

Frédou Braun¹

Andropause : on en parle enfin !

*« Le bruit court que j'atteins l'heure de l'andropause,
Qu'il ne faut plus compter sur moi dans le déduit.
Ô n'insultez jamais une verge qui tombe !
Ce n'est pas leur principe, ils crient sur tous les tons
Que l'une de mes deux est déjà dans la tombe
Et que l'autre à son tour file un mauvais coton »².*

L'andropause est un concept, un diagnostic, encore plus mal connu que la ménopause. Et pour cause, elle touche à la virilité³. Si étymologiquement, l'andropause est la fin (pause) de l'homme (andro), pas étonnant que cela fasse peur. Alors que la ménopause arrive irrémédiablement chez toutes les femmes, l'andropause ne concerne que peu d'hommes⁴. De comparable à la ménopause, il y a une baisse hormonale et certains « symptômes » associés : bouffées de chaleur, fatigue, manque de libido, prise de poids. Mais ne touche pas à la fertilité proprement dite (même si elle baisse un peu), seulement à la mécanique. Une peur commune à toute la gente masculine, crue et gênante peut-être, est de ne pas maintenir une érection suffisante, pour répondre à l'attente éventuelle d'un-e partenaire, et donc de ne pas se sentir à la hauteur. Et, bien entendu, cette crainte s'accroît en vieillissant.

Comme point de départ de la réflexion : un film documentaire « [Andropause : la grande débandade ?](#)⁵ » qui permet à son réalisateur de se mettre en scène et de raconter le processus de sa propre andropause, pendant lequel il cherche à rencontrer des hommes susceptibles de témoigner de leurs vécus et des spécialistes de la question.

Une mécanique rouillée ?

Si l'andropause - avec une baisse significative de la testostérone⁶ - ne touche que peu d'hommes avec l'âge, les dysfonctionnements érectiles⁷ cependant sont bien présents après 50 ans chez près de 40% des hommes. La fertilité aussi se réduit après 40 ans avec une baisse, plus ou moins rapide, de la sécrétion de testostérone d'environ 0,5% chaque année⁸... mais les

¹ Chargée de projets chez Corps écrits

² Vers d'une chanson mal connue de George Brassens - <https://www.youtube.com/watch?v=dWYOYmxOLBQ>

³ A lire : Olivia Gazalé, *Le mythe de la virilité*, Robert Laffont, 2017

⁴ Le terme « hommes » dans cette analyse fait référence aux personnes assignées hommes à la naissance du fait de la forme de leurs organes génitaux.

⁵ Réalisé en 2024 par Rémy Burkel

⁶ Hormone stéroïdienne principalement produite dans les testicules chez les hommes et dans les ovaires chez les femmes (en faible quantité), ainsi qu'en petite quantité par les glandes surrénales. Elle joue un rôle essentiel dans le développement et le fonctionnement du corps masculin et de ses caractères secondaires.

⁷ Définis comme une incapacité récurrente ou persistante d'obtenir ou de maintenir une érection suffisante pour un rapport sexuel satisfaisant.

⁸ Selon Maxime Sempels (urologue) dans *Andropause : la grande débandade ?* – Tendances Premières, RTBF, 9 janvier 2025

taux peuvent varier ou baisser⁹ sans que cela soit pathologique. Les cycles hormonaux sont irréguliers et variables d'un individu à un autre. Le volume de l'éjaculation baisse aussi avec le temps. Toutefois, le déficit androgénique passe souvent inaperçu, même si à partir de 50 ans, un homme sur trois aura des troubles liés à l'andropause, et un homme sur deux après 70 ans. Sans même le savoir donc, sauf pour certains dont la proportion d'hormones passe en-dessous d'un seuil auquel s'ajoute une série de « symptômes ». Ce qui concerne 20% des hommes¹⁰.

Le premier de la liste, à savoir les dysfonctionnements érectiles, touche davantage d'hommes, comme dit précédemment : la cause étant parfois d'origine psychologique, neurologique, physique ou sexologique. On parlait auparavant d'impuissance, terme clairement dévalorisant et péjoratif, qui a trouvé dans le « viagra » sa solution miracle. J'en parle un peu plus loin.

Pour parler d'andropause, s'ajoute à la dysfonction érectile : des bouffées de chaleur, des insomnies, une perte d'énergie physique et de libido. D'autres troubles variables et spécifiques à chacun peuvent apparaître également. Tout comme chez les femmes, le trouble qui disparaît spontanément, ce sont les bouffées de chaleur.

Le diagnostic passe par une prise de sang qui marque une baisse notoire de testostérone : l'andropause n'est d'ailleurs plus nommée comme telle au niveau médical, on parle de déficit androgénique lié à l'âge (DALA), ou encore d'hypogonadisme masculin tardif.

A propos de leur santé sexuelle et reproductive, si les femmes consultent le corps médical à partir de la puberté, les hommes ne le font généralement qu'après 50 ans, et souvent s'il y a un souci du côté de leur prostate. Surmédicalisation d'un côté, absence de l'autre. Certains médecins pensent que les hommes plus jeunes devraient consulter et auraient à y gagner en prévention, d'autant que la plupart des hommes ne savent pas comment fonctionne leur propre corps¹¹. En termes de promotion de la santé, ainsi que pour le bien-être relationnel, les hommes auraient donc intérêt à prendre rendez-vous avec un urologue¹², et pas à le repousser comme bien souvent par crainte du déroulement de l'examen¹³. Dans son entretien à la RTBF¹⁴, Maxime Sempels, urologue au Centre Interdisciplinaire de l'andropause du CHU de Liège, dit être confronté, chaque jour, à des hommes qui ignorent l'origine de leurs troubles de l'érection et autres symptômes liés à l'andropause.

⁹ Une petite part de testostérone peut se changer en œstrogènes, et une autre devenir inactive.

¹⁰ <https://www.rtb.be/article/chute-de-la-testosterone-lors-de-l-andropause-seuls-20-des-hommes-sont-concernes-11577153>

¹¹ A lire : Galiano Marc & Etienne Rica, *Tout savoir sur le sexe des hommes*, Poche Marabout illustré, 2022

¹² L'urologie soigne un spectre large de l'arbre urinaire masculin et féminin (reins et vessie), et la zone génitale chez l'homme (prostate et organes génitaux), ainsi que les pathologies sexuelles chez l'homme. La gynécologie est lié à l'appareil génital féminin.

¹³ Le toucher rectal prend 5 secondes et constitue une petite partie de l'examen.

¹⁴ <https://www.rtb.be/article/chute-de-la-testosterone-lors-de-l-andropause-seuls-20-des-hommes-sont-concernes-11577153>

Outre ses effets sur la sexualité et la reproduction, la testostérone a un éventail d'actions¹⁵ important sur le corps masculin, notamment une action centrale sur le cerveau (régulation de la libido, de l'humeur et de l'énergie) et une action métabolique, mais aussi sur les caractères secondaires, la masse musculaire et la densité osseuse. Elle peut également avoir un impact sur la cognition et la mémoire¹⁶. La baisse de testostérone pourrait favoriser des risques cardiovasculaires, il est donc conseillé également d'aller consulter un cardiologue.

Une maladie, ou un « mâle a dit » aussi ?

Un siècle et demi après l'invention du terme « ménopause » par Gardane¹⁷, apparaît officiellement en 1952 l'andropause grâce à un psychiatre Antoine Porot - qui sera bien moins étudiée que la ménopause. En 1980, le mot « andropause » entre dans le dictionnaire du Grand Robert, comme l'arrêt de la fonction sexuelle chez l'homme.

Remonter dans l'histoire permet de se rendre compte que la baisse de vigueur sexuelle chez les hommes était déjà une préoccupation des médecins et des scientifiques. En 1889, le neurologue et physiologiste, Brown-Séguard, constatant la perte de sa libido et de sa force musculaire, réalise sur lui-même une injection d'extraits testiculaires de chien et de cobaye. Il commercialise alors ceux-ci sous forme d'une solution, la « séquardine », grâce à laquelle il prétend aussi pouvoir prolonger la vie humaine, et qui se vend très bien, malgré une efficacité tout à fait aléatoire.

Peut-être que des transplantations glandulaires produiraient des effets plus soutenus que de simples injections ? C'est le pari de plusieurs médecins, dont Voronoff, chirurgien français, qui en vient à réaliser au début du 20^e siècle des greffes de tissus de testicules, d'abord sur des animaux (béliers, boucs, taureaux), et enfin sur des êtres humains, afin d'augmenter la virilité et la vitalité des riches volontaires rattrapés par le grand âge. Les testicules devaient provenir d'hommes jeunes, et vu le peu de volontaires, on s'en doute, ceux-ci ont d'abord été prélevés chez des condamnés à mort, mais quand la demande a été trop importante, ce fut ensuite chez des singes¹⁸. La première transplantation d'une glande de singe chez un homme est réalisée en 1920 avec des fines sections de testicules implantées dans le scrotum du receveur. En l'espace de 10 ans, ils sont plus de 500 en France à être opérés, et des milliers de par le monde à se précipiter dans les cliniques spécialisées.

L'effet placebo semble fonctionner et le mythe s'installe dans les esprits masculins qu'on peut booster sa libido en absorbant les attributs virils d'autres mâles, y compris quand ils

¹⁵ *Entretien avec Maxime Sempels* – Tendances Premières (version estivale), RTBF, 17 juillet 2025

¹⁶ <https://www.rtb.be/article/l-andropause-un-tournant-dans-la-vie-des-hommes-entre-doutes-et-transformations-11197610>

¹⁷ Pour plus de détails, voir l'analyse publiée en 2025 par Corps écrits : *Ménopause : question de terme et d'histoire* - <https://www.corps-ecrits.be/menopause-question-de-terme-et-dhistoire/>

¹⁸ C'est la xénogreffe, la transplantation d'un greffon (partie d'un organisme) où le donneur n'est pas de la même espèce que le receveur.

n'appartiennent pas à la même espèce. Les « glandes de Voronoff » ont un succès immense, au point que le chirurgien ouvre un élevage de singes en Italie.

Cette pression de la virilité n'est pas sans conséquences sur la tension sexuelle qui va alors continuer d'exister pour ces hommes « greffés », parfois en décalage avec le vécu de leur compagne.

La communauté scientifique ne tarde cependant pas à se montrer sceptique : aucune des opérations de xénogreffe n'apporte les résultats annoncés.

La testostérone est découverte un peu plus tard : l'hormone est produite par les testicules, mais elle n'y est pas stockée, donc difficile de la déplacer et de la greffer d'un corps à un autre.

Pour plus de détails concernant l'histoire de la découverte et de la synthèse des hormones sexuelles, ainsi que les fantasmes virilistes qui y sont associés, je vous renvoie au chapitre passionnant « L'andropause ou les racines du mâle » du livre d'Elise Thiébaud¹⁹.

En 1998, le viagra²⁰ – de son nom chimique sildénafil commercialisé par Pfizer – devient la solution miracle du mâle vieillissant. La molécule découverte par hasard dépasse, suite aux essais cliniques, les résultats espérés. Ce premier médicament actif par voie orale permet d'obtenir une érection dans l'heure et pour une durée d'environ 4 heures, si le désir est présent et qu'il y a stimulation sexuelle. La « pilule bleue » obtient un succès immense auprès des hommes, d'abord aux Etats-Unis, ensuite en Europe. Aujourd'hui encore, de nombreux hommes en consomment régulièrement pour booster leur libido, quelques-uns pour des raisons médicales et pathologiques, mais beaucoup de manière récréative.

Grâce à ce médicament qui soigne au départ l'hypertension pulmonaire en dilatant les vaisseaux sanguins (notamment pour les pilotes d'avions militaires), 89% des dysfonctions érectiles peuvent-elles désormais être « guéries » ? C'est sans compter les contre-indications (en association avec d'autres pathologies) et les nombreux effets secondaires éventuels : céphalées, troubles visuels, rougeurs, troubles digestifs, congestion nasale...

Du mythe à la transformation

N'est-ce pas le mythe de la virilité qui nous empoisonne ? L'identité masculine repose-t-elle uniquement sur l'érection ? Le désir n'est-il lié qu'au fait de bander ? Un homme ne serait-il plus un homme s'il bande mou ?

Dès sa prime jeunesse, ce n'est pas tant sur le pénis que repose la virilité d'un homme, mais sur son érection, elle-même liée autant à la porte d'entrée de la sexualité qu'à l'estime de soi.

¹⁹ Elise Thiébaud, *Ceci est mon temps*, Au Diable Vauvert, 2024

²⁰ Viagra est une contraction de deux mots latins : "Vigor" qui signifie vigueur et "Niagara", en référence à la puissance et à la force de la célèbre cascade, selon des experts en marketing.

Lorsque la mécanique d'un homme l'abandonne à cet endroit-là, c'est une partie constituante qui a fait de lui un homme qui ne répond plus.

Dans le film²¹ de Rémy Burkel, celui-ci tente de faire parler des hommes sur cette question qui les hante. Il montre combien il est difficile pour eux de s'exprimer, même entre hommes, et encore plus devant la caméra, et ainsi d'expliquer leur vécu et leur manière singulière d'y faire face, notamment avec leur compagne. Et les quelques témoignages qu'il reçoit et qu'il nous diffuse avec finesse sont touchants. Certains hommes sont en proie à la détresse ou à l'apathie. Comme si avec la perte du désir sexuel, ils perdaient aussi un peu du désir de vivre.

N'est-ce pas une transformation qui invite les hommes à se réinventer autrement ?

Dans les couples hétérosexuels, l'avancée en âge promet des étapes à traverser. Celle de la ménopause est singulière pour chaque femme, et peut bouleverser un couple. L'originalité de l'enquête de Salomé Mulongo²² est justement d'avoir interrogé des hommes : comment voient-ils, vivent-ils, la ménopause de leur partenaire ? Il est clair que les hommes n'ont pas reçu les codes pour accompagner leurs partenaires, mais comme les femmes elles-mêmes n'ont pas reçu les codes non plus : il y a encore du chemin pour les générations suivantes.

Les troubles de la ménopause peuvent influencer sur la libido des femmes. Tout comme la baisse de testostérone peut influencer celle des hommes. C'est la rencontre entre la demi-molle et la demi-sèche, comme l'écrit avec humour Elise Thiébaud : une sexualité qui évolue et à inventer ! Même si le besoin de pénétrer et d'être pénétrée est physiologique, la libido n'est clairement pas que physiologique : le désir s'alimente, s'apprivoise, se stimule. Comment imaginer dès lors l'amour autrement sans course aux résultats ? Il faut avant tout enlever la culpabilité, la honte, la peur.

Des traitements à l'acceptation

*« Ah que vienne
Le temps de l'andropause
Quand le corps se repose
Libéré de la chose
Ah que vienne
Le doux repos des sens
Le désir en vacances
Le temps de l'abstinence
Ah qu'elles me pardonnent
Ah toutes ces mignonnes
Ah j'veux plus personne
Qui me bichonne
Sous l'édredonne »²³*

²¹ « Andropause : la grande débandade ? »

²² Salomé Mulongo, *Le livre de la ménopause, de la femme lunaire à la femme solaire*, éditions Amyris, 2024

²³ Chanson de Yvon Rosier, L'andropause - <https://www.youtube.com/watch?v=QL2r8VFSImI>

Si on fouille sur le net, de nombreuses ressources existent²⁴, mais rien ne vaut une consultation chez un urologue, un sexologue et/ou un psychologue afin de cerner les problèmes qui peuvent être multifactoriels. Avant tout, un diagnostic doit être posé avec une prise de sang, et s'il y a une baisse notable de testostérone, le traitement proposé variera en fonction des causes de cette diminution. Une supplémentation en testostérone pourrait être administrée : soit par des injections intramusculaires (toutes les 2 à 3 semaines, ou trimestrielles), soit par un gel sur la peau (tous les matins). La prise de viagra est une piste aussi : délivré sur ordonnance et remboursé uniquement à la suite d'un traitement lourd (contre le cancer de la prostate par exemple).

Aux hommes réfractaires aux traitements médicamenteux, la médecine²⁵ peut également proposer une solution chirurgicale : l'implant pénien, ou l'implantation d'une prothèse pénienne dotée d'un système hydraulique²⁶. Cette chirurgie prothétique permet d'activer une érection lorsqu'on la souhaite et donc de retrouver une nouvelle qualité de vie pour certains hommes.

Quelques plantes, dites aphrodisiaques, comme le gingembre, le ginseng, le maca ou le fenugrec, sont connues pour booster la libido masculine. Encore un champ investi par le marketing de surconsommation : preuve en est les nombreux compléments alimentaires pour retrouver sa libido !

Si à certains hommes, il manque quelque chose sans libido, sans érection et sans pénétration, il y en a d'autres pour qui c'est une libération : la baisse de testostérone leur permet d'être moins harcelés, moins pilotés par leurs hormones. Et pour les hommes qui ne souhaitent pas faire appel au corps médical, tout comme Rémy Burkel lui-même²⁷, c'est un chemin que d'accepter l'andropause comme un vieillissement physiologique normal.

Et il y a deux ressources sur lesquelles ils peuvent s'appuyer : la rencontre avec d'autres hommes, en cercles de paroles par exemple, pour échanger, écouter, exprimer leurs craintes et leurs émotions, et ainsi se rassurer. Et puis tout simplement, partager leurs vécus avec leurs compagnes affectives et sexuelles : les hommes hétéros y auraient tout à gagner. Il est temps en effet d'écouter les femmes et les féministes qui dénoncent le pénétrocentrisme et qui revendiquent une autre manière de faire l'amour, de faire du sexe.

²⁴ Par exemple : le blog de Julien Venesson

²⁵ Notamment au Centre interdisciplinaire de l'andropause et de la ménopause au CHU de Liège

²⁶ *Andropause : la grande débandade ?* – Tendances Premières, RTBF, 9 janvier 2025

²⁷ Réalisateur du film « Andropause : la grande débandade ? »

Pour aller plus loin :

FILM DOCUMENTAIRE

Rémy Burkel, *Andropause : la grande débandade ?*, 2024 – disponible sur Auvio :

<https://auvio.rtbf.be/emission/andropause-la-grande-debandade-27043>

OUVRAGES

Cassourra Alain, *Erectus, Les pérégrinations d'un homme en quête d'érection*, Flammarion, 2019

de Hennezel Marie, *Sex and Sixty*, Robert Laffont, 2015

Galiano Marc & Etienne Rica, *Tout savoir sur le sexe des hommes*, Poche Marabout illustré, 2022

Gary Romain, *Au-delà de cette limite, votre ticket n'est plus valable*, 1978

Gazalé Olivia, *Le mythe de la virilité*, Robert Laffont, 2017

Thiebaut Elise, *Ceci est mon temps*, Au Diable Vauvert, 2024

PODCASTS

Entretien avec Maxime Sempels – Tendances premières (version estivale), RTBF, 17 juillet 2025

<https://auvio.rtbf.be/media/tendances-premiere-tendances-premiere-3362445>

Andropause : la grande débandade ? – Tendances premières, RTBF, 9 janvier 2025

<https://auvio.rtbf.be/media/tendances-premiere-tendances-premiere-le-dossier-3291141>

Andropause, les hommes aussi ! – Entretien avec Marc Galiano - Chaud dedans, Binge Audio, 17 avril 2024

<https://www.binge.audio/podcast/chaud-dedans/andropause-les-hommes-aussi-2>

Andropause : eh bien, bandez maintenant ! - Episode 4/7, série « Sexualités : nouvelles tendances », Radio France, France Culture, Les pieds sur terre, 16 juin 2025 -

<https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/les-pieds-sur-terre/andropause-eh-bien-bandez-maintenant-4699508>

Une sombre histoire d'hormones - épisode 3/4, série « Ménopause pour tout le monde », Radio France, France Culture, LSD La série documentaire, 17 avril 2024 -

<https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/lsd-la-serie-documentaire/andropause-ton-gun-une-sombre-histoire-d-hormones-5984525>