

Les hormones masculines

Les femmes ont leurs règles pour savoir comment agissent leurs hormones. Mais les hommes, qu'en est-il pour eux ? Même s'ils ne sont pas soumis au même cycle régulier, ils sont pourtant, tout comme les femmes, très largement influencés par leurs hormones.

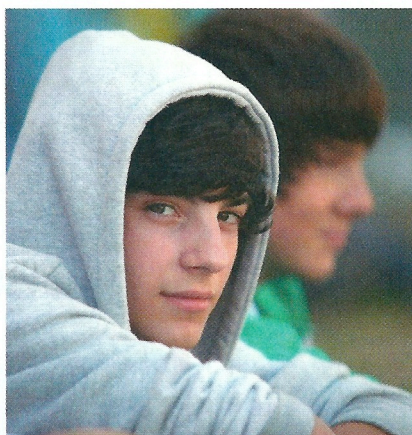
Les hormones mâles sont appelées les androgènes. La plus célèbre et la principale d'entre elles est la testostérone, symbole de virilité, de force et de dynamisme. Elle est présente chez l'homme et également chez la femme, mais en bien moindre quantité. Chez l'homme, les androgènes sont fabriqués dans les testicules (pour la testostérone) et dans les glandes surrénales (pour les autres androgènes, notamment la fameuse DHEA). La testostérone déclenche la puberté et est à l'origine de l'apparition des caractères sexuels masculins, présents à l'état embryonnaire :

- développement des organes génitaux : croissance du pénis et des glandes qui interviennent dans la reproduction ;
- apparition des caractères sexuels secondaires : modification de la voix, apparition de la pilosité, développement musculaire.

A ces caractéristiques physiques se combine également une modification du comportement : énergie, tonus, combativité et apparition du désir sexuel. C'est durant l'adolescence que la testostérone est à son plus haut niveau, son taux se multiplie très rapidement pour atteindre son apogée vers 17 ans.

A l'âge adulte, la sécrétion de testostérone est permanente et permet le maintien des caractères sexuels secondaires et le bon fonctionnement de l'appareil reproducteur.

A partir de 30 ans, le taux de testostérone diminue en moyenne de 1 % chaque année. En principe, cette diminution progressive ne provoque pas de problème de santé. Chez



C'est durant l'adolescence que la testostérone est à son plus haut niveau, son taux se multiplie très rapidement pour atteindre son apogée vers 17 ans.

l'homme mûr, son déficit peut cependant entraîner de nombreux symptômes car la testostérone est liée à une multitude de fonctions organiques.

Les fonctions de la testostérone

La testostérone est le principal androgène tant en quantité (entre 5 et 6 mg/24 h) qu'en activité biologique.

Elle est synthétisée à partir du cholestérol, principalement dans les testicules, et sous le contrôle de l'hypothalamus et de l'hypophyse, qui génèrent des hormones agissant sur sa production (FSH et LH). D'une part, son action s'exerce localement sur le testicule, où elle initie la spermatogenèse (la fabrication des spermatozoïdes). D'autre part, elle joue un rôle

réellement majeur dans l'organisme par son intervention sur de très nombreux organes et systèmes : psychisme, moelle osseuse, muscles, os, tissu adipeux, libido, etc. Sur les sites périphériques, elle agit par l'intermédiaire d'un métabolite, la dihydrotestostérone, ou DHT, issu de sa réduction par une enzyme (la 5- α -réductase).

La testostérone est ainsi indispensable au maintien du poids car elle stimule le métabolisme du glucose. Son insuffisance favorise notamment le gras au niveau abdominal.

Elle favorise la croissance musculaire : un taux bas est corrélé à une baisse de la masse musculaire et entraîne une baisse de l'horloge de croissance, donnant un aspect général asthénique.

Quand on perd du muscle, c'est aussi le cœur qui est touché. La baisse de la testostérone entraîne une diminution de la puissance cardiaque et des troubles cardiovasculaires : arythmie, athérosclérose, hypertension, etc.

Elle abaisse également le taux de cholestérol total et celui du LDL cholestérol (le « mauvais »).

Elle joue un rôle capital sur la croissance osseuse. Un taux bas favorise l'ostéoporose et les fractures.

Elle influence la qualité du sommeil : quand son niveau est insuffisant, le sommeil est plus agité. Ce qui engendre un cercle vicieux : le manque de sommeil entraîne une baisse du taux de testostérone, qui lui-même favorise les troubles du sommeil.

LE BICKEL DU MOIS



© René Bickel, auteur de BD sur la santé et la transformation du monde. Catalogue : René Bickel, 68150 Ostheim. Site : www.bickel.fr.



L'Osmotic Dynamisé

Eau dynamisée,
source de vie



Ce système de filtration performant et innovant a été vendu à plus d'un million d'exemplaire depuis plus de 10 ans en Espagne, en Italie.

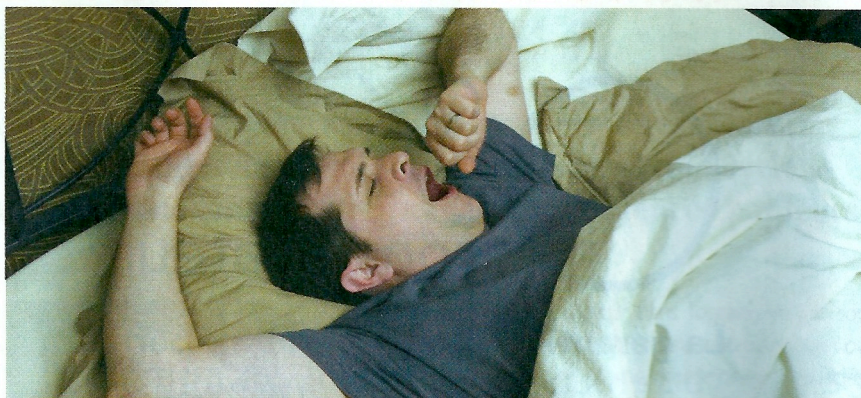
Véritable centrale de purification d'eau de boisson, l'osmotic intègre un système de recharge des filtres écologique et marque ainsi une vraie différence sur l'ensemble des produits du marché dans sa catégorie. Pour une eau pure et de qualité au quotidien.

Caractéristiques de l'Osmotic :

- Grande fiabilité,
- Filtration par osmose inverse,
- Réservoir de stockage d'eau utile à 5 litres non pressurisé,
- Système anti-bactérien par lampe UV,
- Système de détection des fuites d'eau intégré,
- Pose d'un robinet sur évier-plan de travail,
- Durée d'utilisation : important - 3 litres/minute,
- Intégration simple sous plan de plan de travail,
- Équipé avec option Dynamisation et information son et lumière,
- Garantie 2 ans.
- Fabriqué en Europe.

Aquadyn France
Tél. : 02.40.87.88.44
www.natarys.com

9534F237



© Guillaume Duris/Fotolia

Le manque de sommeil entraîne une baisse du taux de testostérone, qui lui-même favorise les troubles du sommeil. Un cercle vicieux !

Le cerveau possède aussi des récepteurs à la testostérone : un taux correct est nécessaire à la mémorisation et joue le rôle d'un bon antidépresseur. Son manque induit des pertes de mémoire et réduit les capacités d'apprentissage.

La testostérone est aussi bien sûr l'hormone du désir et de la sexualité. Elle est nécessaire à l'érection et à l'éjaculation, elle facilite les sensations et la jouissance. Un taux bas entraîne une nette altération de la qualité de la vie sexuelle.

Elle permet le développement à la puberté de tous les organes sexuels, y compris la prostate. Celle-ci contient des récepteurs à la DHT, le métabolite de la testostérone. Ainsi, le bon fonctionnement et le volume de la prostate restent sous l'influence du taux de testostérone.

Comme on peut le voir, la testostérone gère d'importants paramètres de santé, et son déficit peut avoir des multiples conséquences : pas uniquement, comme on l'imagine à tort, des troubles sexuels et une baisse de la libido mais aussi une baisse de la fertilité ou des troubles de l'humeur.

Les déficits en testostérone

Chez les hommes jeunes, les carences en testostérone sont généralement la conséquence de maladies graves ou d'accidents (insuffisance ou tumeur de l'hypophyse, cancer des testicules ou infections comme le VIH). Chez un homme en bonne santé, le taux sanguin de testostérone oscille entre 12 et 40 nmol/l. (1) Il est variable au cours de la journée (plus haut le matin, d'où la fameuse érection matinale) et selon la période de l'année (il culmine à l'automne).

Dès 30 ans, les hommes peuvent souffrir d'une diminution du taux de testostérone. Mais, au contraire de la ménopause, qui concerne l'ensemble des femmes quand l'activité des hormones sexuelles cesse complète-

ment, chez les hommes, la diminution du taux de testostérone sanguin est progressive et ne touche que certains d'entre eux. Entre 30 et 80 ans, seuls 6 % d'entre eux seraient concernés ; à 60 ans, 1 homme sur 5 et 1 sur 3 après 70 ans.

En réalité, plutôt que de parler d'andropause, il est plus approprié de parler de déficit androgénique lié à l'âge (ou DALA) qui rend mieux compte des phénomènes physiologiques.

Même avec une baisse de la testostérone, les hommes restent fertiles mais la qualité du sperme décline. D'autres symptômes gênants affectent la qualité de vie : embonpoint, coups de fatigue, diminution de la pilosité, troubles de l'humeur ou même tendance dépressive. Mais ces altérations parfois peu perceptibles sont trop proches des signes du vieillissement et peu d'hommes se prennent en charge pour garder la forme longtemps en stimulant naturellement la production de testostérone. L'âge a certes une incidence sur la baisse de production hormonale mais des facteurs relatifs au mode de vie sont bien plus influents. On peut parfaitement choisir de bien avancer en âge et éviter tous ces symptômes désagréables en se penchant sérieusement sur l'alimentation et le mode de vie, des éléments clés pour obtenir des résultats sur le long terme.

Les hommes mûrs ne sont d'ailleurs pas les seuls concernés. Le potentiel hormonal est à son plus haut niveau à l'adolescence, c'est le moment de prendre des mesures dans la vie de tous les jours pour exploiter et maintenir cet avantage le plus longtemps possible. Ce sera aussi le choix des hommes qui souhaitent concevoir un enfant afin de donner un coup de pouce à la nature en améliorant leur fertilité.

Booster naturellement la testostérone

Il semble que la production de testostérone ainsi que la concentration et la qualité des spermatozoïdes aient diminué ces quinze dernières

années, une diminution importante qui serait la conséquence des modifications de l'environnement et du mode de vie. Les pesticides et les autres toxiques affectent négativement le métabolisme. C'est également le cas de l'alimentation industrielle, du manque d'exercice et du stress chronique. D'autres facteurs jouent un rôle important : le manque de sommeil, le tabac et l'alcool.

Il faut aussi savoir que la testostérone fonctionne dans un subtil équilibre au sein du système endocrinien et qu'il est nécessaire de la considérer en relation avec les autres hormones : le cortisol (l'hormone du stress), les œstrogènes (les hormones féminines) et les hormones thyroïdiennes. Or les facteurs perturbateurs de l'environnement et du mode de vie qui ont pour conséquence de diminuer le taux de testostérone ont aussi pour effet d'augmenter celui des œstrogènes.

Les règles générales qui suivent ont pour effet d'éviter la baisse de la testostérone, d'améliorer la fertilité masculine et de maintenir un bon fonctionnement de la prostate.

Hygiène de vie

Pour éviter la baisse de testostérone et améliorer la fertilité masculine :

- Éviter l'alcool : l'alcool interfère avec les glandes endocriniennes (hypothalamus, hypophyse et testicules) et provoque une diminution du taux de testostérone. Savoir, quand il y a désir d'enfant, que l'alcool peut entraîner un déclin de la fabrication de sperme et que les spermatozoïdes produits ont moins de chance de féconder un ovule. Cependant, des quantités très modérées de vin rouge restent bénéfiques grâce à la présence des polyphénols.
- Arrêter de fumer : avis aux futurs papas, l'arrêt du tabac permet une hausse du taux de testostérone et un sperme de meilleure qualité.
- Éviter le surpoids : c'est au sein des cellules



Un conseil : favoriser la consommation de fruits et légumes crus de saison et bio.

graisseuses qu'une enzyme initie la conversion de la testostérone en œstrogène. Perdre du poids est une mesure nécessaire pour rétablir un taux correct de testostérone et améliorer la qualité et la quantité de spermatozoïdes.

- Éviter les pantalons et les sous-vêtements serrés, les bains chauds fréquents et les jacuzzis : pour une bonne production de spermatozoïdes, la température des testicules doit être inférieure à celle du corps, garder l'entrejambe au frais rend la spermatogenèse plus efficace.
- Éviter les ondes électromagnétiques néfastes sur la fertilité et le niveau de testostérone : pas de téléphone portable dans la poche du pantalon ni d'ordinateur posé sur les genoux pour travailler, ce qui de plus provoque une élévation de la température.
- Utiliser les outils de réduction du stress : méditation, relaxation, yoga, sophrologie, etc. Le cortisol est l'hormone produite naturellement en situation de stress. Or, quand le stress devient chronique, le cortisol a des effets désastreux sur la testostérone, dont il bloque la production et empêche son utilisation par les différents tissus.
- Maintenir un taux sanguin optimal de vita-

mine D (au minimum 30 ng/l) : celle-ci est essentielle à la spermatogenèse, or sa carence est fréquente. Manger des poissons gras, s'exposer au soleil entre avril et octobre sont des mesures nécessaires mais pas toujours suffisantes. Une supplémentation peut être indispensable.

- Favoriser le sommeil : pendant le sommeil, l'organisme se régénère et la qualité du sommeil joue un rôle marquant sur la production de la testostérone.
- Pratiquer du sport régulièrement : une activité physique intense permet la croissance des muscles et libère la production de testostérone. A vous la musculation, la natation ou tout sport faisant intervenir autant de muscles que possible !

Pour prévenir les maladies de la prostate :

- La sédentarité est un des facteurs de risque qui perturbe le bon métabolisme des cellules de la prostate et joue un rôle majeur dans l'enclassement du terrain. La marche quotidienne à pas réguliers sur une durée de 30 à 45 minutes est une bonne habitude à prendre. D'autres activités physiques (gymnastique douce ou natation) sont excellentes également. Par contre, éviter les activités violentes (comme les sports de combat où le risque de traumatisme est important) et le vélo (car l'appui sur la selle peut comprimer la prostate).
- Les pratiques sportives adaptées sont aussi des façons de lutter contre le stress et le surmenage nerveux. Savoir gérer le stress au quotidien est nécessaire, c'est un des facteurs de risque d'aggravation du cancer.
- Le cadmium présent dans la fumée du tabac (mais aussi dans l'air pollué) stimule la croissance des cellules de la prostate : c'est une raison supplémentaire d'arrêter de fumer.
- L'activité sexuelle est recommandée : avoir

Comment devenir centenaire et développer une libido extraordinaire !

Retrouver ou améliorer votre vitalité, votre fraîcheur et votre libido masculine par le jeûne thérapeutique.

Le jeûne thérapeutique peut également aider à soigner les états dépressifs, les cancers, les désordres alimentaires...

Séminaires de jeûne thérapeutique accompagné d'Eric Gandon. Naturopathe.

Pour en savoir plus sur les séminaires de jeûne thérapeutique, rendez-vous sur le site www.osenvol.fr



R

5,50 €



ISBN papier: 978-2-87211-11-1

Gratuit en téléchargement

littérature scie

Se nourrir nous rend une bonne p non transfo quantité de su alcalins devra



NUT PL 979/24

En vente dan

(Éditi
3
B-40
Té
V

5,50 €



ISBN papier: 978-2-26807-04-4

Gratuit en téléchargement

canc



FUTAINÉ

Le fabricant de literie en
coton bio certifié...

Le fabricant de linge de
lit en coton bio
et teinture végétale !

Elegance et
refinement...
La nouvelle
collection
flaire bon le
naturel

NOUVEAUTE
Coton bio certifié de Verges
01 47 47 47 47
www.futaine.com
01 47 47 47 47

Présents à la foire
Santé (22)
les 7 & 8 sept. 2013

9725F237

des relations sexuelles quotidiennes diminue le risque de cancer de la prostate.

Alimentation

Pour stimuler la testostérone et améliorer la fertilité masculine :

- Manger bio : les produits chimiques sont de puissants perturbateurs hormonaux qui interfèrent avec le fonctionnement des glandes et des hormones, entraînant un risque accru d'infertilité et de cancer du testicule.

- Pour les protéines animales, consommer en priorité volaille, œufs et poisson.

- Privilégier les végétaux riches en antioxydants (la liste est longue) : baies, brocoli, carottes, mangue, amandes, noix du Brésil, avocat... Zoom sur les flavonoïdes, dont la quercétine, contenus dans le thé vert, le raisin rouge, la pomme, les oignons rouges, les légumes verts, les agrumes.

- Préférer les aliments à index glycémique bas : légumes verts, légumes secs, œufs, poisson, céréales complètes (à cuire *al dente*). Ils n'entraînent pas de forte stimulation de l'insuline et donc pas de baisse de testostérone, au contraire des aliments à index glycémique élevé (pain blanc et même complet, pommes de terre, carottes cuites, polenta, biscuits), qui favorisent le diabète de type 2 et l'adiposité abdominale.

- Favoriser la consommation d'aliments riches en zinc, à l'effet bénéfique sur la qualité du sperme : moules, huîtres, crustacés, œufs, céréales complètes.

- Préférer les acides gras polyinsaturés : poissons des mers froides (hareng, maquereau, sardine), noix, graines de lin, huile de colza ou de cameline... Les acides gras sont indispensables à la production hormonale ; cependant, éviter les charcuteries et limiter l'apport en graisses saturées (viande rouge, abats, gibier).

Pour prévenir les maladies de la prostate :

- Réduire les produits laitiers, qui favorisent l'inflammation et semblent multiplier la gravité des cancers hormonodépendants.

- Éviter de consommer des aliments fumés ou cuits sur le barbecue, qui contiennent des molécules glyquées à l'origine de lésions cellulaires.

- Réduire les aliments « poisons » : café, thé noir, bière, sodas, qui produisent des radicaux libres, source de vieillissement cellulaire.

- Boire du thé vert dont les polyphénols réduisent le risque de développer un cancer de la prostate.

La prostate

Cette petite glande située sous la vessie sécrète le liquide séminal indispensable pour nourrir les spermatozoïdes. Elle est aussi la cause la plus fréquente des troubles de l'appareil génital masculin : inflammation (prostatite), hypertrophie (adénome) ou cancer dans les cas les plus graves. Rassurez-vous, adénome ou prostatite sont des maladies différentes qui ne dégénèrent pas en cancer.

Malgré tout, mieux vaut se préoccuper tôt dans la vie de son bon fonctionnement car, quand on soigne les problèmes de prostate, des troubles de l'érection peuvent apparaître. S'occuper de mettre en place une bonne hygiène de vie et agir en prévention devrait être une priorité et, en cas de troubles, privilégier les traitements les plus doux possible pour ne pas avoir d'incidence sur l'érection.

- Privilégier la consommation de graines de courge ou d'huile de graines de courge, contenant des caroténoïdes, qui réduisent les risques de cancer, ainsi qu'une substance anti-oedémateuse.

- Favoriser en particulier la consommation de tomates, qui contiennent du lycopène, protecteur des facteurs de risque du cancer. C'est également le cas des courgettes, des épinards et des courges (cruées), de l'ail, qui possède de nombreuses vertus pour la santé dont la prévention des cancers de la prostate (préférer le consommer cru et broyé), et de l'oignon, aux propriétés antioxydantes.

- Ajouter de l'avocat dans les menus, riche en phytoestrogènes, lesquels agissent sur les enzymes qui transforment la testostérone en métabolite agressif pour la prostate, la fameuse DHT ■



© Valérie Jault

> Annie Casamayou.

Praticienne de santé
naturopathe, réflexologue,
auteure, ateliers et
conférences. Consultations
à Paris et Levallois-Perret.

> Site
www.mon-naturopathe.com

1. nmol : unité de mesure de quantité de
matière du Système international (SI), valant
10⁻⁹ moles.