



Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

L'andropause : comprendre les étapes du cycle de la vie

Les hommes comme les femmes traversent différentes phases dans la vie. Dans la vingtaine, ils sont jeunes et invincibles. Ils étudient ou occupent un emploi, passent beaucoup de temps avec leurs amis, essaient de découvrir leur identité et ce qu'ils veulent faire dans la vie. Dans la trentaine, ils peuvent décider d'avoir une famille ou se concentrer sur leurs objectifs de carrière.



Du milieu à la fin de la quarantaine, ils peuvent s'être stabilisés. Ils ont probablement atteint leurs objectifs de carrière, les enfants sont grands et ils commencent à ressentir les symptômes physiques du vieillissement. Cependant, plutôt que de célébrer vos réalisations, vous pouvez vous trouver en pleine crise de la quarantaine.

Bien que cette crise puisse coïncider avec l'andropause et en aggraver les effets, les deux ne sont pas synonymes. Vers le milieu de la trentaine, nombreux sont les hommes qui connaissent un déclin hormonal, connu sous le nom d'andropause. La plupart des hommes, cependant, reçoivent dès la mi-quarantaine une preuve indéniable de ce déclin lorsqu'il se produit une baisse de testostérone. Ce changement touche non seulement la vie sexuelle de l'homme, mais aussi ses émotions.

Certains médecins soutiennent que cette condition ne fait pas inévitablement partie du processus de vieillissement, car elle n'affecte pas tous les hommes ou elle n'apparaît pas aussi soudainement que la ménopause chez la femme. Cependant, l'andropause est une condition physique qui affecte de nombreux hommes et, à ce titre, elle mérite de s'y arrêter et de la traiter.

Qu'est-ce que l'andropause?

L'andropause peut se manifester chez l'homme dès l'âge de 35 ans. Contrairement à la baisse soudaine d'œstrogène chez la femme lors de la ménopause, les changements hormonaux et physiologiques de l'andropause apparaissent graduellement. Les hommes éprouvent un déclin au niveau de la testostérone, de la thyroïde, de l'hormone de croissance (GH) et de l'hormone de jeunesse (DHEA). Il en résulte, chez l'homme, une diminution de la masse musculaire, une moindre endurance à l'activité physique et une baisse du désir sexuel.

Les symptômes de l'andropause comprennent, entre autres :

- une perte de mémoire
- l'ostéoporose
- un gain de poids
- une diminution de l'énergie et de la force physique
- des changements au plan émotionnel tels que l'irritabilité, l'anxiété et la dépression

- des changements au plan sexuel tels qu'une baisse de l'intérêt sexuel, des troubles érectiles ou une diminution de la force d'éjaculation
- des troubles du sommeil

Pourquoi la testostérone est-elle si importante?

La testostérone joue un rôle essentiel chez l'homme. L'hypophyse sécrète des hormones qui sont transportées aux testicules par le courant sanguin; ces hormones stimulent les testicules et produisent la testostérone et le sperme. La testostérone exerce un contrôle sur les pulsions sexuelles et les organes reproducteurs, aide à maintenir la force musculaire et il a des répercussions sur la peau, le foie, les os, le cœur, la prostate et les fonctions mentales.

20 pour cent des hommes âgés de plus de 50 ans montrent des symptômes d'insuffisance de testostérone. Cette affection médicale est associée à la dépression, à la fatigue, à une masse maigre et à une force musculaire réduite, à une diminution de la densité osseuse, à une baisse de la libido et à une dysfonction érectile.

Rester en santé durant l'andropause

Même si vous ne pouvez pas contrer entièrement l'apparition ou les effets de l'andropause, des études ont démontré qu'une consommation excessive d'alcool, l'obésité, le tabagisme, l'hypertension, une mauvaise alimentation et le manque d'exercice peuvent en aggraver cette condition. Si vous (ou une personne que vous connaissez) manifestez certains symptômes de l'andropause indiqués précédemment, voici quelques suggestions :

- **Consultez votre médecin.** Parlez-lui de vos symptômes et demandez-lui de vérifier votre taux de testostérone. S'il est faible, votre médecin pourrait vous prescrire un traitement de remplacement de testostérone.
- **Faites de l'exercice régulièrement.**
- **Réduisez votre consommation de caféine et d'alcool.**
- **Trouvez des moyens de soulager et de gérer votre stress.**
- **Parlez à quelqu'un** – un ami, votre partenaire, votre médecin ou un conseiller.
- **Réduisez votre consommation de viande.** Souvent, les viandes contiennent des résidus d'hormones féminines comme l'œstrogène. Une grande consommation de viande peut réduire chez l'homme son taux de testostérone.
- **Réduisez votre consommation de gras saturés** afin de diminuer le risque de cancer de la prostate. Les études indiquent que les hommes qui consomment chaque jour plus de 30 grammes de graisses saturées (viande et produits laitiers) sont deux fois plus à risque de développer le cancer de la prostate que ceux qui n'en consomment que onze grammes par jour.
- **Buvez beaucoup d'eau.**

Souvenez-vous que les symptômes liés à un faible taux de testostérone n'ont pas à être acceptés comme faisant partie du processus normal de vieillissement. Consultez une personne en qui vous avez confiance et obtenez du soutien. Même si l'andropause est une condition physique, ses répercussions psychologiques, interpersonnelles, sociales et spirituelles peuvent être profondes.

© 2026 Morneau Shepell Ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.