

TESTOSTÉRONNE

101

LA TESTOSTÉRONNE (T) EST UNE SUBSTANCE CHIMIQUE NATURELLE ESSENTIELLE QUI AFFECTE PRESQUE TOUS LES ASPECTS D'UN HOMME.

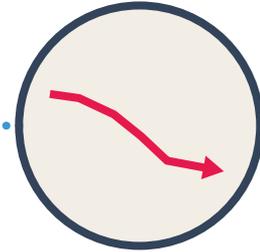
POUR BIEN COMPRENDRE LA "T"



Le processus de production de la T commence au cerveau. Deux glandes différentes situées dans le cerveau communiquent entre elles, puis l'une d'elles envoie un message aux testicules pour qu'elles produisent de la T.



Pendant la puberté, le taux de T augmente dans l'organisme et est responsable de la croissance des testicules et de la capacité à produire des spermatozoïdes. La T est aussi responsable de la pousse des poils, du développement de la pomme d'Adam et de l'augmentation de la masse musculaire.



Vers 40 ans, la quantité de T produite par les hommes commence à diminuer, et la quantité utilisée peut diminuer également.

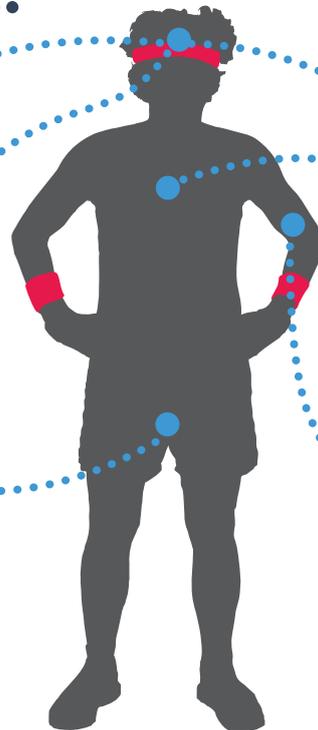
LA "T" INFLUE SUR...



LA CAPACITÉ DE PENSER CLAIREMENT



LA LIBIDO (DÉSIR SEXUEL)



LA CONCENTRATION ET LA MÉMOIRE



LES NIVEAUX D'ÉNERGIE



LE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE



LA "T" A DES RÉPERCUSSIONS SUR...



LA TENSION ARTÉRIELLE



LE TAUX DE CHOLESTÉROL



LA PRODUCTION DE GLOBULE ROUGE



L'OSTÉOPOROSE



LE DIABÈTE DE TYPE 2



LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

VOTRE TAUX DE “T” EST-IL BAS?

Vous pourriez avoir besoin de T si votre qualité de vie est grandement affectée par les aspects suivants :

SEXE

- Diminution de la libido (désir sexuel)
- Difficulté à obtenir une érection
- Diminution de la fréquence des érections matinales
- Diminution de la performance sexuelle
- Retard de l'orgasme
- Volume d'éjaculation faible

ORGANISME

- Perte de masse musculaire, de force et de puissance
- Perte d'énergie ou fatigue qui survient facilement
- Diminution de l'activité physique/vitalité
- Sueurs nocturnes et bouffées vasomotrices
- Perte de poil au visage, sur le corps et sur la zone pubienne/croissance lente de la barbe

TÊTE

- Humeur dépressive
- Changements d'humeur/irritabilité
- Incapacité à se concentrer
- Insomnie/trouble du sommeil
- Votre sentiment de bien-être général est en déclin

COMMENT FREINER LA BAISSÉ DE “T”

La testostérone diminue naturellement avec l'âge et c'est tout à fait normal chez les hommes, mais vous pouvez ralentir ce processus par les moyens suivants :



Faire beaucoup d'activité physique



Arrêter de fumer



Déterminer si vous faites de l'apnée du sommeil (ronflements qui arrêtent la respiration)



Manger sainement



Maintenir un poids santé surveiller son tour de taille

DES TRAITEMENTS SONT DISPONIBLES



29 ans, ce n'est pas 39 ans, mais 39 ans n'a pas besoin d'être 59 ans. Après cette lecture, si vous soupçonnez que votre taux de T est faible, consultez votre professionnel de la santé et collaborez avec lui pour déterminer si basse T est le problème, si le traitement est nécessaire, si d'autres questions se posent, ou si vous n'avez besoin d'apporter que de simples changements à votre mode de vie pour maintenir votre réservoir de T à un niveau optimal.



La Fondation pour la Santé des Hommes au Canada (FSHC) est une organisation caritative nationale fondée par le récipiendaire de l'Ordre du Canada, Dr Larry Goldenberg.

Notre mission est d'inspirer les hommes à vivre des vies plus saines. La FSHC envisage une nation où les hommes se soucient réellement de leur santé et où la société canadienne valorise les hommes comme étant la dernière pièce du puzzle de la santé familiale.

Visitez

CHANGEPASTROP.CA
là où les hommes vont pour être en santé.

Utilisez

POURMASANTE.CA
pour connaître vos risques d'avoir un taux de T faible.

SOURCE : Dr. David Greenberg

Dr. David Greenberg est un Directeur de la FSHC. Il pratique la médecine familiale dans Toronto.