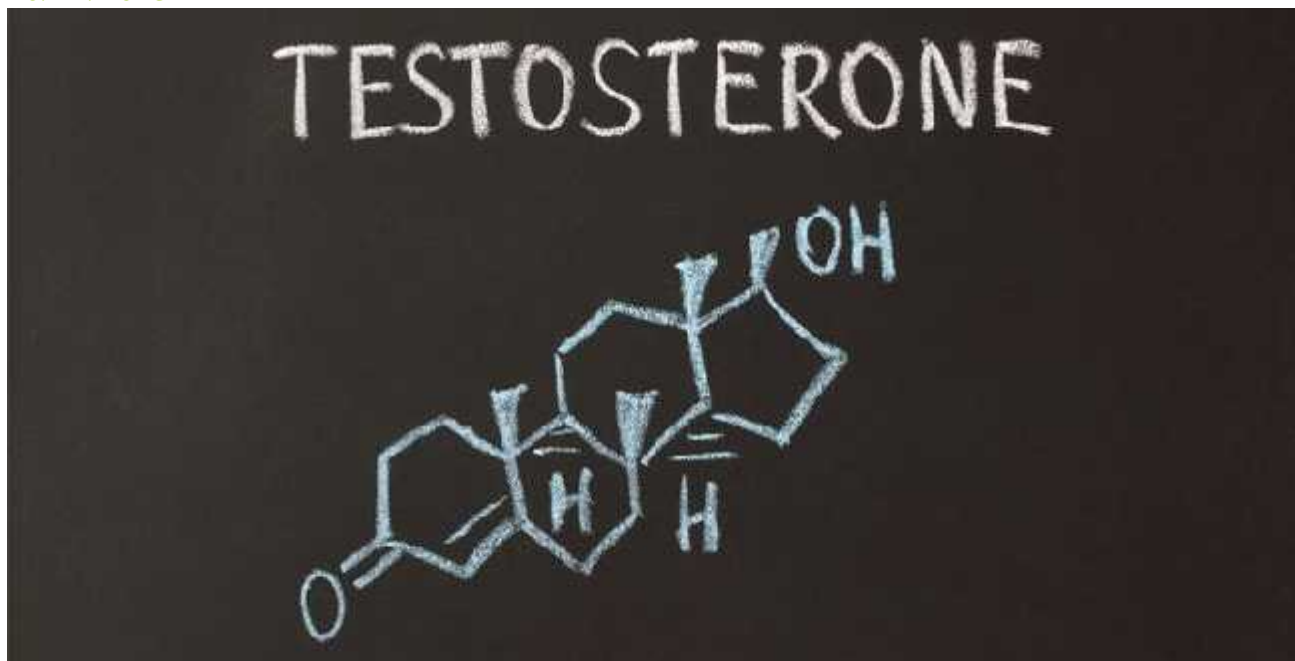


# Les femmes ont besoin de testostérone

20/11/2013



Sous prétexte que les femmes ont à la base moins de testostérone que les hommes, on oublie en général de leur dire qu'il est capital, pour bien vieillir, qu'elles se préoccupent elles aussi de leur taux de cette importante hormone. Et pas seulement de leurs hormones féminines (œstrogènes et progestérone).

En effet, bien que la testostérone soit surtout connue comme étant l'hormone mâle, donnant des poils, des muscles, de l'agressivité et du désir, elle est essentielle aux femmes. Chez elles, la testostérone sert à protéger leur cerveau, leurs muscles, leurs os, leur cœur. Et c'est également elle qui déclenche le désir charnel.

Peut-être plus important encore (!), c'est le manque de testostérone **qui donne les fesses molles, et qui fait pendre la peau en dessous des bras ☹**

## La ménopause réduit la production de testostérone

La femme produit environ 60 % de la testostérone d'un homme. L'essentiel de la production a lieu dans les ovaires, durant la période de fertilité, mais la testostérone est aussi fabriquée directement dans les tissus, là où elle est utilisée. C'est ce qu'on appelle la conversion périphérique.

La testostérone produite par les ovaires de la femme cesse, naturellement, à la ménopause. C'est pourquoi, à partir de ce moment-là, de nombreuses femmes se mettent à manquer de testostérone. Et les conséquences sont gênantes.

## **Le manque de testostérone fait perdre la mémoire**

Cette baisse de testostérone s'accompagne d'une diminution de la capacité de représentation dans l'espace, d'une baisse de la mémoire et de la capacité d'apprentissage, et d'un risque accru de démence.

Ce phénomène peut être jugulé par la prise de testostérone, sous forme de crème dermique (à appliquer sur la peau).

En étudiant des femmes ménopausées en bonne santé qui s'étaient appliqué quotidiennement pendant 6 mois soit un gel à la testostérone, soit un placebo, des chercheurs se sont aperçus que le gel à la testostérone améliorait les capacités d'apprentissage et la mémoire.<sup>1</sup>

## **Le manque de testostérone fait grossir**

Manquer de testostérone augmente le taux de cholestérol et fait grossir : c'est la raison pour laquelle, lorsqu'on châtre un poulet, il devient un « chapon », beaucoup plus gras, beaucoup plus gros. Le même phénomène existe chez les humains, avec les eunuques, qui ont tendance à être plus adipeux (gras).

De la même façon, il se peut qu'une femme, à la ménopause, se mette à grossir du fait d'un déficit en testostérone. Elle prendra alors plus facilement de la graisse au niveau des hanches et du ventre.

## **Le manque de testostérone détruit les muscles, dont le cœur**

La testostérone est la première des hormones stéroïdes anabolisantes, c'est-à-dire favorisant la croissance musculaire, musclant le corps et raffermissant la silhouette. Manquer de testostérone fait donc fondre la masse musculaire. La première chose qu'observent les femmes, c'est une perte de la tonicité sous les bras : la peau tombe car le muscle a fondu.

Mais attention : le cœur, lui aussi, est un muscle. Un faible niveau de testostérone entraîne une réduction du muscle cardiaque et augmente le risque d'infarctus.

Toute personne présentant un trouble cardiovasculaire devrait donc effectuer un bilan de la testostérone.

Le cœur possède plus de récepteurs à la testostérone que les autres muscles. La testostérone s'y accumule donc deux fois plus. Elle stimule la formation de nouvelles protéines, ce qui rend le cœur

plus endurant et plus puissant. Si vous faites un infarctus, il sera moins grave si vous avez beaucoup de testostérone, et votre risque de mortalité à six mois sera plus faible.

Par ailleurs, la testostérone favorise la dilatation des artères coronaires. Chez une majorité de patients, la prise de testostérone est efficace pour réduire l'arythmie et l'angine de poitrine (douleur au cœur causée par un manque d'oxygène, lié en général à une baisse de l'arrivée de sang).

Un taux normal de testostérone, enfin, prévient parfois la formation de caillots sanguins.

La testostérone semble donc réduire le risque de maladies cardiovasculaires chez les femmes ménopausées.

Attention toutefois, un taux excessif augmente l'expression des récepteurs plaquettaires au thromboxane A2, qui provoque une contraction des vaisseaux sanguins (effet « vasoconstricteur »), sans parler des effets secondaires potentiels : pousse exagérée des poils, grossissement du clitoris, etc.

## **La testostérone protège contre l'ostéoporose**

L'ostéoporose menace toutes les femmes ménopausées.

Elle expose aux fractures, en particulier celles de la hanche, du poignet et de la tête du fémur. Or, une déficience en testostérone a été trouvée chez 71 % des sujets présentant une fracture de la hanche, versus 32 % chez les sujets contrôlés d'un âge moyen de 73 ans.

Il semblerait donc que manquer de testostérone augmente le risque d'ostéoporose.

## **Effet dynamisant et anti-stress**

La testostérone rend plus solide face au stress, plus combatif et persévérant.

Elle réveille la bonne humeur. Des taux bas de testostérone sont responsables d'un fond d'angoisse, voire de peur.

Dans les cas extrêmes, cet excès d'émotivité prend la forme de crises d'hystérie ; la capacité d'aborder les petits soucis avec sérénité disparaît, tandis que s'instaure une fatigue permanente.

## **Remédier au manque de testostérone**

Pour remédier au manque de testostérone, le plus efficace est de travailler avec un bon médecin formé aux thérapies hormonales bio-identiques, car il pourra prescrire de la testostérone de remplacement, sous une forme naturelle, non dangereuse, et bien sûr à des taux correspondant à vos besoins.

Mais avant d'aller jusque-là, il existe **de nombreuses stratégies pour augmenter votre testostérone naturellement. Elles s'appliquent à tout le monde et n'ont que des effets secondaires... bénéfiques.**

## **Perdez du poids**

Les kilos en trop peuvent faire baisser le taux de testostérone, selon des résultats présentés au congrès 2012 de l'Endocrine Society (Association américaine des médecins spécialistes des hormones).

Si vous souhaitez vraiment perdre du poids, vous devez réduire strictement la quantité de sucre raffiné dans votre régime alimentaire, les excès de sucre étant le premier facteur de l'épidémie d'obésité. Diminuer votre consommation de sodas, jus de fruit, ainsi que les prétendus édulcorants « naturels » comme le [sirop d'agave](#).

En plus d'éliminer ou de limiter sévèrement le sucre, il est capital d'éliminer le lait et les céréales, qui augmentent la résistance à l'insuline. Les aliments à base de farine blanche comme les pizzas, pâtes, gâteaux et viennoiseries sont à fuir absolument.

Pour vous rassasier (car il est très important de ne pas souffrir de la faim, sans quoi votre organisme se met en « mode famine », ce qui consiste à stocker de la graisse et économiser des calories), mangez beaucoup de fruits et de légumes, en particulier les légumes verts, avec des huiles et des graisses de bonne qualité, crues.

## **Exercices de haute intensité**

Les efforts d'endurance prolongée (marathon, triathlon, longues marches à pied, endurance à vélo), ont un effet catastrophique sur le niveau de testostérone.

En revanche, les exercices intenses et courts, répétés plusieurs fois de suite après une courte période de récupération, augmentent le niveau de testostérone.

**Voici un exercice recommandé que vous pouvez faire :**

- échauffez-vous trois minutes ;
- faites un effort (courir, sauter, nager, pompes sur les genoux) aussi vite que vous pouvez pendant 30 secondes. Vous devez avoir l'impression de ne pas pouvoir tenir plus longtemps.
- Récupérez en allant lentement pendant 90 secondes.
- Recommencez 7 fois ce cycle (8 fois en tout).

En tout, cela vous prendra donc 20 minutes, et l'essentiel du temps sera passé à... récupérer, donc vous reposer ! Et pourtant, c'est le meilleur exercice que vous puissiez faire (pour votre cœur, vos muscles, votre niveau d'insuline, votre niveau de testostérone...) et il n'est pas besoin d'acheter de coûteux équipements ni même de vous inscrire dans un club de sport.

## **Mangez de bonnes graisses**

Votre corps a besoin de graisses polyinsaturées, comme on en trouve dans les avocats et les noix, et aussi de graisses saturées, pour produire de la testostérone. Les recherches montrent qu'un régime apportant moins de 40 % de calories sous forme de graisses conduit à une diminution du taux de testostérone.<sup>3</sup>

Il est important de comprendre que les graisses sont indispensables à la santé, et qu'elles ne doivent pas être négligées en faveur des sucres, céréales et féculents.

Les bonnes graisses dont vous pouvez augmenter votre consommation pour un meilleur taux de testostérone sont : les olives et l'huile d'olive, l'huile de coco vierge et la noix de coco, l'huile de palmiste, les noix crues (non grillées, non salées), amandes, noix de pécan, noix de Grenoble, les jaunes d'œufs bio, les avocats, l'huile de noix, le beurre et la viande issue de bétail nourri à l'herbe.

## **L'androsténédione et l'androsténiol**

L'androsténédione et l'androsténiol sont les précurseurs naturels de la testostérone. Présents dans le pollen du pin écossais, ils bénéficient aux États-Unis du statut de supplément nutritionnel, ce qui n'est pas le cas de la testostérone qui est considérée dans la plupart des pays comme un médicament délivré sur ordonnance.

Le pollen de pin écossais peut être trouvé en boutique bio. Administré par voie sublinguale, il est rapidement métabolisé en testostérone. Son administration sous cette forme fait monter le taux de testostérone en 30 minutes pour atteindre un pic entre 200 et 300 % une à deux heures après la prise. Le taux de testostérone retourne ensuite à son état antérieur en trois à quatre heures.

L'intérêt de cette substance est d'obtenir rapidement les effets énergisants et prosexuels d'une élévation rapide et importante de la testostérone. Mais attention, le taux de testostérone ne se maintient pas suffisamment longtemps pour permettre de récupérer de la tonicité musculaire, perdre du poids ou retrouver de meilleures fonctions cardiovasculaires. De plus, l'androsténédione et l'androsténiol sont sur la liste des substances dopantes et leur prise avant une compétition sportive pourrait entraîner un contrôle antidopage positif.

## La DHEA

Si vous ne souhaitez pas passer par une prescription de testostérone, la meilleure alternative est de prendre un complément alimentaire de DHEA.

La DHEA est le précurseur le plus abondant d'androgènes dans le corps humain, autrement dit la principale matière première entrant dans la fabrication des hormones vitales, dont la testostérone.

L'étude DHEAge a montré une amélioration des propriétés mécaniques de la peau et de la densité osseuse chez les femmes ménopausées, ainsi qu'une amélioration de la libido <sup>4</sup>.

Il est facile de se la procurer par Internet. Aux États-Unis, elle est commercialisée depuis les années 1990 en tant que simple complément alimentaire. A noter toutefois qu'elle n'est toujours pas en vente libre en France, les autorités craignant des effets indésirables, notamment dans certains cas de cancers hormono-dépendants.

Aux doses inférieures ou égales à 50 mg, il n'a jamais été observé d'effets indésirables à la DHEA, mais il est tout de même recommandé d'en parler à votre médecin.

A votre santé !

Jean-Marc Dupuis

# Testostérone : chez les femmes, à quoi ça sert ?

Synonyme de force et de virilité, la testostérone est l'hormone masculine par excellence. Mais ce que l'on sait moins, c'est que les femmes en produisent aussi... À quoi ça sert ? On fait le point.

## La testostérone, qu'est-ce que c'est ?

La testostérone est une hormone androgène et masculinisante : cela signifie qu'elle contribue à l'apparition et au développement des caractères sexuels masculins.

**Chez l'homme**, elle est produite par les **testicules** et par les deux glandes surrénales – qui sont situées au-dessus des reins : à la **puberté**, c'est la testostérone qui est responsable (en grande partie) de l'apparition des poils pubiens, de la barbe, de la spermatogenèse et de l'accroissement de la masse musculaire.

Les experts estiment qu'un taux "normal" de testostérone pour un homme âgé de 20 à 45 ans est compris entre 10 et 30 nmol/L de sang. Entre 40 et 60 ans, ce taux diminue un peu : il est compris entre 7 et 28 nmol/L de sang.

**Chez la femme**, la testostérone est également produite par les glandes surrénales, mais aussi par les **ovaires**. À la puberté, sous l'effet de la testostérone, la pilosité se développe, la peau devient plus grasse (ce qui augmente le risque d'**acné**)...

Les hommes ont environ 6 à 7 fois plus de testostérone que les femmes. Entre 20 et 45 ans, celles-ci ont un taux compris entre 0,5 et 3,1 nmol/L de sang. Et après 60 ans, il descend entre 0,3 et 1,70 nmol/L de sang.

## Chez la femme, ça sert à quoi ?

Même si les femmes ont moins de testostérone que les hommes, celle-ci est quand même essentielle. Car cette petite hormone "couteau-suisse" intervient dans de nombreux domaines :

- **Développement musculaire et osseux.** La testostérone contribue au développement des tissus musculaires et de la **densité osseuse**. D'ailleurs, les sportifs de haut niveau l'ont bien compris...
- **Mémoire.** Au niveau cérébral, des études ont montré que la testostérone intervenait dans le processus de mémorisation. Ainsi, en juin 2013, des chercheurs australiens ont mis au point un gel à base de testostérone (à étaler sur le bras) afin de stimuler les performances cognitives.
- **Cœur.** En favorisant le développement de la masse musculaire, la testostérone renforce aussi le muscle cardiaque. Un bienfait qu'il faut quand même relativiser : en novembre 2013, une étude américaine a montré qu'une supplémentation excessive en testostérone augmentait le risque **d'infarctus et d'AVC...**
- **Libido.** Bien que cette théorie reste controversée dans le milieu scientifique, la testostérone aurait un impact sur la libido et sur le **désir sexuel des femmes**.

## Testostérone et ménopause

Lorsque la **ménopause** survient (vers 50 ans environ), les ovaires cessent de fonctionner. Du coup, le taux de testostérone diminue brutalement : seules les glandes surrénales continuent la production. Et les conséquences sont importantes.

- Le manque de testostérone se voit déjà au niveau de la **silhouette** : les muscles (en particulier ceux des bras) deviennent moins toniques et la masse grasse se répartit différemment (on grossit plus facilement du ventre et des hanches). En jargon scientifique, on dit que l'on passe d'une silhouette gynoïde à une silhouette androïde.
- Avec la perte de densité osseuse, **le squelette se fragilise**. Les **fractures** sont plus fréquentes (surtout au niveau de la hanche) et le risque d'ostéoporose augmente. Le **muscle cardiaque** perd en tonicité : on s'essouffle plus rapidement et on devient plus sensible aux troubles cardiovasculaires.
- La baisse du taux de testostérone se traduit aussi par **une fatigue plus importante** et un **risque d'anémie** plus élevé, puisque cette hormone intervient également dans le processus d'hématopoïèse – la fabrication et le remplacement continu des cellules sanguines. Enfin, la **libido** a tendance à diminuer...

## Comment augmenter naturellement son taux de testostérone ?



Pour garder un corps en bonne santé – et une silhouette tonique ! - après la ménopause, il s'agit d'éviter certains facteurs qui entraînent une (nouvelle) baisse du taux de testostérone. Ainsi, le stress, le manque de sommeil, et la consommation de perturbateurs endocriniens (parabens, pesticides...) sont à bannir !

Pratiquer une activité physique régulière et adopter un régime alimentaire équilibré sont également deux réflexes essentiels. En effet, selon une étude de l'AUA (*American Urological Association*) menée en 2006, le taux de testostérone serait lié à l'**indice de masse corporelle** : plus celui-ci est élevé, plus la testostérone est basse !

Enfin, selon les médecins du sport, l'alimentation aurait aussi son rôle à jouer. Ainsi, puisque la testostérone est "fabriquée" à partir du cholestérol, les spécialistes recommandent d'adopter un régime alimentaire riche en oméga-3. Le **régime méditerranéen**, par exemple...

*Merci au Dr. Pierre Nys, endocrinologue-nutritionniste, auteur de Protéger et soigner sa thyroïde (éd. Leduc.S)*