



GETTY IMAGES

Pourquoi la testostérone diminue-t-elle chez les hommes ?

Et que pouvez-vous faire à ce sujet ?

- Jorg Mardian
- [05/12/2023](#)

Qu'est-ce qui rend les hommes et les femmes si différents ? La différenciation physique en termes de taille, de force, d'énergie, d'endurance et même de pensée et de comportement est en grande partie déterminée par une hormone puissante appelée testostérone.

Le corps des hommes produit 10 à 20 fois plus de cette « molécule messagère » que celui des femmes. Une baisse lente de la testostérone est un phénomène normal du vieillissement—mais il se passe quelque chose de plus grave avec les niveaux de testostérone chez les hommes.

PT_FR

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 l'âge de 70 ans que les hommes nés dans les années 1940 à l'âge de 55 ans.

Ce déclin semble donc se produire depuis des décennies—mais il s'aggrave. Selon *American Greatness*, un jeune homme moyen de 22 ans a aujourd'hui la même virilité qu'un homme de 67 ans en 2000. Des études ont montré que les jeunes hommes des années 2020 avaient 27 pour cent moins de testostérone que les hommes de la génération précédente.

Pourquoi cette baisse ?

Au cours de cette période, les hommes (et les femmes) se sont nourris différemment des générations précédentes. Ils ont consommé des proportions radicalement différentes de sel, de sucre et d'autres glucides, ainsi que de nouveaux agents de remplissage, de nouvelles substances, bien sûr, des produits chimiques : des œstrogènes synthétiques comme le bisphénol A (bpa), le dichlorodiphényltrichloroéthane synthétique (ddt) et de nombreux autres herbicides et pesticides. Ils ont consommé des perturbateurs endocriniens, qui peuvent affecter considérablement la voie hormonale, provoquant des déséquilibres, détruisant des cellules et interrompant la production de testostérone. Certains perturbateurs sont si puissants que certaines doses peuvent pratiquement transformer les animaux mâles en femelles.

Ce que nous ingérons dans notre corps est radicalement différent de ce que faisaient les générations précédentes. Cela est-il

lié à la chute spectaculaire de notre niveau de testostérone ?

Entre-temps, les nutritionnistes et les responsables gouvernementaux ont promu l'idée erronée selon laquelle les graisses alimentaires augmentent le taux de cholestérol, ce qui a incité de plus en plus d'hommes à suivre des régimes pauvres en graisses. Selon *News Medical Life Sciences*, ces régimes réduisent le taux de testostérone de 10 à 15 pour cent. De nombreuses personnes prennent des statines pour réduire leur taux de cholestérol sanguin, et le cholestérol est l'élément constitutif de la testostérone. De nombreux Américains absorbent ces médicaments et d'autres produits pharmaceutiques, dont certains sont connus pour se lier à la protéine corporelle qu'est l'albumine sérique, entrant ainsi en concurrence avec la testostérone pour son transport et réduisant son taux global.

Le manque de sommeil fait également baisser la testostérone. On a constaté que la testostérone d'un homme qui dort 5 heures et demie ou moins chaque nuit pendant huit nuits ou plus chute de 10 à 15 pour cent.

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

Que faire ?

Au lieu de changer leur mode de vie, de nombreux hommes ont trouvé plus facile d'obtenir des prescriptions de remplacement de la testostérone par le biais d'injections, de gels cutanés ou de patchs pour augmenter l'énergie, la libido et la taille des muscles.

Mais il existe des préoccupations légitimes en matière de sécurité. L'Agence fédérale américaine des produits alimentaires et médicamenteux des États-Unis a indiqué que ces produits présentent un risque accru de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral, ainsi que de cancer du sein chez l'homme, de cancer du sang, d'hypertrophie de la prostate et d'apnée obstructive du sommeil.

La testostérone naturelle est un messager moléculaire qui se déplace dans le corps pour activer et réguler toute une série de fonctions. Pourtant, elle est dépeinte comme une sorte de toxine à l'origine d'une agressivité et d'un sectarisme accrus, et elle est activement, littéralement, physiquement réduite chez les garçons et les hommes.

Les hommes ont renoncé à leurs perspectives et devoirs masculins, ce qui fait que beaucoup d'entre eux sont efféminés, faibles et dysfonctionnels. Certains vont jusqu'à imiter les femmes au point de mutiler leur corps.

Les hommes ont besoin d'avoir le corps, les hormones et le cerveau que Dieu a créés pour nous.

Ne vous tournez pas vers des « solutions rapides » aux effets secondaires redoutables. Valorisez votre sommeil. Éliminez de votre alimentation le plus grand nombre possible d'aliments non naturels, transformés et imprégnés de produits chimiques. Mangez beaucoup de graisses saines. Une fois que vous avez pris l'habitude d'adopter un régime alimentaire moins pollué et plus nutritif, envisagez le jeûne intermittent, qui permet à votre foie et à d'autres organes de se reposer et de ramener vos hormones à des niveaux naturels. Une des approches consiste à ne manger qu'à midi, à 15 heures et à 18 heures.

Faites également bouger votre corps. L'exercice est un excellent moyen de maintenir et de stimuler la testostérone et, bien sûr, votre santé en général. Le type et l'intensité sont essentiels. Étant donné que la testostérone réagit au stress corporel, recherchez l'intensité et la constance dans les exercices faisant appel à plusieurs groupes musculaires. Essayez la musculation, le cardio et l'entraînement en résistance, en commençant par le niveau que vous pouvez supporter et en développant votre corps et votre masculinité physique à partir de là. Associé au jeûne intermittent, l'exercice peut augmenter la testostérone de *400 pour cent*.

Pour améliorer cet aspect important de votre santé, adoptez un régime alimentaire sain, minimisez le stress, prenez du soleil tous les jours, dormez suffisamment et faites de l'exercice régulièrement. En d'autres termes, adoptez un mode de vie propice à la santé—et votre niveau naturel de testostérone devrait rester élevé tout au long de votre vie.