

SANTÉ / SEXUELLE ET BIEN-ÊTRE

Supplément santé - l'union

L'andropause, cette version masculine de la ménopause

Line R. ALOMO
Libreville/Gabon

DANS l'imaginaire populaire, seule la femme est concernée par la ménopause. L'homme reste affublé de cette capacité de procréer jusqu'à un âge très avancé. Sans aucun problème. Sauf que la réalité est légèrement différente, car la machine du vieillissement, pour l'homme comme pour la femme, est implacable. Si la reproduction chez l'homme est toujours possible, il va cependant devoir faire face à quelques symptômes désagréables qui sont autant de signes avant-coureurs de l'andropause. Elle est une "diminution progressive de la production d'androgènes dont le principal acteur est la testostérone", explique le Dr Jean Massande Mouyendi, chirurgien, urologue et andrologue au Centre hospitalier universitaire de Libreville. " Une baisse qui va se traduire par des modifications qui vont impacter la vie de l'homme à partir d'un certain âge", poursuit-il. Ainsi, à partir de 40 ans, l'homme peut remarquer des troubles



Le Dr Jean Massande Mouyendi, chirurgien, urologue et andrologue au CHUL.

sexuels (diminution de la libido, impuissance ou dysfonction érectile), une perte de la masse musculaire, une prise de poids gynoïde (au niveau des hanches, fesses, cuisses) ou des troubles urinaires liés à des perturbations prostatiques. La diminution de la taille des testicules ou l'apparition de seins peut être observée chez certaines personnes. A cela s'ajoutent des troubles psychologiques. Il sera alors irrité, aura des humeurs changeantes, des troubles du sommeil, une baisse du bien-être ou de la joie, et très souvent

fera une dépression. Il y a aussi, au titre des manifestations, des troubles osseux à cause d'une baisse des minéraux qui peuvent favoriser des fractures. Tous ces symptômes ne sont pas systématiques. Sauf que dans un contexte où l'on a tendance à accuser l'âge de choses et d'autres, difficile de s'en inquiéter. Alors que l'on devrait. Surtout quand ces phénomènes sont observés chez des hommes jeunes. Car il existe une prise en charge. Comme l'explique le spécialiste, le traitement dépend de la gravité des symptômes.

"Chez les plus jeunes (moins de 50 ans), le traitement sera une substitution hormonale en ramenant les androgènes à un niveau normal." Aux hommes plus âgés, on donnera des compensations pour prévenir la déminéralisation. On conseillera également du sport et une alimentation équilibrée. "Un traitement hormonal pouvant provoquer chez eux le cancer de la prostate." Alors, si vous ressentez les symptômes décrits plus hauts, n'hésitez pas à consulter. Peut-être êtes-vous en pleine crise d'andropause.

La ménopause et ses inconfortables bouffées de chaleur

Prissilia M. MOUITY
Libreville/Gabon

LES bouffées de chaleur font partie des signes les plus courants de la ménopause. Ce symptôme inconfortable est lié à d'importantes modifications hormonales et se manifeste par des sensations de chaleur soudaines et intenses, souvent nocturnes, au niveau de la poitrine, du visage et du cou. " Vous transpirez dans le haut du corps, vous ressentez des picotements dans les doigts, votre cœur bat plus vite que d'habitude ", précise Dr Diarrah Nouhoum, gynécologue obstétricien. Ces bouffées de chaleur s'accompagneraient également de rougeurs, de sueurs et de frissons, plus rarement de vertiges qui

durent généralement quelques secondes. Quatre minutes en de rares occasions.

Les spécialistes en santé de la femme expliquent ce phénomène par une " chute du taux d'œstrogènes (hormones féminines qui agissent sur l'organisme féminin). Ce qui provoque un déséquilibre hormonal et tout un tas de désagréments, dont des bouffées de chaleur ", poursuit Dr Diarrah Nouhoum.

En moyenne, ces inconforts peuvent durer onze ans ou plus. Cependant, il n'y a pas de quoi s'alarmer. Il existerait une gamme de traitement et d'habitudes à prendre qui peuvent aider à réduire les symptômes ainsi que la fréquence de bouffées de chaleur.

Mesdames, consultez au besoin!



Les différences entre :

- MÉNopause

- *touche toutes les femmes
- *survient entre 45 et 55 ans
- *arrêt brutal et définitif de la fonction de reproduction
- *arrêt de la sécrétion ovarienne de progestérone et d'œstrogènes
- *bouffées de chaleur
- *Palpitations cardiaques
- *Périodes menstruelles irrégulières
- * Incontinence urinaire
- * Sécheresse vaginale
- *Douleurs articulaires

- ANDropause

- *ne touche que certains hommes
- *ne devient significative qu'après 60 ans
- *conservation des possibilités de reproduction jusqu'à un âge avancé
- *diminution partielle de la sécrétion de testostérone
- *Manque de concentration, de motivation
- *Diminution du désir
- *Dysfonctionnement de l'érection

- POINTS COMMUNS :

- *sautes d'humeur
- * dépression
- *maux de tête
- *sueurs nocturnes
- *troubles du sommeil
- *prise de poids
- *baisse de la libido



SUPERVISION :
Lin-Joël NDEMBET
(DP-DR)

Léonard B. MBA ASSOUME
(Rédacteur en chef)

RÉDACTION :

Serge Alexis MOUSSADJI
Prissilia M. MOUITY
Line Renette ALOMO

CONCEPTION :

Steve Mavéric DOUMA N.

@L'union santé / Sonapresse 2022