



Mincir au masculin

Nous l'avons vu, l'âge fait diminuer la masse maigre (muscle) au profit de la masse grasse. Les hommes n'échappent pas à cette règle mais ils présentent des particularités liées à leur masse musculaire moyenne et à des modifications hormonales très différentes de la femme.

Les particularités de l'homme après 40 ans

L'homme a un morphotype très différent de celui de la femme. Il a une masse musculaire globalement plus importante. Mais l'âge la fait malgré tout fondre progressivement pour la remplacer par de la graisse. Cependant, chez l'homme, cette graisse ne se stocke pas sur les hanches mais s'accumule au niveau abdominal constituant ce qu'on appelle l'obésité androïde. Cette obésité abdominale est très risquée pour la santé et particulièrement pour le cœur et les artères.

Si les femmes ont de la cellulite, à cause de leurs récepteurs hormonaux, au niveau des cuisses et des hanches, les hommes ne présentent pas cette particularité mais mangent statistiquement plus riche. Ceci explique la différence de silhouette entre hommes et femmes.

En vieillissant, les hommes accumulent souvent toutes les causes de cette obésité abdominale :

- moins d'activité physique, même pour les plus sportifs,
- plus de responsabilités et plus de repas au restaurant,
- plus de stress donc plus de grignotage de compensation.

Et les kilos s'accumulent.

L'estomac des buveurs de bière

On croise parfois des hommes avec un « estomac » très important. En fait, c'est une accumulation de graisse abdominale qui entraîne ce ventre très proéminent. Les excès alimentaires sont les premiers responsables. Le stress est souvent retrouvé dans ces cas d'obésité en forme de « plastron abdominal ». On retrouve aussi fréquemment ce type de morphologie chez les gros buveurs de bière car cette boisson faiblement alcoolisée et pas très calorique a une action sur la digestion, en particulier sur le pancréas, favorisant ainsi ce morphotype particulier.

Andropause : mythe ou réalité ?

Néanmoins, à côté de l'évolution du rythme de vie (qui n'est pas si inexorable), il existe aussi chez l'homme des modifications hormonales liées à l'âge. Certains ont appelé cela l'andropause pour faire une analogie avec la ménopause des femmes mais il n'y a pas d'andropause à proprement parler car il n'existe pas de modification brutale, à un âge donné, des sécrétions hormonales masculines. On constate plutôt une baisse progressive, mais souvent par à-coups, du taux de différentes hormones et en particulier de la testostérone, mais aussi de la DHEA, des hormones thyroïdiennes (baisse moins marquée que chez la femme) et des hormones surrénales. Pas d'égalité devant cette baisse : certains hommes ont des sécrétions presque normales à 70 ans alors que d'autres ont déjà des taux faibles à 45 ans ! Alors devant toute fatigue persistante, surtout s'il y a une baisse du moral, baisse de la libido, impression que le corps vieillit (peau terne, douleurs articulaires, etc.), n'hésitez pas à demander un bilan hormonal à votre médecin. Bien entendu, ces modifications hormonales ont des effets directs et indirects sur le poids. Et dans ce cas, les régimes ne seront réellement efficaces qu'à la condition de prendre aussi en charge l'ambiance hormonale.

La DHEA chez l'homme

Cette hormone naturelle qui fait partie de la même famille que la testostérone a été étudiée principalement chez la femme. Mais tous les hommes en fabriquent et comme pour la femme certains ont des taux plus faibles que d'autres (*lire pages 74*). Une DHEA basse peut jouer un rôle sur le dynamisme général donc sur les fringales et le poids. Il peut être très utile pour un homme dont le taux de DHEA est anormalement bas de prendre une supplémentation, toujours sous contrôle médical.