Dr Philippe Morgado

LES DÉFIS DE L'HOMME DE 50 ANS ET PLUS

Aller de l'avant en vitalité

jouvence SANTÉ

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Prendre soin de son corps pendant un cancer, Marie-Laure Allouis
Se soigner par les ventouses, Laurent Chenot
Antidépresseurs, anxiolitiques, somnifères, Dr Éric Charles
Gym douce et yoga sur une chaise, Jacques Choque
Les Mitochondries, Maria Elisabeth Druxeis
En finir avec la sous-respiration, Jean-Marie Defossez
Sucre et santé, Christopher Vasey
Se détoxiquer au naturel par les plantes, Dr Claire Laurant-Berthoud

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence
France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève
Site Internet : www.editions-jouvence.com
Mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2021
ISBN : 978-2-88953-108-0

Couverture : Frank Pitel
Mise en page : PCA
Illustration de couverture : Adobe Stock, © Africa Studio
Illustrations intérieures : Adobe Stock, © alkov (p. 62), © clusterx (p. 174)

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

À Valérie, Clémence, Pierre-Félix et Charles.

Avertissement

Si les conseils et informations contenus dans ce livre ont fait l'objet de recherches et de vérifications minutieuses par son auteur, ce dernier ainsi que la maison d'édition déclinent toute responsabilité quant à d'éventuels préjudices ou dommages liés à la mise en pratique des exercices préconisés. À cet égard, nous invitons instamment nos lecteurs à tenir compte de leur état de santé et à consulter un professionnel de la santé en cas de maladie.

Sommaire

Introduction 9

Chapitre 1 : La sexualité de l'homme de 50 ans. . . . 19
Objectif : conserver une sexualité satisfaisante 21
Pourquoi 50 ans ? 21
Identifier le trouble 23
Les problèmes liés à la cinquantaine 27
Chercher un coupable. 28
Trouver des solutions 36
Conclusion 42

Chapitre 2 : La fertilité masculine 43
Le spermatozoïde 45
Les causes 47
Quelles solutions à cette infertilité ? 49
La médecine spermatozoïdienne 50

Chapitre 3 : Maudite prostate 57
Les statistiques 59
La malédiction de la prostate 61
La prostate dans tous ses états 62
Le duo infernal 63
Les premiers signes. 64
Le diagnostic 65
Le dépistage : l'hypocrisie règne. 67
Les études ERSPC et PLCO. 69
Conclusion 70

Chapitre 4 : L'activité physique et le sport 73
Pourquoi à 50 ans ? 75
Les avantages 77

Les inconvénients 79
Le muscle, mode d'emploi 81
Les règles à respecter 84
Quels sports ? 86
Le HIIT ou l'entraînement fractionné 87
Conclusion 88

Chapitre 5 : Maigrir ? 89
Augmenter les dépenses 93
Modifier votre façon de manger 94
L'alimentation 94
Supprimer l'alcool 99
Le jeûne 99
S'informer 100
Le poids mental 100
Pas d'hyperprotéinémie 101
Faire de l'exercice physique 101
S'aimer 102
Les carences 102
Dormir 104
Les questions à se poser 105
Les 14 commandements 107
Conclusion 110

Chapitre 6 : L'introspection 111
Optimisme et longévité 114
Religion et longévité 116
Pratique 118
Méditation, yoga, prière 121
Conclusion 123

Chapitre 7 : La médecine anti-âge (MAA) 125

Chapitre 8 : La méthylation 131
La méthylation, mode d'emploi 135

Méthylation et ADN. 136
Méthylation et cancer 138
L'homocystéine. 138
Stratégie 140

Chapitre 9 : La détoxification. 145
Comment cela marche-t-il ? 148
Pourquoi ? 150
Les xénobiotiques 152
Souffrez-vous d'un problème de détoxification ? 154
La première phase de détoxification,
dite « de fonctionnalisation » 159
La deuxième phase de détoxification
dite « de conjugaison » 162
Élimination. 164
Détoxification, mode d'emploi 165
Conclusion 167

Chapitre 10 : Le stress oxydatif (SO) 169
Généralités 173
La mitochondrie 174
Les attaquants 176
Les causes 177
Le mécanisme. 178
Les défenseurs 179
Les dégâts. 181
Un stress oxydatif utile 183
Problématique du stress oxydatif. 184
Comment connaître vos besoins en antioxydants 186
La médecine mitochondriale 190

Conclusion 201
Bibliographie 202
Notes 206

Introduction

Pourquoi ?

C'était au petit matin d'un 1er janvier il y a quelques années. Le réveillon est une tradition, l'occasion de revoir de vieilles connaissances. Tout le monde fait l'effort d'être présent. Je parle pour ne pas dormir. Un ami avec qui j'ai discuté, sa carrière se passe au mieux. D'ailleurs, il commence bien l'année en se rendant au siège social de la société le premier jour.

« Il va être viré », me dit mon épouse. Je n'y crois pas, il m'a assuré que tout allait pour le mieux.

Elle avait raison. Ce fut le premier, pas le dernier.

Ainsi donc, le quinquagénaire est obsolète. C'est d'autant plus difficile à assumer qu'il doit, de plus, affronter la crise liée à cette période. Une véritable épreuve. La remise en cause est profonde, l'heure du bilan. Ce qu'on a fait, ce qu'on aurait aimé faire. On sait que les prochaines années seront moins bonnes que les précédentes. Si on a commis des excès, c'est maintenant que notre corps nous le fait payer. Nous pouvons toujours courir, marcher, nager… Pour la majorité d'entre nous, la forme est éclatante. Mais cet âge représente physiologiquement, comme nous le verrons, une sorte de cassure. Le corps commence à montrer ses limites. Nous en ressentons quelques stigmates : la performance est sensiblement la même, mais la récupération est moins bonne, plus lente. Il y a aussi l'expérience de la mort de parents ou d'amis qui survient souvent pendant cette période. Cela nous

renvoie à notre propre finitude et nous place en première ligne. Par contre, l'intelligence fonctionne au mieux, nourrie par l'expérience et sans les affects de la jeunesse. Paradoxalement, **tout est en place pour un nouveau départ, une deuxième vie**. On assimile souvent cela à une volonté du quinquagénaire d'être jeune et de paraître ainsi. Je pense que cette interprétation est pauvre, même si elle peut parfois se révéler vraie. Cela procède plutôt d'un rituel pour mettre la mort à distance. Ce bouillonnement incite parfois à prendre des décisions qui peuvent surprendre, mais qui, somme toute, sont assez stéréotypées. Classiquement, cela peut s'accompagner d'une rupture pour une femme plus jeune. Attention, loin de moi la volonté de légitimer des actes pris dans ce contexte. Je sais ce que ces décisions ont pu entraîner comme bouleversements et souffrances. J'aborde un point de vue descriptif, sans pathos.

Qu'est-ce qui a changé ? Pourquoi l'image du quinquagénaire s'est-elle dégradée ? Ceux dont j'avais l'image enfant appartenaient à la génération d'après-guerre, des *baby-boomers*. Ils étaient à cheval entre deux mondes, un pays traditionnel et rural, avec le poids de ses us et coutumes mais qui se modernisait à toute vitesse. On contournait les règles avec tout le plaisir de la transgression. C'était d'autant plus facile que la vie professionnelle était sécurisée. L'homme de 50 ans avait une position établie, il pouvait envisager de façon confiante sa fin de carrière et bénéficiait du respect de ses jeunes collaborateurs. Il maîtrisait parfaitement son travail et son expérience était appréciée et reconnue. Son épouse était souvent femme au foyer, ne pouvant donc guère s'opposer à lui. C'était vraiment le crépuscule du patriarcat. Physiquement, on n'était guère exigeant, il fumait beaucoup, et pratiquait peu de sport. Un ventre rond était le symbole de sa prospérité après des années de privations. La crise survenait chez un homme à qui aucun contre-pouvoir ne pouvait s'opposer. Cela donnait des décisions souvent tranchées et sans appel. Sa relation à la

famille était compliquée, voire explosive. Revoyez les films des années 1970, en particulier ceux de Sautet.

Maintenant, tout a changé, et ce à différents niveaux. Le quinquagénaire est contesté dans son travail, dans sa famille, dans son corps.

Prenons ses rapports avec les autres générations, en particulier dans le monde du travail. On peut l'associer à la génération X. Le moins que l'on puisse dire est que ses relations avec les suivantes, Y et Z, ne sont pas aisées. Nous avons nos défauts. On nous décrit cyniques, ne croyant pas en grand-chose, travaillant mal en équipe, individualistes. Je sais que c'est un peu la limite de ce type de catégorisation. Tout le monde n'est pas comme cela. Néanmoins, on retrouve des lignes de force communes. X, c'est la génération de la fin des Trente Glorieuses, du doute dans le progrès (naissance de l'écologie politique), du début du chômage de masse. Quelque part, elle se sent sacrifiée, trahie. Elle vit dans cette nostalgie de la croissance de l'après-guerre. Après les *baby-boomers* et la libéralisation soixante-huitarde, c'est la fin d'une certaine liberté et de l'opulence. Pour le X, même la sexualité devient dangereuse, à cause de cette nouvelle maladie pour laquelle il n'existe pas de remède : le sida. Ces décès dans des conditions épouvantables de gens du même âge ont traumatisé toute cette population. Le rapport à la famille évolue. Ce n'est plus le « famille, je vous hais » des soixante-huitards, mais une certaine réserve persiste par rapport à cette institution qui apparaît ringarde. D'un autre côté, on lui trouve certains avantages. Il y a donc un sentiment ambivalent, les quinquagénaires ont du mal à se positionner sur ce sujet. En outre, les nouvelles technologies fragilisent son statut. Les générations Y et Z ont grandi avec, elles sont intuitives pour eux. Pour le X, cela demande un effort, un travail supplémentaire. Le risque de paraître dépassé existe bel et bien. Il ne peut se reposer sur son expérience, que, d'ailleurs, on ne lui reconnaît pas. Tout va très et trop vite.

La génération Y, qui lui a succédé, est très différente. Internet et autres moyens de communication lui sont naturels, vecteurs d'échanges, de moyens d'expression, de rencontre. Sa relation à la famille est bien différente, qui constitue une sorte de d'ancrage. Il est possible qu'avec les aléas de la vie, il soit contraint de retourner habiter chez ses parents après une période où il a vécu seul ou en couple, mais cela ne pose aucun problème. Cette génération n'a pas connu le monde sans sida. Cela conditionne le rapport à l'autre. Moins d'insouciance, plus de contrat. Il n'est pas rare qu'au début d'une nouvelle relation chaque élément du couple fasse une sérologie HIV comme marque de confiance. Ils sont individualistes, impatients, ne respectent pas les convenances. Le Y ne s'investit ni dans le travail ni dans l'entreprise. Il est capable de zapper d'un job à l'autre à condition de travailler mieux et si possible, moins. Il est dynamique et peut prendre des risques. Il a été nourri de jeux vidéo. Il fonctionne en mode projet. Il a un côté enfant roi avec des droits et peu de devoirs. Est-ce le fruit de l'idéologie Dolto très à la mode en ces années-là ?

On a dit que la génération X est la génération post-moderne. Nous l'avons décrite comme le sommet de l'individualisme, détachée de toute croyance et de toute idéologie, autonome. À la différence des X, les Y seraient plutôt dans l'hypermodernité, telle que décrite par le philosophe Gilles Lipovetski. C'est-à-dire que, saisis par le grand froid du vide sidéral, ils essaient souvent, maladroitement, de reconstruire un corpus de croyances et de rituels qui aient un sens. Bien entendu, cela s'apparente souvent à une sorte de bricolage idéologique, bouddhisto-*new age*. On essaie de trouver des valeurs de consensus comme les droits de l'homme, cela ne fait pas débat, tout le monde est pour.

Et les petits derniers, la génération Z ou Einstein. Nos très chers enfants sont nés avec les nouveaux modes de communication, qui sont naturels pour eux. Ils ne pourraient vivre sans. Ils sont ouverts au monde et prêts à s'expatrier. Ils ne font

confiance ni aux institutions ni à ce qui est trop officiel. Ils sont connectés en permanence. L'émotionnel et le relationnel sont leurs vrais moteurs.

Je reste assez partagé sur cette classification. D'une part, instinctivement, on refuse une catégorisation aussi nette. Je ne veux pas être mis dans une boîte, je n'appartiens pas à un troupeau bêlant, raisonnant de concert. Mais d'autre part, certains points sonnent assez juste. Oui, il y a des caractères dominants que l'on retrouve dans ces classes d'âge. On imagine bien que l'harmonie de ces générations au sein de l'entreprise ne va pas de soi. Des conflits peuvent naître de cette différence de valeurs. Mon propos est cependant centré sur le quinquagénaire, car c'est sur lui que se focalisent les reproches. Il y a une alliance objective des Y et Z contre les X. Ces derniers sont contraints de redoubler d'efforts.

On pourrait m'opposer néanmoins que cette situation n'est pas propre à l'homme de 50 ans et que la femme doit tout autant affronter cette crise. C'est parfaitement juste. Cependant, la problématique pour elle est centrée autour de la ménopause. Les choses sont bien connues, il y a des articles, des livres, des émissions. On leur explique comment faire, quelles solutions existent, quels choix faire. Il y a une vraie reconnaissance d'un trouble, ce qui participe à l'accompagnement et à la résolution de la crise. L'homme ne fait pas l'objet de la même sollicitude.

Bref, le **quinquagénaire est devenu le bouc émissaire facile. Trop cher, pas assez souple, dépassé, il est le premier à faire les frais des réorganisations**. Si cet âge incite naturellement à l'introspection et au bilan, les événements extérieurs précipitent cette remise en cause. Il n'est pas forcément outillé pour faire face à ce choc extérieur violent qui vient s'ajouter à la crise que je dirais « normale ».

Autre domaine où le quinquagénaire est contesté, c'est le physique. D'abord, la sexualité. La généralisation de la pornographie a permis d'élever le niveau moyen exigé. Le plaisir

et la performance sont obligatoires. Malheur à ceux qui ne peuvent fournir l'effort demandé. Or c'est à partir de cet âge qu'on observe statistiquement de façon significative les dysfonctionnements érectiles, la «panne», comme on l'appelle trivialement. C'est un phénomène physiologique auquel il est difficile d'échapper. Cela a des conséquences psychologiques épouvantables puisque cela touche au plus intime de l'homme.

De la même façon, l'homme doit être svelte et musclé. Tablettes de chocolat obligatoires. Pour ce qui est du sport, on observe parfois des pratiques un peu délirantes, les Tarzan. Souvent, le père, dont l'image est fragilisée, veut renvoyer une image positive à sa famille en montrant qu'il est encore le mâle dominant. Si l'activité physique est hautement recommandée, il est souhaitable de s'en tenir à certains sports, quitte, de temps en temps, à se faire plaisir en s'adonnant à une activité plus risquée. Tout est question de mesure. Et haro sur les poignées d'amour et la brioche, mort au gras ! Il n'est bien sûr pas question de faire l'éloge de l'obésité. Ce qui est condamnable, c'est cette dictature de l'image incitant les individus (pour les femmes, c'est encore pire) à se soumettre à des régimes pouvant mettre en danger leur santé. Bien sûr, la reprise de poids est presque toujours la règle. Ne soyons pas hypocrite, je suis le premier à contrôler mon poids. D'autant plus qu'à partir de la quarantaine, j'ai observé que tout excès est bien enregistré par la balance. On ne peut donc pas échapper à des phases de restriction.

Le quinquagénaire est ainsi soumis à un double choc. Le premier est interne, physiologique, et correspond au questionnement inévitable lié à cette période de la vie. J'aurai tendance à dire qu'il est de toute éternité. Le second est externe et correspond à la fragilisation de son statut social. La somme des deux est assez violente.

Comment vous proposer des solutions qui vous rendent vraiment service ?

Il n'y a pas de réponse unique. Nous sommes tous différents dans notre histoire et notre vie. Je vais essayer de vous donner différents moyens pour appréhender ces problèmes. Il faut avoir une vision holistique, c'est la raison pour laquelle ce livre ne peut pas être un simple guide de médecine anti-âge. Il faut couvrir (ou au moins essayer) toutes les problématiques de l'homme de 50 ans. Et encore une fois, les choses ne sont pas univoques, il n'y a pas de vérité immanente. C'est à chacun de trouver la ou les solutions les plus satisfaisantes pour lui, en fonction de sa situation. La cinquantaine est une période de choix. Certains seront douloureux, d'autres s'imposeront naturellement. S'il y a renoncement, cela doit être assumé et accepté. L'adhésion doit en être parfaitement intégrée. Et surtout, ce doit être pour autre chose. C'est peut-être la mort de certaines choses, mais ce doit être la naissance à d'autres. L'enjeu, en fait, repose sur une adaptation à de nouvelles donnes. Notre corps est moins fidèle, notre position sociale est fragilisée, réagissons intelligemment. Cela étant posé, les modifications seront, au final, assez marginales, parfois purement symboliques.

Ce guide se propose de vous donner des outils pour surmonter cette crise.

Nous nous intéresserons d'abord à la sexualité. Il y a effectivement une problématique spécifique chez l'homme vieillissant. 50 ans, nous l'avons dit, c'est le moment où le dysfonctionnement érectile (la panne) devient plus fréquent. On verra les solutions que l'on peut y apporter.