



VECTEEZY, REBEKAH GODDARD/LA TROMPETTE

## Le taux de testostérone chez les hommes a chuté de 50 pour cent en 50 ans

- Andrew Miiller
- [09/07/2026](#)

Le taux total de testostérone chez les hommes a chuté de 54 pour cent entre 1972 et 2019, selon une étude présentée mardi lors de la conférence de la Société européenne de reproduction humaine et d'embryologie.

- Les chercheurs ont combiné les données de six études portant sur plus de 118 000 hommes au Brésil, au Danemark, en Finlande, en Israël et aux États-Unis. Ils ont constaté que les taux de testostérone baissent à un rythme sans précédent.

« Je pense que nous sommes confrontés à une crise majeure de la santé reproductive masculine, à laquelle on n'accorde pas suffisamment d'attention actuellement », a déclaré le professeur Hagai Levine de l'école de santé publique et de médecine communautaire Hadassah Braun de l'Université hébraïque. « Nous avons constaté une baisse de plus de 50 pour cent de la testostérone totale au cours de cette période. Cela correspond à une baisse de plus de 1 pour cent chaque année ; il ne s'agit donc pas d'un hasard ni d'une erreur statistique. »

**La baisse s'est accélérée** depuis 2000.

- Les chercheurs affirment que l'augmentation de l'obésité et du diabète y contribue de manière significative, car l'excès de graisse corporelle incite l'organisme à convertir la testostérone en œstrogènes. L'obésité mondiale a plus que doublé depuis les années 1970. Les perturbateurs endocriniens présents dans les produits d'usage quotidien pourraient également jouer un rôle.

**La chute brutale du taux de testostérone** est un signe de mauvaise santé générale. Et comme la testostérone régule la production de spermatozoïdes, la libido, la masse musculaire, la densité osseuse, l'humeur et le métabolisme, de nombreux experts de la santé recommandent vivement d'améliorer son mode de vie.

**Parmi les méthodes fondées sur des données probantes pour stimuler naturellement** la production de testostérone, on peut citer :

- Un sommeil suffisant : la majeure partie de la testostérone est produite pendant le sommeil profond/REM.
- La musculation : les exercices composés augmentent à la fois le taux de testostérone aigu et le taux de testostérone de base.

- **Forme physique** : La réduction de l'excès de graisse préserve la testostérone.
- **Une alimentation de qualité** : des aliments complets riches en légumes, en noix, en huile d'olive et en protéines.
- **Gestion du stress** : un taux élevé chronique de cortisol supprime la testostérone.
- **Limiter l'alcool** : la consommation d'alcool transforme la testostérone en œstrogènes.
- **Méfiez-vous des plastiques** : les plastiques contiennent des produits chimiques perturbateurs endocriniens.

La brochure du regretté Herbert W. Armstrong [Les sept lois du succès](#) consacre un espace important à la santé physique en tant qu'élément du bien-être humain. Améliorer activement votre santé physique peut vous aider mentalement, émotionnellement et spirituellement.