universitaires de Belgique : [www.ssub.be](http://www.ssub.be)

## Le bon moment pour un check-up

Si l'andropause se joue aussi dans la tête, l'aspect physiologique ne doit pas être écarté. « *Un bilan médical chez l'urologue est conseillé à partir de 50 ans* », explique le Dr Frédérique Deneft. Celui-ci vérifiera notamment l'état de la **prostate**, proposera un dosage sanguin de l'antigène prostatique (PSA), s'inquiétera de la satisfaction sexuelle. Les dysfonctions érectiles deviennent plus fréquentes avec l'âge. Elles sont, dans certains cas, indicatrices de **problèmes cardiaques** à venir, à surveiller en collaboration avec le cardiologue.

Il convient ensuite de départir les causes physiologiques des causes psychologiques et relationnelles afin de les traiter le plus adéquatement possible. Le pénis pâtit comme les autres organes de l'état des **vaisseaux sanguins** ; diverses maladies et leur cortège de médicaments accélèrent malheureusement le processus. Et les **structures nerveuses** qui transmettent l'information au cerveau aussi, la conduction à travers les ramifications se faisant dès lors moins vite.