

**Texte de Michel Oigny Mss.**

*(Toute reproduction d'une partie quelconque de ces textes par quelque procédé que ce soit, est strictement interdite sans l'autorisation de l'auteur)*

L'ANDROPAUSE

(À lire seulement par les hommes de plus de 40 ans!)

### **L'ANDROPAUSE, MYTHE OU RÉALITÉ?**

Que suis-je devenu? Qu'ai-je accompli jusqu'à ce jour? Où est-ce que je m'en vais? Ils ne sont pas rares, les policiers qui sentent le besoin de faire le point à un certain tournant de leur vie, spécialement à partir de 40 ans.

En Amérique, des difficultés d'ordre physique et sexuel, mais également, et peut-être davantage, d'ordre psychologique et social, sont associées à une «**crise de l'âge mûr**» que vit l'homme quand il passe un certain cap et qu'il fait face aux premiers signes d'un vieillissement ... pourtant inévitable. Pour d'autres, et je suis un de ceux-là, l'andropause existe bel et bien. Elle pourrait débiter vers l'âge de 40 ans, puis continuer à se manifester au cours de plusieurs années.

Démon du midi, mi-temps, vieillissement général normal ou andropause? Quoi qu'il en soit, une chose est certaine, c'est qu'il se passe quelque chose et ces quelques lignes serviront peut-être à dédramatiser certains «**symptômes**», à mieux comprendre ce **quelque chose**.

### **CHANGEMENTS PHYSIQUES**

Certains symptômes physiques, qui apparaissent dans un ordre pas très bien établi, touchent d'abord les points faibles des hommes.

Certains policiers demeurent relativement sveltes toute leur vie. D'autres prennent du poids, les muscles perdent du tonus, remplacés par de la graisse. C'est l'apparition de la petite bedaine! Pour d'autres, de la grosse bedaine! Cette nouvelle conformation du corps est un

signe que les années sont passées et que la jeunesse n'est pas éternelle pour eux non plus... C'est souvent un choc.

Tout cela fait augurer des nuits blanches, de dures sorties du lit certains matins, et quelques journées longues et pénibles, mais comme chaque femme vit sa ménopause à sa manière, on peut donc supposer qu'il devrait en être de même pour chaque homme et son andropause.

Parmi les manifestations physiologiques associées à l'andropause, on retrouve :

### **Physiques**

- troubles de la prostate
- excès de poids et obésité
- troubles gastro-intestinaux
- arthrose et douleurs articulaires
- affaiblissement musculaire
- diminution de la masse osseuse
- changements : peau, cheveux, vue  
audition
- fatigue

### **Vaso-motrices**

- bouffées de chaleur
- transpiration
- palpitations
- fourmillement dans les extrémités
- maux de tête

## **CHANGEMENTS PSYCHOLOGIQUES**

Atteindre l'âge mûr, c'est pour quelques-uns : les caractères d'imprimerie du journal qui rapetisse ou deviennent embrouillés, l'escalier qui paraît plus haut, les nuits qui paraissent plus courtes, la chevelure qui s'éclaircit ou disparaît, ou encore le fiston qui « drive » plus loin au golf, la fille qui dit à son père : « papa, dans l'ancien temps », ou les jeunes femmes qui les appellent « monsieur » à tour de bras. Dur dur d'être un monsieur!

Irritants physiques, mais qui agacent drôlement le psychique! D'autant plus que le doute et le regret s'insinuent en pensant à des rêves de jeunesse non réalisés, à une carrière qui piétine, qui déçoit peut-être. Des inquiétudes face à une compagne qui, tout à coup, prend des décisions imprévues dans sa vie personnelle ou professionnelle. Des frustrations se

multiplient face à des enfants qui ont grandi si vite, parfois si loin de nous, et qui maintenant ne finissent plus de déranger avec leurs nouvelles valeurs et leur nouvelle moralité (j'ai personnellement, comme plusieurs confrères, toujours eu certaines difficultés d'adaptation avec les cheveux roses, les « pins » dans les narines, la boucle d'oreille pour gars, les bottes style « doc » noir, etc. (Mâle oblige, n'est-ce pas?). Ou encore, ce sont les échecs amoureux à la chaîne, très vraie dans le milieu policier, qui en invitent plus d'un à la grande question : est-ce que je vais finir ma vie toute seule?

La route est parfois cahoteuse pour certains quand surgit le désenchantement de ce qu'on appelle la « crise de l'âge mûr » qui se transforme parfois en « crise d'identité ». D'ailleurs, plusieurs spécialistes, tout en reconnaissant la présence de facteurs physiques, si andropause il y a, sont d'avis qu'il s'agisse davantage d'une andropause émotive ou psychosociale, que d'une andropause strictement d'ordre physique et sexuel.

Parmi les manifestations associées à l'andropause, on retrouve :

#### **Psychologiques**

- insomnie
- instabilité, agressivité
- colères
- image de soi négative
- tendances antisociales
- dépression
- troubles de mémoire et concentration
- crise d'identité

#### **Sexuelles**

- diminution de la libido
- fatigue et pannes sexuelles

### **CE QU'IL FAUT SAVOIR**

#### **L'andropause, ce n'est pas une maladie!**

C'est plutôt l'occasion de reprendre sa santé en main, en reconnaissant ses faiblesses, mais en misant aussi sur ses forces, en croyant à la prévention, en évitant les abus et en planifiant des horaires équilibrés : corps, cœur et tête au programme. La résistance et le

rythme de vie sont appelés à changer, c'est la réalité. Et c'est réaliste également de penser à ralentir un peu le pas, à découvrir son propre rythme de croisière, et surtout à le garder, pas facile...

### **L'andropause, ce n'est pas le début de la vieillesse!**

Il y a des jeunes hommes qui sont vieux, comme il y a des vieux qui restent jeunes et ils sont de plus en plus nombreux, veuillez me croire! Rien de mieux, pour cela, que de soigner son apparence et de se garder en forme, physiquement et mentalement. Il faut regarder vers l'avenir, savoir se gâter, se détendre et surtout rire et arrêter de se prendre trop au sérieux ou tout prendre au sérieux. Mon grand-père disait : « à force de trop penser on devient "pansu"; et pépé avait raison.

### **L'andropause, ce n'est pas la fin de la sexualité!**

Ralentissement, peut-être pour certains, je dis bien pour certains. Pannes à l'occasion, peu être, mais personne ne s'en vante, surtout si l'anxiété et le stress se mettent de la partie. Mais la sexualité, surtout la sexualité masculine, a toujours été tabou, car parler grivois entre gars ça va, mais parler sexualité de gars, alors là ça va pas! Pourtant, si on est bien informé de certains changements normaux qui peuvent survenir en vieillissant, chez lui, comme chez elle, les problèmes sont à la baisse et le reste... encore à la hausse!

### **L'andropause, ce n'est pas la fin de la productivité!**

Bien au contraire, les connaissances, l'expérience, les acquis sont, à coup sûr, profitables pour soi et pour les autres. D'autre part, il est primordial de croire qu'on peut continuer à apprendre et à produire à tout âge. Si, concrètement, on s'ouvre au monde qui nous entoure, on s'adapte aux changements, on s'intéresse aux nouveautés, et surtout, si l'on croit en sa propre valeur, les défis ne manqueront certainement pas et j'ai toujours pensé que c'est justement lorsque l'homme n'a plus de défi qu'il devient un vieil homme autant dans son corps, dans son cœur et dans sa tête.

## **PRÉVENTION**

Les hommes, c'est bien connu, ne sont pas vraiment préoccupés par la visite annuelle chez le médecin. Par contre, lorsqu'un malaise oblige un policier à consulter, ce n'est pas lui qui, dans la plupart des cas, prend son rendez-vous.

Il est très important de comprendre que notre santé nous appartient. Prévenir, c'est aussi améliorer sa qualité de vie passé la quarantaine. C'est peut-être cesser de fumer, réduire sa consommation d'alcool, mangé moins et mieux, bougée ni trop, ni trop peu, et aussi, très importante, penser à mettre un peu d'ordre dans ses affaires économiques et affectives. Améliorer son espérance de vie suppose aussi qu'on prévoit un bon bilan de santé annuellement, même si l'on se sent bien. Au fait, à quand remonte le dernier?

## **CONCLUSION**

C'est ensemble que nous avons la responsabilité de bien apprivoiser le vieillissement et d'initier de petits changements. Avec le temps, ils peuvent s'avérer très positifs.

Comme le dit si bien la chanson : "Il ne faut pas mettre en quarantaine les hommes et les femmes de 40 ans et plus! Et encore moins se mettre soi-même en quarantaine..."

## **QUELQUES SOURCES BIBLIOGRAPHIQUES**

Angier, Nathalie, «Is there a male menopause?», New York Time, May 20, 1992.

Debled, Dr Georges, «L'andropause, cause, conséquences et remèdes», Éditeur Malorne, 1988.

Dorais, Michel, «L'homme désemparé», VLB éditeur, 1988.

Elia, Dr David, «Comment rester jeune après 40 ans», collection Bien-être, 1991.

Proulx-Sammut, Lucette, «Son andropause mieux comprise, mieux vécue», Edimag, 1993.