



GETTY IMAGES

## Déclin de la testostérone : une crise de la masculinité moderne

- Jorg Mardian
- [18/01/2023](#)

Qu'est-ce qui fait tourner le moteur physique d'un homme ? Les différences biologiques fondamentales entre les hommes et les femmes en termes de taille, de force, d'énergie, d'endurance, de pensée et de comportement sont déterminées en grande partie par une hormone puissante appelée testostérone.

Le corps des hommes produit 10 à 20 fois plus de testostérone que celui des femmes. Une lente baisse de la testostérone est un phénomène normal du vieillissement, parfois appelé « andropause » ou « ménopause masculine ». En dehors de cela, quelque chose d'autre s'est produit au cours des 100 dernières années.

Les hommes ont moins de testostérone aujourd'hui, et le déclin semble être précipité. Une étude danoise a montré que les hommes nés dans les années 1920 avaient 14 pour cent plus de testostérone que les hommes nés dans les années 1960. Selon *Healthy Cells*, les hommes nés dans les années 1910 avaient encore plus de testostérone à 70 ans que les hommes nés dans les années 1940 n'avaient à 55 ans. *American Greatness* rapporte que le jeune homme moyen de 22 ans aujourd'hui a la virilité que les hommes de 67 ans avaient en 2000. Dans les années 2020, les jeunes hommes ont environ 27 pour cent de testostérone en moins que leurs prédécesseurs.

Au cours du 20<sup>e</sup> siècle, les hommes (et les femmes) ont considérablement modifié leur régime alimentaire, consommant des aliments malsains remplis de produits chimiques, notamment des œstrogènes de synthèse tels que le DDT, le BPA et des poisons agricoles.

Les perturbateurs endocriniens peuvent affecter de façon spectaculaire la voie hormonale, en provoquant des déséquilibres, en détruisant des cellules et en interrompant la production de testostérone. En fait, certains sont si puissants qu'à certaines doses, ils peuvent pratiquement transformer les animaux mâles en femelles (voir PNAS—*Comptes-rendus de l'Académie nationale des sciences des États-Unis d'Amérique*).

Comme les nutritionnistes et les responsables gouvernementaux diffusent également l'idée erronée selon laquelle les graisses alimentaires provoquent des taux de cholestérol élevés, de plus en plus d'hommes ont essayé des régimes pauvres en graisses, qui diminuent leur taux de testostérone de 10 à 15 pour cent (*News Medical Life Sciences*). Parallèlement, beaucoup prennent des statines pour abaisser leur taux de cholestérol sanguin, or le cholestérol est l'élément constitutif de la testostérone.

Rester éveillé tard la nuit est une autre habitude néfaste, selon une étude de 2011 du Journal de l'association médicale américaine. La testostérone d'un homme qui ne dort que 5,5 heures ou moins chaque nuit pendant huit nuits ou plus chute en moyenne de 10 à 15 pour cent. Les stades profonds du sommeil aident à rétablir les fonctions hormonales et autres, mais l'alimentation, la numérisation et d'autres facteurs sont à l'origine du manque de sommeil et de l'agitation nocturne.

Les médicaments pharmaceutiques sont également préjudiciables à environ 66 pour cent des Américains qui les prennent. De nombreux médicaments se lient à la protéine corporelle qu'est l'albumine sérique, entrant en compétition avec la testostérone pour son transport et diminuant son taux global.

Il y a probablement d'autres causes, mais comme l'indique un article du *Telegraph* datant d'octobre 2022, notre mode de vie moderne augmente toutes les formes de maladies physiques et mentales aiguës et chroniques, associées à des taux de testostérone plus faibles chez les hommes.

Une baisse du taux de testostérone en dessous de 300 ng/dl, une condition connue médicalement sous le nom d'hypogonadisme, peut éteindre le feu à l'intérieur d'un homme d'âge moyen. Mais au lieu de modifier leur mode de vie, beaucoup se tournent vers les prescriptions de remplacement de la testostérone, qui constituent le choix le plus facile. Les médecins administrent généralement des injections, des gels cutanés ou des patchs qui stimulent l'énergie, la libido et l'augmentation de la masse musculaire.

Mais des préoccupations légitimes en matière de sécurité existent ; la *Food and Drug Administration* des États-Unis a demandé aux fabricants de médicaments en 2015 d'ajouter des étiquettes d'avertissement sur le risque accru de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral aux produits de thérapie de remplacement de la testostérone. Les autres risques comprennent le cancer du sein masculin, le cancer du sang, l'hypertrophie de la prostate et l'apnée obstructive du sommeil, selon *Harvard Health*.

En termes simples, la testostérone est un véhicule chimique qui se déplace dans le corps, délivrant des messages pour provoquer les changements nécessaires à son bon fonctionnement. Pourtant, on dit aujourd'hui aux hommes qu'il s'agit d'une toxine qui provoque une agressivité et une bigoterie accrues. Si vous écoutez ces sottises, c'est comme si l'éducation, la pensée et le comportement appropriés étaient devenus secondaires par rapport aux rages hormonales masculines, alimentant un débat national sur la masculinité et, en fin de compte, sur l'identité de l'Amérique (*Forbes.com*).

Les hommes de la génération Y, déjà fortement neutralisés en hormones mâles, déclarent se sentir poussés à projeter une image traditionnelle de la virilité. Une enquête de YouGov a demandé aux hommes de s'évaluer sur une échelle allant de « complètement masculin » à « complètement féminin ». Seuls 30 pour cent des jeunes de 18 à 29 ans ont choisi « complètement masculin ». Ce chiffre est à comparer aux 65 pour cent des hommes de plus de 65 ans.

Les hommes ont renoncé à leurs perspectives et devoirs masculins, laissant beaucoup d'entre eux efféminés, faibles et dysfonctionnels. Certains vont jusqu'à imiter les femmes, jusqu'à mutiler leur corps.

Cette dévalorisation de l'homme masculin moderne est une mauvaise nouvelle pour la société. Ce dont les hommes ont besoin, c'est d'un changement positif, et le secret est un mode de vie sain.

L'exercice est un excellent antidote, mais le type et l'intensité de l'effort sont déterminants. La testostérone réagit au stress corporel comme un mécanisme de protection contre les charges d'activité. Des efforts intenses et réguliers avec des exercices qui sollicitent plusieurs groupes musculaires sont particulièrement efficaces, notamment l'endurance de haute intensité (poids ou cardio) et l'entraînement en résistance (*tctmed.com*).

L'exercice, associé au jeûne intermittent, peut augmenter la testostérone de 400 pour cent. Une approche consiste à manger à midi, à 15 heures et à 18 heures, puis ne rien manger jusqu'à midi le lendemain. Cela permet à vos organes, en particulier votre foie, de se reposer et d'équilibrer les hormones.

Pour augmenter cet élément important de votre santé, réglez votre régime alimentaire, mangez beaucoup de graisses saines, prenez du soleil tous les jours, dormez beaucoup et minimisez le stress. En d'autres termes, adoptez un mode de vie propice à la santé et votre taux de testostérone naturel devrait rester au plein pendant toute votre vie.