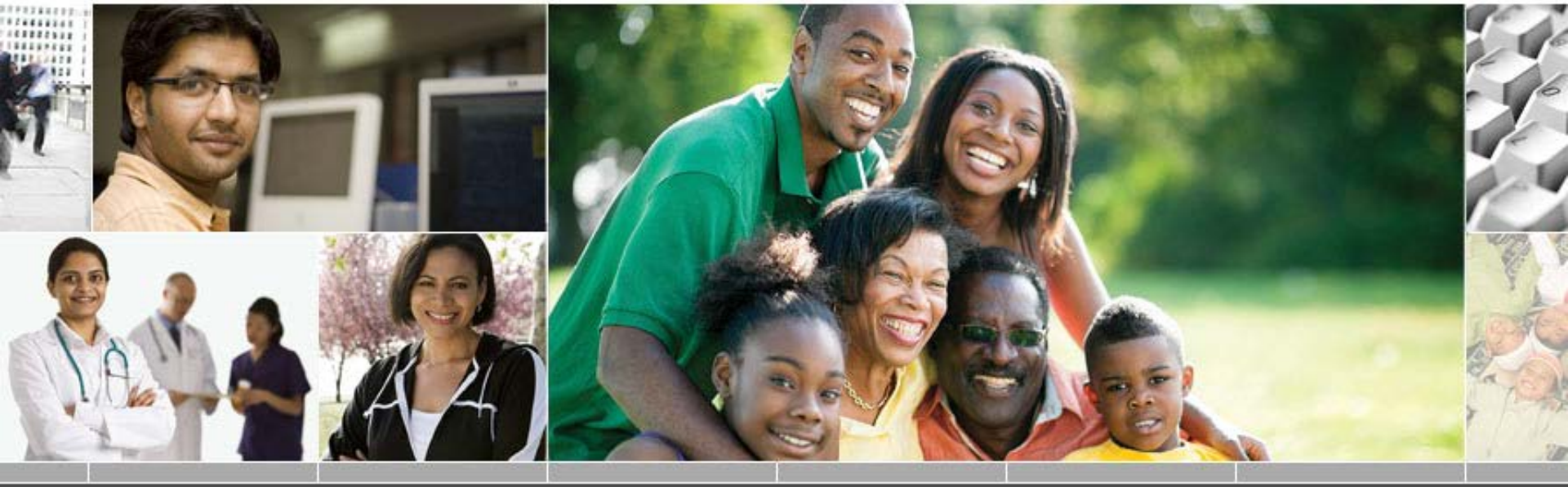
Four Corners
Health Centre

A Member of the WellFort Family



VIVRE AVEC LES CHANGEMENTS HORMONAUX CHEZ L'HOMME

AGENDA

INTRODUCTION

DEFINITIONS

SYMPTOMES ET FACTEURS DE RISQUE

TRAITEMENT ET MOYENS DE PREVENTION

INTRODUCTION

Au fil des ans, les hommes connaissent une baisse du taux de testostérone et d'autres hormones: c'est l'andropause.

En effet, l'homme perd 1% de sa testostérone à partir de ses 35-40 ans, tandis que la femme voit ses œstrogènes et sa progestérone baisser nettement en un temps court, de trois à cinq ans, autour des 50 ans.

Même si le choc est moins violent que pour les femmes, les hommes connaissent aussi des changements liés aux variations hormonales.

INTRODUCTION

Il peut y avoir des effets physiques, sexuels et psychologiques.

De plus, beaucoup d'hommes souffrent d'un déficit en testostérone sans toutefois être conscients du problème, puisqu'ils considèrent que ses conséquences font partie du processus normal de vieillissement.

Dans le soucis de mieux comprendre ce phénomène, nous essaierons de répondre aux questions que l'on pourrait se poser:

INTRODUCTION

Qu'est ce que 'est la testostérone et que lui arrive t-il à l'andropause?

Comment peut-on définir l'andropause?

Quels sont les symptômes?

Quels sont les facteurs de risques?

Comment traiter l'andropause?

Peut-on prévenir l'andropause?

Qu'est ce que 'est la testostérone et que lui arrive t-il à l'andropause?

La testostérone est une hormone sexuelle sécrétée par les gonades (organes sexuels). Elle est présente chez l'homme, et chez la femme en moindre quantité, d'où son appelation "d'hormone sexuelle masculine". Elle joue un rôle important dans le bien-être émotionnel et physique. Chez l'homme, elle est principalement produite dans les testicules. Elle régule la libido, la masse osseuse, la répartition des graisses, la masse et la force musculaires, ainsi que la production de globules

Qu'est ce que 'est la testostérone et que lui arrive t-il à l'andropause?

rouges et de spermatozoïdes.

Les hommes commencent à produire de la testostérone pendant la puberté, avec un point culminant vers l'âge de 20 ans. À partir de l'âge de 30 ans, le taux de testostérone dans le sang diminue naturellement d'environ 1 % à 2 % par an. Ce déclin survient plus progressivement que la ménopause chez la femme et il n'est le plus souvent pas ou peu symptomatique.

Qu'est ce que 'est la testostérone et que lui arrive t-il à l'andropause?

Cependant, chez certains hommes, il est responsable d'une véritable altération de la qualité de vie.

À quel âge peut se produire l'andropause ?

Bien que la baisse de sécrétion de testostérone, aussi appelée hypogonadisme, puisse survenir à tout âge, elle augmente naturellement avec le vieillissement et concernerait 10–20 % des hommes après 50 ans, et jusqu'à 50 % après 70 ans.

Qu'est ce que 'est la testostérone et que lui arrive t-il à l'andropause?

Heureusement, une vaste étude européenne a révélé que ce déficit n'est symptomatique que chez 2 % environ des hommes âgés de 40 à 79 ans et 5 % environ des hommes âgés de 70 à 79 ans.

Comment définir l'andropause?

L'andropause, du grec andros signifiant « homme » et pausis signifiant « cessation », est souvent présentée comme le pendant masculin de la ménopause. Elle est définie comme l'ensemble des symptômes physiologiques et psychologiques pouvant accompagner une baisse de testostérone chez l'homme, normalement entre 45 et 65 ans.

Comment définir l'andropause?

L'andropause n'est pas un syndrome médicalement reconnu. Cependant, cela reflète une réalité actuelle, puisque de plus en plus d'hommes d'âge moyen choisissent de suivre un traitement à la testostérone.

Andropause et ménopause, peut-on les comparer?

La comparaison entre andropause et ménopause est plutôt peu convaincante. L'andropause ne touche qu'une minorité d'hommes. De plus, cela ne marque pas la cessation de la fécondité. De plus, le déclin hormonal chez les hommes est partiel, progressif et irrégulier, contrairement aux femmes, chez qui les hormones diminuent sensiblement sur une courte période.

Andropause et ménopause, peut-on les comparer?

Chez l'homme, une légère baisse de la production de testostérone débute entre trente et quarante ans. Selon les experts, la concentration de testostérone dans le sang diminue d'environ 1 % par an.

Quels sont les symptômes de l'andropause?

Chez certains hommes, plusieurs symptômes pourraient s'expliquer par une baisse de la production de testostérone3. Pour le moment, ceux qui semblent les plus clairement liés aux niveaux de testostérone sont les 3 symptômes suivants :

- une diminution de l'appétit sexuel ;
- des érections matinales moins fréquentes ;
- l'incapacité d'avoir une érection et de la maintenir correctement pendant les rapports sexuels.

Quels sont les symptômes de l'andropause?

D'autres symptômes sont souvent associés à l'andropause, tels que :

chaleur; une baisse d'énergie significative ;fatigue; une vague de dépression ; insomnie; légers problèmes de mémoire et de concentration; inconfort physique général ; manque de force physique ;une augmentation de la graisse viscérale ou abdominale.

Ne pas confondre l'andropause avec la crise de milieu de vie?

L'entrée dans la cinquantaine peut entraîner des changements vitaux : changements dans notre santé, perte d'êtres chers, problèmes professionnels, précarité financière... Réaliser que nous sommes au milieu de notre vie peut conduire à une crise existentielle qui peut imiter les symptômes de l'andropause, comme comme la perte de confiance en soi, le manque d'énergie, les sautes d'humeur, la diminution de la motivation, la faible estime de soi et l'altération de la libido.

Ne pas confondre l'andropause avec la crise de milieu de vie?

En plus de ces soucis psychologiques, un mauvais mode de vie peut contribuer à une crise de la quarantaine :

- Une mauvaise alimentation ;
- le manque d'exercice;
- manque de sommeil;
- consommation excessive d'alcool.

d.

Ne pas confondre l'andropause avec la crise de milieu de vie?

Pour bien identifier la cause de ces symptômes, il est nécessaire de consulter un médecin et de se soumettre à des tests.

Ne pas confondre l'andropause avec le déficit androgénique lie a l'âge?

Les termes «ménopause masculine» ou andropause, que l'on retrouve principalement dans les médias, décrivent la baisse de testostérone liée au vieillissement naturel et les symptômes qui y sont associés, notamment une baisse d'énergie, une perte de concentration, une prise de poids et une dysfonction érectile.

Ne pas confondre l'andropause avec le déficit androgénique lie a l'âge?

Il faudrait donc plutôt parler de déficit androgénique lié à l'âge, les androgènes étant les hormones sexuelles masculines dont le principal représentant est la testostérone.

Quelles sont les facteurs de risque d'un déficit en testostérone?

L'hypogonadisme est principalement causé par le vieillissement naturel de nos organes.

Les antécédents familiaux: le déficit peut être héréditaire

Les lésions aux testicules

Le surpoids,

la consommation abusive d'alcool,

d.

Quelles sont les facteurs de risque d'un déficit en testostérone?

Un mode de vie sédentaire

Affections médicales: le VIH, un lupus, les oreillons, hypertension artérielle, diabète, maladie de la prostate, d'asthme, maladie pulmonaire obstructive chronique.

Certains médicaments: les analgésiques opiacés, les anti-inflammatoires, la prednisone, certains anticonvulsivants et antifongiques.

Comment se fait le diagnostic de l'andropause?

1) Evaluation des symptômes ressentis

Le traitement de l'andropause étant récent, les critères menant au diagnostic ne reposent pas sur des bases scientifiques solides. Le médecin s'interroge d'abord sur les symptômes ressentis par son patient.

Il peut utiliser certains formulaires d'évaluation pour mieux représenter l'intensité de vos symptômes, tels que :

Comment se fait le diagnostic de l'andropause?

le test AMS pour Aging Male Score ;

le test ADAM pour Androgen Deficiency of the Aging Male.

Comment se fait le diagnostic de l'andropause?

2) un bilan de santé complet:

analyses sanguines incluant profil lipidique, hormones thyroïdiennes, antigène spécifique de la prostate, etc. ; **portrait de la santé cardiovasculaire**;

aperçu des habitudes de vie;

liste des médicaments et produits de santé naturels consommés.

Comment se fait le diagnostic de l'andropause?

Cette évaluation permettra d'exclure d'autres causes possibles des symptômes ressentis :

anémie ;dépression ;hypothyroïdie ;Syndrome de fatigue chronique; problèmes de circulation sanguine ;Réactions indésirables aux médicaments ;etc.

Comment se fait le diagnostic de l'andropause?

3) Dosage sanguin du taux de testostérone

Si un déficit en testostérone est suspecté suite à un interrogatoire et un examen clinique complets, le diagnostic sera confirmé par le dosage sanguin du taux de testostérone, qui doit être réalisé entre 8 et 10h du matin.

Chez l'homme, le taux de testostérone est en moyenne :

inférieur à 0,7 nmol / L (avant 10 ans)

Comment se fait le diagnostic de l'andropause?

3) Dosage sanguin du taux de testostérone

entre 1,7 et 17,5 nmol / L (10 ans à 20 ans)

entre 10 et 30 nmol / L (20 ans à 45 ans)

entre 7 et 28 nmol / L (45 ans à 60 ans)

entre 3,5 et 17,5 nmol / L (60 ans à 75 ans)

Chez la femme, le taux moyen de testostérone est entre 0,5 et 3 nmol / L pendant la période de la puberté à la ménopause.

Comment se fait le diagnostic de l'andropause?

3) Dosage sanguin du taux de testostérone

Le diagnostic de Déficit Androgénique Lié à l' âge est éliminé si le taux de testostérone biodisponible est supérieur à 0,8 ng/mL . Dans le cas contraire, il faut poursuivre les investigations et faire d'autres bilans hormonaux :

Comment se fait le diagnostic de l'andropause?

3) Dosage sanguin du taux de testostérone

on peut contrôler le taux de SHBG (Sex hormone-binding globulin), de FSH (hormone folliculo-stimulante qui agit sur le fonctionnement des gonades) et de LH (hormone lutéinisante qui stimule la production de testostérone

Si votre taux de testostérone se révèle faible, un traitement de substitution de la testostérone peut vous être proposé

Comment se fait le traitement?

Ces dernières années, des cliniques spécialisées en andropause ont vu le jour. Si l'andropause est diagnostiquée, un traitement hormonal à base de testostérone est parfois prescrit.

Cependant, si la dysfonction érectile est le symptôme principal, la prise d'un médicament tel que le Viagra®, le Levitra® ou le Cialis® est souvent envisagée en premier.

Comment se fait le traitement?

une consultation avec un psychologue ou un sexologue peut s'avérer bénéfique, selon le cas

Le bilan de santé est important, car les symptômes pourraient s'expliquer par un problème de santé ou une maladie qui n'a pas encore été diagnostiquée. La perte de poids, si cela est indiqué, et l'amélioration des habitudes de vie doivent être des priorités avant d'entreprendre un traitement hormonal à la testostérone.

Comment se fait le traitement?

Hormonothérapie à la testostérone

Ce traitement pourrait :

- accroître la libido ;
- améliorer la qualité des érections ;
- augmenter le niveau d'énergie ;
- affermir les muscles ;
- contribuer à une meilleure densité minérale osseuse.

Comment se fait le traitement?

Hormonothérapie à la testostérone

Cela peut prendre de 4 à 6 mois avant que les effets thérapeutiques de la testostérone ne se manifestent pleinement.

Ce traitement est contre-indiqué en cas de :

- maladie cardiaque non contrôlée ;
- hypertension non contrôlée ;

Comment se fait le traitement?

Hormonothérapie à la testostérone

- trouble de la prostate ;
- taux élevé d'hémoglobine.

Par précaution, des tests de dépistage du cancer de la prostate sont pratiqués avant de commencer l'hormonothérapie, puis sur une base régulière par la suite.

Comment se fait le traitement?

Hormonothérapie à la testostérone

Modes d'administration de la testostérone

Le gel transdermique

Le gel Androgel®, concentré à 2% et Testim®, concentré à 1% est le produit le plus souvent choisi, car il s'utilise assez facilement tout en procurant un taux de testostérone plus stable que les comprimés et les injections. Il est appliqué quotidiennement sur :

Comment se fait le traitement?

Hormonothérapie à la testostérone

Modes d'administration de la testostérone

- le bas-ventre ;
- le haut des bras ;
- les épaules ;
- une peau propre et sèche pour une absorption maximale après la douche du matin, par exemple.

Comment se fait le traitement?

Hormonothérapie à la testostérone

Modes d'administration de la testostérone

On doit ensuite attendre de 5 à 6 heures avant de mouiller la peau, le temps que le médicament soit absorbé. Attention, la médication peut cependant être transmise au partenaire par contact de la peau.

Comment se fait le traitement?

Hormonothérapie à la testostérone

Modes d'administration de la testostérone

Les timbres transdermiques

Les timbres permettent aussi une très bonne absorption du médicament. En revanche, ils causent une irritation de la peau pour la moitié des gens qui en font l'essai, ce qui explique qu'ils soient moins utilisés que le gel.

Comment se fait le traitement?

Hormonothérapie à la testostérone

Modes d'administration de la testostérone

Les timbres transdermiques

Un timbre tel que le timbre d'Androderm® - 4,8 mg par jour - doit être appliqué 1 fois par jour chaque soir, en variant les sites d'une fois à l'autre entre :

le tronc ;le ventre ;les cuisses.

d.

Comment se fait le traitement?

Hormonothérapie à la testostérone

Modes d'administration de la testostérone

Les comprimés ou gélules

Ils ont le défaut de procurer un taux variable de testostérone. À titre d'exemple, décanoate de testostérone ou Andriol® à 120 à 160 mg par jour. Certaines formes de testostérone en comprimés présentent un risque de toxicité au niveau du foie.

Comment se fait le traitement?

Hormonothérapie à la testostérone

Modes d'administration de la testostérone

Les injections intramusculaires

Il s'agit du premier mode d'administration à être entré sur le marché. Il demeure le moins coûteux, mais nécessite de se déplacer chez le médecin ou dans une clinique pour recevoir l'injection. Par exemple, le cypionate ou Depo-Testostérone® à une dose de 250 mg et l'enanthate de testostérone ou

Comment se fait le traitement?

Hormonothérapie à la testostérone

Modes d'administration de la testostérone

Les injections intramusculaires

Delatestryl®à une dose de 250 mg doivent être injectés toutes kes 3 semaines. Certaines personnes peuvent maintenant procéder aux injections par elles-mêmes.

Comment se fait le traitement?

Hormonothérapie à la testostérone

Un traitement approuvé, mais controversé

Santé Canada et la Food and Drug Administration ou FDA des États-Unis approuvent plusieurs produits à la testostérone pour soulager les symptômes causés par une insuffisance en testostérone chez des hommes d'âge mûr. Mentionnons que la testostérone est efficace et sécuritaire pour traiter l'hypogonadisme. C'est dans ce cas un traitement employé

Comment se fait le traitement?

Un traitement approuvé, mais controversé

depuis des dizaines d'années chez les jeunes hommes.

Cependant, des scientifiques, des autorités en santé publique ainsi que des regroupements de médecins rappellent que l'on détient peu de preuves quant à l'efficacité et à la sécurité du traitement à la testostérone pour soulager les symptômes d'hypogonadisme chez les hommes d'âge mûr, lorsque les taux de testostérone ne sont pas franchement abaissés.

Quels sont les moyens de prévention?

Certains choix de mode de vie peuvent accélérer le déclin de la testostérone. Voici quelques recommandations pour aider à préserver naturellement votre taux de testostérone et diminuer les symptômes de l'andropause :

Maintenir un poids sain

Une augmentation de l'indice de masse corporelle (IMC) peut avoir un impact négatif direct sur le taux de testostérone. Une étude a révélé que le surpoids est le facteur de risque le plus important de déficit en testostérone chez l'homme.

Quels sont les moyens de prévention?

Réduire la consommation d'alcool

Une consommation excessive d'alcool affecte la production hormonale masculine au niveau des testicules mais également au niveau central. En effet, l'alcool réduit le taux d'hormone lutéinisante (LH) dans le sang, l'une des principales hormones qui contrôlent le système reproducteur. Produite dans l'hypophyse, la LH stimule la production de testostérone.

Quels sont les moyens de prévention?

Rester actif

La pratique régulière d'exercices physiques présente beaucoup d'avantages pour la santé, de l'amélioration de la force musculaire à la réduction du risque de maladie. Une étude a révélé que les entraînements contre résistance peuvent également augmenter le taux de testostérone.

Quels sont les moyens de prévention?

Donner la priorité au sommeil

Le sommeil est essentiel pour que le corps fonctionne correctement. En plus de réduire le risque de maladies cardiovasculaires et de dépression, le sommeil peut également aider à maintenir le taux de testostérone. La recherche a montré que dormir moins de 6h par nuit peut à long terme faire chuter le taux de testostérone jusqu'à 15 %.

Quels sont les moyens de prévention?

Lutter contre la dépression

Il n'est pas rare que l'homme présente certains symptômes dépressifs à l'arrivée de l'andropause. En cas de signes de dépression, n'hésitez pas à consulter un médecin ou un psychiatre capable de vous orienter vers une prise en charge adaptée. Si vous souffrez de dépression, une thérapie comportementale ou des antidépresseurs peuvent vous permettre de lutter contre ce symptôme.

Quand faut-il en parler au medecin?

Si vous avez 40 ans et plus et que vous ressentez les symptômes décrits, il est important d'en parler à votre médecin traitant. Il pourra déterminer si cela relève d'un problème d'andropause ou d'une autre pathologie.

Il pourra également vous poser certaines questions du questionnaire de dépistage du déficit androgénique lié au vieillissement masculin (ADAM). Les questions sont les suivantes :

Quand faut-il en parler au medecin?

Avez-vous constaté une diminution de votre libido ?

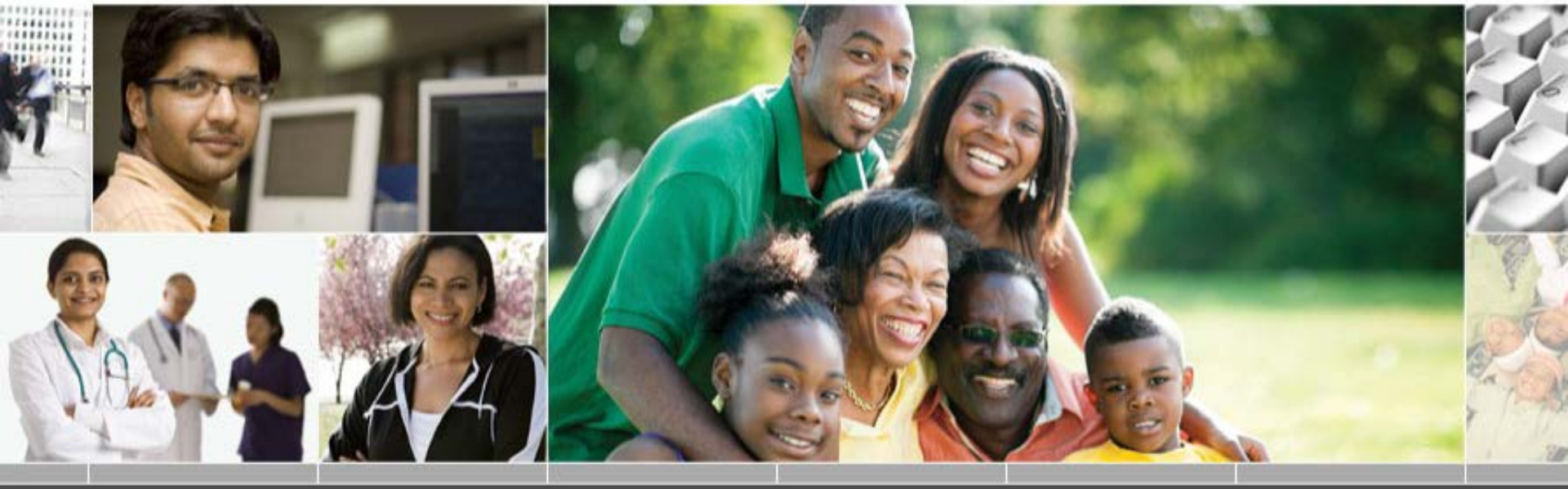
- Éprouvez-vous une baisse d'énergie ?
- Sentez-vous une diminution de votre force musculaire et/ou de votre endurance à l'effort ?
- Votre taille a-t-elle diminué ?
- Avez-vous remarqué une diminution de votre joie de vivre ?

Quand faut-il en parler au medecin?

- Vous sentez-vous triste et/ou maussade ?
- Vos érections sont-elles moins fortes ?
- Avez-vous remarqué une altération récente de vos capacités de façon générale ?
- Vous endormez-vous après le repas du soir ?
- Avez-vous remarqué une diminution récente de votre capacité de travail ?

Four Corners
Health Centre

A Member of the WellFort Family



Thank you for your attention!

3233 Brandon Gate Drive
Mississauga, ON L4T 3V8
Phone: 905-677-9599
www.fourcorners.ca
mail.fourcorners@welfort.ca