

La Testostérone, une hormone indispensable aux hommes et aux femmes, mais aussi un produit dopant

François Clarac

18 avril 2013

A côté des aliments qui nous nourrissent, nous avons besoin de substances contrôlant l'activité de nos organes et agissant sur nos réactions comportementales, ce sont les hormones. Ces messagers chimiques sécrétés par une glande endocrine agissent à distance par voie sanguine sur des récepteurs spécifiques situés sur la membrane d'une cellule cible. Les hormones sont essentielles à la vie car elles contrôlent le développement et l'ensemble des régulations vitales... L'hypophyse, une glande située à la base du cerveau coordonne l'ensemble de nos différentes hormones ; elle règle et coordonne leur sécrétions que ce soit la thyroïde, les glandes surrénales, les glandes sexuelles...

Les hormones sexuelles sont des stéroïdes qui interviennent dans la reproduction et le déterminisme des caractères sexuels; l'homme et la femme possèdent des hormones spécifiques: Ainsi, il existe deux hormones femelles naturelles : **la progestérone et les œstrogènes** et une hormone mâle: **la testostérone**.

Chez l'homme, la testostérone joue un rôle clé dans la santé et le bien être. Elle agit non seulement sur la sexualité mais aussi procure une énergie accrue. Elle intervient avec une autre hormone, l'EPO ou érythropoïétine comme des facteurs de croissance, des précurseurs des globules rouges dans la moelle osseuse. L'EPO entraîne une augmentation du nombre de globules rouges dans le sang. Un excès pourtant provoque un risque d'hypertension artérielle et d'une augmentation de la viscosité sanguine.

La testostérone et l'EPO sont malheureusement les deux produits dopants les plus utilisés, que ce soit par les hercules du muscle «*les bodybuilders*» ou par tous les sportifs ayant besoin d'une grande masse musculaire. Au départ ce peut ne pas être une tricherie mais très vite ces substances permettent des entraînements plus poussés et plus longs ce qui a un effet exagéré sur la musculation. Mais la consommation de testostérone exogène à visée de dopage est dangereuse pour la santé.

Interdit depuis 1984 cet apport exogène est détectable par une analyse qui mesure le rapport testostérone/épitestostérone (proche de 1 pour 90 % des individus). De 1984 à 2004, des rapports T/E jusqu'à 6 étaient tolérés, en 2004 cette limite est descendue à 4. On sait aujourd'hui que Lance Armstrong s'est dopé en «gagnant» 7 tours de France! «*Mon cocktail, c'était de l'EPO, des transfusions, et de la testostérone*»...malheureusement il n'est pas le seul...depuis que le sport est professionnalisé et que l'argent domine ces disciplines, le dopage est souvent présent...ainsi aux derniers J.O. on a cité Victoria Baranova, la cycliste Russe...de même, l'athlète colombien Diégo Palomeque a été exclu des J. O.

Les œstrogènes sont les hormones sexuelles féminines. Elles favorisent le développement des caractères sexuels secondaires. La principale hormone avant la ménopause est l'estradiol qui est produit essentiellement par les ovaires. Les œstrogènes sont impliqués dans le développement du système nerveux central, dans l'homéostasie du squelette et du système cardio-vasculaire.

La femme produit aussi de la testostérone mais en général à des doses dix fois inférieures de celles de hommes. Cette hormone permet une ovulation normale et des cycles réguliers. Elle engendre aussi elle une énergie accrue, limite les graisses corporelles tout en favorisant le développement des muscles et les os. Elle améliore l'humeur et le métabolisme.

Cette hormone est donc particulièrement bénéfique aux deux sexes; elle est anti-âge, productrice de muscles et favorise le sexe et l'intelligence mentale. Mais attention de ne pas en abuser !