

Comment prévenir l'andropause ?

Publié le 01/02/2023

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



L'andropause correspond à une diminution de la production d'hormones avec l'âge. Moins brutaux que ceux vécus par les femmes à la ménopause, les hommes aussi peuvent ressentir des désagréments liés à ce déficit hormonal. Nos conseils pour mieux vivre l'andropause.

Qu'est-ce que l'andropause ?

Le terme andropause est communément employé pour désigner la **baisse de la production d'androgènes** (comme la testostérone) au fur et à mesure que les hommes avancent en âge. Contrairement à la ménopause, il n'existe pas ici de réelle « pause » : la synthèse des hormones n'est pas stoppée, elle est juste réduite. C'est pourquoi les professionnels de santé lui préfèrent l'appellation « déficit androgénique lié à l'âge »¹, ou DALA. Le déficit en testostérone biodisponible **début** en général vers la **cinquantaine** et s'installe progressivement au fur et à mesure que l'âge avance :

- 20 % des hommes seraient concernés après 60 ans
- et plus de 80 % après 80 ans².

En cause : une baisse du nombre de cellules de Leydig (présentes dans les testicules et fabricant la testostérone) et de leur capacité de production. La baisse de production de **testostérone** peut modifier la **libido** et l'**érection**. La **testostérone est connue pour être l'hormone de la sexualité**. Elle agit aussi à bien d'autres niveaux, en favorisant notamment le développement des os et des muscles. Les dysfonctionnements de la fonction érectile sont fréquents et concernent 10 à 30 % des hommes âgés de 40 à 59 ans et 20 à 40 % des hommes âgés de 60 à 69 ans³.

Le [tribulus](#) contribue à stimuler la **libido** et le [ginkgo biloba](#) assure une bonne **circulation sanguine**.

Comment se manifeste l'andropause ?

Chez les femmes, la [ménopause](#) arrive de manière assez brutale, avec des signes très marqués, et se poursuit jusqu'à l'arrêt complet de la production d'œstrogènes par les ovaires (en moyenne vers 55 ans). Chez les hommes, l'**andropause est plus graduelle**. Plusieurs signes sont communs aux deux cas. Les variations comportementales liées aux perturbations hormonales se manifestent par exemple par une irritabilité, une anxiété, du stress, de la fatigue, des troubles du sommeil. Les bouffées de chaleur, la prise de poids, l'ostéoporose peuvent aussi concerner les hommes avec l'âge, en raison de ce déficit hormonal, dans une moindre mesure.

L'andropause peut être à l'origine d'autres désagréments : une fonte musculaire, une diminution de la pilosité, des troubles du métabolisme des lipides avec augmentation de « [mauvais](#) » [cholestérol LDL](#), des troubles sexuels. Ces derniers sont très variables, allant d'**une simple baisse de la libido à des problèmes érectiles**.

Le corps change physiologiquement avec l'âge. Nos **besoins nutritionnels varient** et si la balance entre les apports et les dépenses est déséquilibrée, nous sommes plus susceptibles de **prendre du poids**. En outre, lorsque l'âge est plus avancé, l'appétit diminue tandis que les besoins énergétiques restent les mêmes. Une **perte de poids** peut alors survenir.

Pour **gérer son poids** après 55 ans, le **duo alimentation/activité physique** est essentiel. Pour une bonne répartition des apports alimentaires, le rythme de **trois repas par jour** est à privilégier¹. Si vous avez une petite faim, les **yaourts** et les **fruits** riches en fibres et rassasians sont à favoriser.

Dans le cas de la perte de poids, une alimentation **riche en protéines** est essentielle pour **préserver la masse musculaire**². Adapter les portions, manger plus souvent la journée, varier l'alimentation pour éviter la monotonie sont autant de solutions qui pourront vous aider.

Certaines plantes ont aussi un intérêt dans la maîtrise du poids :

- le [guarana](#) favorise la perte de la masse grasse et diminue la sensation de faim ;
- les **antioxydants** du [curcuma](#) soutiennent le foie dans le déstockage des graisses ;
- l'extrait de [chardon-marie](#), riche en **antioxydants**, contribue à la protection de votre foie.

Comment mieux vivre l'andropause ?

Des **compléments alimentaires naturels** existent pour accompagner les hommes qui ressentent des signes d'andropause et pour les aider à les soulager. C'est le cas de **PROSTAGUARD**, du Laboratoire Lescuyer, élaboré pour favoriser le confort urinaire et le bon [fonctionnement prostatique](#). En effet, l'[hypertrophie bénigne de la prostate](#) (augmentation du volume de la prostate), très fréquente avec l'âge, a tendance à aggraver les conséquences de l'andropause comme les troubles érectiles.



Prostaguard
89% of 100
(570)

Plus de 3 hommes sur 4 constatent une amélioration de leur confort urinaire global*

[En savoir plus](#)

En fonction de l'ampleur des conséquences, il peut être judicieux de demander l'avis d'un professionnel de santé, qui sera à même de vous proposer des solutions thérapeutiques personnalisées.

L'[huile de pépin de courge](#) est l'allié bien-être des hommes à partir de la cinquantaine. Les **oméga 6** qu'elle contient sont nécessaires à la **constitution des membranes cellulaires** et aident au bon fonctionnement de la **prostate** et de l'appareil **urinaire**. Assurer un confort urinaire permet, entre autres, d'éviter de se lever trop souvent la nuit et de **préserver son sommeil**.

Au quotidien, quelques réflexes simples aideront à limiter les effets d'un déficit androgénique lié à l'âge :

- Limitez la consommation d'alcool, qui perturbe le métabolisme de la testostérone.
- Dormez suffisamment, au minimum 8 heures par nuit. C'est à la fin du cycle de sommeil paradoxal que l'essentiel de la testostérone est produit.
- Pratiquez une activité physique régulière, au moins 30 minutes, plusieurs fois par semaine. Le fait de bouger libère de la testostérone. Privilégiez les sports qui mobilisent un grand nombre de muscles comme la natation.
- Essayez de gérer au mieux votre stress, en testant la méditation ou la relaxation. L'hormone libérée en cas de stress, le cortisol, a une influence négative sur la production de testostérone.
- Adoptez une alimentation équilibrée. Pas de secret, mangez suffisamment de glucides (complexes), de lipides (insaturés) et de protéines. Les fruits et légumes frais sont toujours vos alliés. Limitez en revanche les aliments gras et salés, la caféine ou encore les mauvaises graisses (saturées et trans) qui ralentissent le métabolisme et ainsi la production hormonale.

1. [Revue médicale suisse : Urologie - L'homme vieillissant : approche globale du déficit androgénique lié à l'âge et de la dysfonction érectile](#)

2. [Service d'urologie de l'hôpital Bichat : Score « Déficit androgénique » \(« Andropause »\)](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Confort urinaire ,

Gênes urinaires : les hommes aussi sont concernés !

28/06/2020

3 minutes de lecture

Les hommes ne sont pas épargnés par les gênes urinaires. Des compléments alimentaires peuvent contribuer à limiter l'inconfort.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Confort urinaire ,

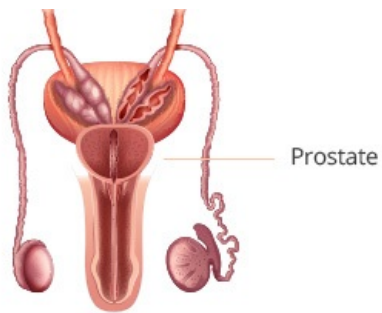
Problème de prostate : quels sont les signes qui doivent alerter ?

08/11/2022

2 minutes de lecture

L'affection de la prostate touche 60 % des hommes après 60 ans.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Confort urinaire ,

L'hypertrophie bénigne de la prostate : qu'est-ce que c'est ?

27/02/2020

3 minutes de lecture

Une prostate plus volumineuse peut entraîner des troubles urinaires qui peuvent être pris en charge.

[Lire la suite](#)