

SEXUALITE ET ANDROPAUSE



La baisse de testostérone se traduit par un désir sexuel moins pressant et moins fréquent, de plus l'érection est plus lente à provoquer et à maintenir.

La force de l'éjaculation s'atténue et le plaisir ressenti est moins intense.

Les autres symptômes de l'andropause sont : une baisse d'énergie et du sentiment de bien-être, une atteinte de la masse osseuse, des muscles, du profil lipidique et de la fonction cognitive.

Pour combattre la dysfonction érectile, le médecin peut prescrire les produits suivants : Viagra®, Levitra®, Cialis®. Cependant, on peut prévenir et minimiser la baisse de la testostérone en suivant ces quelques conseils.

Pour gérer votre stress, il est recommandé de prendre de l'Oméga 3, du Magnésium, de la Coenzyme Q10 ou de la Grenade.

CONCLUSION

- Modérez votre consommation d'alcool. L'alcool abaisse le niveau de testostérone dans le sang.

- Évitez les sources de stress. Le stress libère du cortisol, une hormone qui diminue la production de testostérone. Apprenez à vous relaxer et à lâcher prise en cas de stress avec des exercices de respiration ou de méditation.

- Améliorez votre régime alimentaire. Assurez-vous que votre alimentation soit équilibrée. La proportion de lipides, de glucides (en tant que source d'énergie) et de protéines consommées a une influence sur le taux de testostérone.

- Bougez ! Le fait de pratiquer une activité physique intense (pendant 30 minutes ou plus) libère la testostérone. Il est donc recommandé de rester actif et de pratiquer un sport tel que la musculation ou la natation (ou tout autre sport utilisant la plupart des muscles de votre corps) régulièrement pour favoriser la production de l'hormone masculine. C'est aussi un des meilleurs moyens de rester en forme et en bonne santé.

- Enfin, privilégiez un sommeil de qualité. L'essentiel de la testostérone est produit au cours du cycle du sommeil paradoxal. Il est donc important de dormir une nuit complète, soit 8 heures d'affilée.



Demander conseil à votre Pharmacien



Conseil Santé



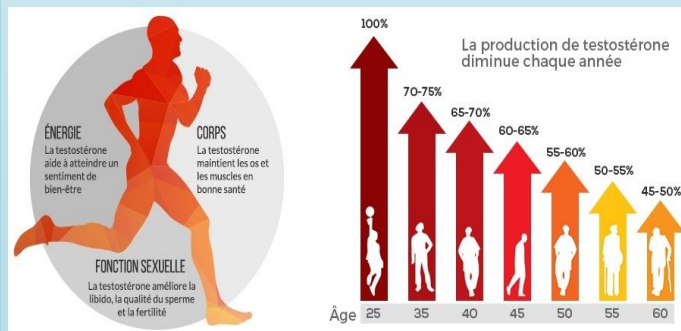
L'ANDROPAUSE : QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le mot andropause vient du terme « andro » pour homme et « pausis » pour cessation, cependant il ne s'agit pas d'une « cessation » à proprement dite chez l'homme. En effet la ménopause correspond à une cessation de la fonction ovarienne de la femme alors que l'homme demeure fertile jusqu'à sa mort.

- ✚ **La testostérone.**
- ✚ **Qu'est-ce que l'andropause ?**
- ✚ **Symptomatologie ?**
- ✚ **Sexualité et andropause ?**

LA TESTOSTERONE

Chez l'homme la testostérone est produite et sécrétée par les testicules de la puberté jusqu'à la mort de l'individu. A partir de la trentaine il y a une diminution graduelle du taux de testostérone donc les symptômes de l'andropause surviennent progressivement.



SYMPTOMATOLOGIE

Avec l'âge certains hommes sont sujets à :

- Une diminution de la masse corporelle
- Une fatigue
- Une variation du désir sexuel

Si ces symptômes s'accompagnent d'un taux anormalement bas de testostérone on parlera d'andropause.

Les principaux symptômes sont :

- Bouffées de chaleur au niveau du cou, du visage et du torse
- Insomnie occasionnant un épuisement physique et mental
- Palpitations cardiaques
- Troubles de la mémoire
- Une variation de la réponse sexuelle
- Une diminution de l'estime de soi et donc une détresse psychologique



TRAITEMENT

L'objectif du traitement est d'améliorer la qualité de vie en atténuant les symptômes.

Le dosage du taux de testostérone biodisponible (c'est-à-dire utilisable dans l'organisme) se fait par simple prise de sang, s'il est inférieur à la normale et que l'état de santé du patient le permet un traitement substitutif à base de testostérone peut être proposé par le médecin.

Aucun traitement spécifique n'est défini pour l'andropause. Cependant il existe quelques astuces au quotidien pour diminuer les impacts sur votre vie sexuelle :

- Avoir une hygiène de vie (éviter la consommation d'excitants tels que l'alcool, le café et faire de l'exercice physique régulièrement)
- Partager vos attentes et vos inquiétudes avec votre partenaire
- Être patient le corps ne réagissant pas comme avant.

