DOSSIER TRAININGPERF · TESTOSTÉRONE

L'INFUSION TESTO, DÉMONTÉE

Cinq ingrédients, les seules études menées chez l'homme, et la boucle qui empêche un aliment de faire exploser quoi que ce soit. Plus les marqueurs qui disent si ta testostérone est vraiment basse.

5 INGRÉDIENTS · LE THERMOSTAT · LES MARQUEURS

Emmanuel Gutierrez · TrainingPerf · novembre 2026

LE POINT DE DÉPART

UNE RECETTE, UN DOS, ET RIEN ENTRE LES DEUX

La vidéo dure dix secondes. Un dos très sec en gros plan, une main qui appuie sur le muscle, et cette phrase : la recette qui m'a permis d'exploser ma testostérone. Ensuite, une cuisine. Gingembre, citron, curcuma, poivre noir, miel, eau chaude. Fin. Rien ne relie jamais le corps du début à la boisson de la fin, et c'est exactement là que se joue l'arnaque.

Ce dossier fait deux choses. D'abord il reprend **les cinq ingrédients un par un**, avec les seules études menées chez l'homme, pas chez l'animal. Ensuite il explique **pourquoi aucun aliment ne peut faire exploser ta testostérone**, même s'il marchait : ton corps la règle comme un thermostat. Et il finit par ce qui compte vraiment pour toi : les marqueurs qui disent si la tienne est basse, et ce qui la fait bouger pour de vrai.

5	1	4	3
ingrédients, et zéro essai sérieux chez l'homme en bonne santé	boucle fermée qui garde ta testostérone dans ta zone	marqueurs à lire ensemble, jamais la testostérone totale seule	leviers qui bougent vraiment ta testostérone naturelle

Ce que tu viens chercher. Chaque ingrédient avec son étude, ce sont les parties 2 et 3. Les marqueurs qui disent si ta testostérone est vraiment basse, c'est la partie 7. Le reste te sert à ne plus jamais acheter ce genre de promesse.

PARTIE 1

POURQUOI CETTE VIDÉO MARCHE SI BIEN

Avant la biologie, la mécanique de persuasion. Elle tient en trois secondes et elle est redoutable, parce qu'elle ne ment jamais explicitement.

LA PREUVE EST POSÉE AVANT LA PROMESSE

Le dos arrive en premier. Ton cerveau enregistre un résultat visible, puis reçoit une explication. L'ordre fait tout le travail : la boisson hérite du crédit du corps, sans qu'une seule phrase n'affirme le lien. Inverse l'ordre, montre la tisane puis le dos, et la vidéo ne fonctionne plus.

RIEN N'EST CHIFFRÉ, DONC RIEN N'EST RÉFUTABLE

« Exploser ma testostérone » : pas de valeur de départ, pas de valeur d'arrivée, pas de durée, pas de bilan. Une affirmation sans chiffre ne peut pas être contredite, seulement crue ou pas. C'est ce qui la rend confortable à publier.

LES INGRÉDIENTS SONT VRAIS, ET C'EST ÇA LE PIÈGE

Le gingembre, le curcuma et la pipérine existent dans la littérature scientifique. Il y a des publications, des titres, des pistes. Le glissement se fait entre « une molécule a été étudiée » et « cette cuillère dans ton verre change ton taux ». Entre les deux, il y a la dose, l'absorption, et le fait que la plupart de ces travaux n'ont jamais été menés chez un homme en bonne santé.

> *On ne démonte pas une personne. On démonte une affirmation, et on la démonte avec les études menées chez l'homme.*

Règle de lecture, valable bien au-delà de cette vidéo : dès qu'un contenu montre un corps puis vend un produit, demande-toi ce qui relie les deux. Si le lien n'est jamais énoncé, c'est qu'il n'existe pas et que la mise en scène fait le travail à sa place.

PARTIE 2

LES CINQ INGRÉDIENTS, ÉTUDE PAR ÉTUDE

Un principe tenu d'un bout à l'autre de ce dossier : uniquement des essais menés chez l'homme. Beaucoup d'articles sur ces plantes portent sur l'animal, et ça ne dit rien de ce qui se passe dans ton verre.

Ingrédient	Ce qui existe chez l'homme	Ce que ça vaut pour ton verre
Gingembre	Une étude souvent citée sur des hommes infertiles : environ 17 % de hausse en 3 mois, sans groupe placebo	Population particulière, pas de témoin, aucune donnée chez l'homme en bonne santé
Curcuma	Aucun essai publié sur la testostérone chez l'homme	La poudre contient environ 3 % de curcumine, et l'intestin n'en absorbe presque rien
Poivre noir	La pipérine multiplie par environ 20 l'absorption de la curcumine	Vrai, mais l'étude portait sur 2 grammes de curcumine pure, pas sur une pincée d'épice
Miel	La chrysine, censée bloquer l'aromatase, testée 3 semaines chez l'homme : aucun effet	Une cuillère de miel en contient des traces, très loin de la dose testée
Citron	Vitamine C : pas d'effet démontré sur la testostérone hors carence	Rien

Références complètes en fin de dossier. Toutes les études citées ici ont été menées chez l'être humain.

PARTIE 3

LE DÉTAIL QUI TUE CHAQUE INGRÉDIENT

Le tableau résume. Voici, pour chacun, le point précis qui fait tomber l'argument.

GINGEMBRE : LA POPULATION ET LE TÉMOIN

L'étude revient partout : une hausse d'environ 17 % en trois mois. Deux problèmes. Les participants étaient des **hommes infertiles**, souvent avec un stress oxydatif élevé et une fonction testiculaire dégradée : ce qu'on corrige chez eux ne se transpose pas à un homme en bonne santé. Et il n'y avait **pas de groupe placebo** : sans témoin, impossible de séparer l'effet du produit de l'effet du temps, de la saison et du simple fait d'être suivi.

CURCUMA : LA DOSE ET LE MUR DE L'ABSORPTION

La poudre que tu as dans ton placard, c'est environ 3 % de curcumine. Une pincée t'apporte donc quelques dizaines de milligrammes de la molécule active. Et la curcumine est connue pour sa **très faible absorption** : la majeure partie traverse l'intestin sans jamais entrer dans le sang, et le peu qui passe est transformé puis éliminé rapidement par le foie. Sur la testostérone elle-même, il n'existe pas d'essai chez l'homme.

POIVRE NOIR : LE SEUL CHOIX LOGIQUE DE LA RECETTE

Là, il faut rendre justice à la recette : associer le poivre au curcuma a une vraie logique. La pipérine du poivre freine l'élimination de la curcumine et multiplie son passage dans le sang par environ 20. C'est documenté chez l'homme. Mais regarde la dose de l'étude : les participants recevaient **2 grammes de curcumine pure**. Vingt fois presque rien reste presque rien.

MIEL : LA CHRYSINE, TESTÉE ET RECALÉE

L'argument caché derrière le miel, c'est la chrysine, un flavonoïde censé bloquer l'aromatase, l'enzyme qui transforme la testostérone en œstrogène. L'idée tient en laboratoire, sur des cellules. Chez l'homme, elle a été testée pendant trois semaines, à une dose très supérieure à ce qu'une cuillère peut apporter :

aucun effet sur la testostérone ni sur les œstrogènes. La raison est la même que pour la curcumine : absorbée en quantité négligeable, éliminée très vite.

CITRON : RIEN À DÉMONTRER

La vitamine C est indispensable, et une carence vraie pose des problèmes bien plus larges qu'un taux d'hormone. Mais chez quelqu'un qui n'est pas carencé, en rajouter n'augmente rien. C'est la règle générale des micronutriments, et on y revient en partie 6.

Le point commun des cinq : ce n'est pas que ces molécules ne font rien dans l'absolu. C'est que l'écart entre la dose étudiée et la dose de ton verre se compte en dizaines ou en centaines de fois, et que l'étape de l'absorption efface le peu qui restait.

Ce que ce dossier ne dit pas : qu'une infusion gingembre-citron-curcuma soit mauvaise. C'est une boisson chaude agréable, sans sucre ajouté, et le curcuma a d'autres pistes à son actif. Elle ne fait simplement rien à ta testostérone.

PARTIE 4

LE THERMOSTAT : POURQUOI AUCUN ALIMENT NE PEUT FAIRE EXPLOSER TA TESTOSTÉRONE

Admettons une seconde qu'un de ces ingrédients fonctionne. Même là, le mot « exploser » serait faux, et pour une raison qui n'a rien à voir avec la plante : ta testostérone n'est pas un réservoir qu'on remplit, c'est une valeur régulée.

LA BOUCLE, EN TROIS ÉTAGES

Au fond de ton cerveau, l'hypothalamus envoie des impulsions à l'hypophyse. L'hypophyse libère alors un messager, la **LH**, qui voyage par le sang jusqu'aux **cellules de Leydig** de tes testicules. Ce sont elles qui fabriquent la testostérone. Jusque-là, c'est une chaîne de commande classique.

Ce qui change tout, c'est le retour. La testostérone produite revient en permanence informer le cerveau de son propre niveau. Le taux monte, le cerveau **réduit la LH** et la production baisse. Le taux descend, il **relance la LH** et la production remonte. Exactement un thermostat : la consigne est tenue, pas dépassée.

> *Un aliment peut, au mieux, te ramener dans ta zone. Il ne t'en fera jamais sortir : le thermostat reprend la main.*

CE QUE « EXPLOSER » IMPLIQUE VRAIMENT

Pour qu'un taux parte très au-dessus de sa consigne et y reste, il faut court-circuiter la boucle, c'est-à-dire faire entrer de l'hormone **par l'extérieur**. Le cerveau voit alors un taux massivement excédentaire, coupe la LH, et la production interne s'arrête. Ce n'est pas un détail de laboratoire : c'est la raison pour laquelle on parle d'un corps qui reçoit, et plus d'un corps qui produit.

Ce dossier décrit ce mécanisme pour que tu saches lire un bilan, et rien d'autre. Aucune substance, aucune dose, aucune démarche n'est proposée ici. Toute hormone relève d'une prescription médicale et d'un suivi médical.

CE QUE ÇA DONNE SUR UNE PRISE DE SANG

Ce que montre le bilan	Ce que ça raconte
Testostérone dans la zone, LH dans la zone	Un corps qui produit et qui se régule
Testostérone basse, LH haute	Les testicules peinent, le cerveau pousse pour compenser
Testostérone basse, LH basse ou normale	Le signal de commande lui-même est en cause : sommeil, déficit, surcharge, et d'autres pistes à explorer avec un médecin
Testostérone très haute, LH effondrée	Signature d'une hormone venue de l'extérieur : un corps qui produit lui-même ne fait jamais ça

C'est précisément pour cette dernière ligne que la testostérone totale lue seule ne vaut rien. Sans la LH à côté, deux situations opposées peuvent donner le même chiffre.

PARTIE 5

ET CE DOS, ALORS ?

Reste la question que tout le monde se pose en regardant la vidéo. D'où vient ce corps ? On ne peut rien affirmer sur une personne, et ce n'est pas le sujet. En revanche, on peut poser les ordres de grandeur.

L'ÉTUDE QUI FIXE L'ÉCHELLE

En 1996, un essai publié dans le New England Journal of Medicine répartit des hommes en quatre groupes pendant dix semaines : avec ou sans entraînement, avec ou sans hormone à dose très supérieure au niveau naturel. Le résultat est resté célèbre : **le groupe qui recevait l'hormone sans s'entraîner a pris plus de muscle que le groupe qui s'entraînait sans hormone**.

	Ce que ça change
Hormone venue de l'extérieur	Un taux multiplié par 3 à 5, parfois davantage
Sommeil, poids, alimentation corrigés	Quelques pourcents à quelques dizaines de pourcents, et seulement si tu partais bas
Une infusion	Rien de mesuré chez l'homme en bonne santé

> *On ne parle pas du même ordre de grandeur. On ne parle même pas du même monde.*

LA PEAU, UN INDICE PARMI D'AUTRES

Dans la peau, une enzyme, la **5-alpha réductase**, transforme la testostérone en DHT. La DHT stimule les glandes sébacées, qui produisent davantage de sébum. Le haut du dos et les épaules en sont richement pourvus : c'est pour cette raison qu'une imprégnation androgénique élevée s'accompagne souvent d'une acné localisée à cet endroit.

À retenir, et c'est important : ce signe seul ne prouve rien. Une acné du dos est banale chez un homme jeune, et dépend de la génétique, de la sueur et du frottement. Il ne permet de conclure sur personne. Ce qu'on peut dire, en revanche, c'est qu'aucune infusion ne le provoque.

La règle de la maison : on ne dit jamais d'un individu qu'il est dopé, ni qu'il est clean. On dit ce qu'un mécanisme permet, et ce qu'il ne permet pas.

PARTIE 6

CE QUI FAIT VRAIMENT BOUGER TA TESTOSTÉRONE

La bonne nouvelle, c'est que des leviers existent. Ils sont moins vendeurs qu'une recette, et beaucoup plus puissants.

Levier	Le mécanisme	Ce qu'on en attend
Sommeil	La production suit le rythme du sommeil et culmine au petit matin. Raboter la nuit, c'est raboter la fenêtre de production	Une semaine à 5 heures par nuit fait perdre de l'ordre de 10 à 15 % chez de jeunes hommes en bonne santé
Gras abdominal	Le tissu gras contient de l'aromatase, qui transforme la testostérone en œstrogène, et ce surplus freine le signal de commande	Perdre du gras abdominal remonte souvent le taux, sans rien prendre
Énergie disponible	Un déficit calorique qui dure est lu comme une menace : le cerveau réduit la commande pour économiser	Remanger assez restaure le signal, surtout chez le sportif qui s'entraîne beaucoup
Vitamine D, zinc	Deux cofacteurs de la fabrication	Corriger une carence aide. En rajouter quand tu n'es pas carencé n'apporte rien
Alcool, stress chronique	Freinent la commande et augmentent la demande sur le système	Réduire les deux agit vite, et se voit sur le bilan

> *Dormir, perdre le gras du ventre, manger assez. Ça n'a jamais fait une vidéo virale, et ça marche.*

Ces leviers ramènent un taux bas vers ta zone. Aucun ne te fait sortir de ta zone, et c'est le thermostat de la partie 4 qui l'explique.

PARTIE 7

LES MARQUEURS QUI DISENT SI TA TESTOSTÉRONE EST VRAIMENT BASSE

C'est la promesse de ce dossier. Voici ce que je regarde, pourquoi, et les pièges de chaque ligne.

Marqueur	Ce qu'il dit	Le piège
Testostérone totale	Le stock circulant, lié et libre confondus	Lue seule, c'est un chiffre mort : elle bouge avec la SHBG sans que rien ne change pour tes cellules
SHBG	La protéine qui transporte et séquestre la testostérone	Une SHBG haute gonfle la totale alors que tu manques de disponible. Une SHBG basse fait l'inverse
Testostérone libre	La fraction réellement disponible pour tes tissus	Souvent calculée plutôt que dosée : le calcul dépend de l'albumine, qu'il faut donc avoir
LH	Le signal de commande du cerveau	C'est elle qui dit si le problème vient des testicules ou de la commande. C'est aussi elle qui manque dans 9 bilans sur 10

LES TROIS LIGNES QU'ON AJOUTE PRESQUE TOUJOURS

- **Œstradiol** : la part convertie par l'aromatase. Utile quand il y a du gras abdominal, et pour comprendre certains symptômes malgré une testostérone correcte.
- **Prolactine** : une prolactine élevée freine la commande, et c'est une cause qu'on ne trouve que si on la cherche.
- **Ferritine, vitamine D, TSH** : les voisins qui expliquent souvent la fatigue qu'on attribuait à l'hormone.

LES CONDITIONS DE PRÉLÈVEMENT, QUI DÉCIDENT DU RÉSULTAT

1. Le matin	La testostérone suit un rythme sur 24 heures et culmine en début de matinée. Un prélèvement en fin de journée donne un chiffre plus bas, qui ne veut rien dire comparé à une norme établie le matin.
2. À jeun, au calme	Un repas et un effort récent modifient plusieurs des lignes du bilan.
3. Pas juste après une période anormale	Une semaine de nuits courtes, un gros bloc d'entraînement, un épisode infectieux : le bilan dira la période, pas ton état de base.
4. Deux fois plutôt qu'une	Un taux bas se confirme sur un second prélèvement, à distance, dans les mêmes conditions. C'est la règle en médecine, et elle évite beaucoup de conclusions hâtives.

L'ARBRE DE LECTURE

Ce que tu vois	La piste	Ce qu'on fait
Totale correcte, libre basse, SHBG haute	Problème de disponibilité, pas de production	On cherche ce qui fait monter la SHBG, et on relit les symptômes
Totale basse, libre basse, LH haute	La commande pousse, la réponse ne suit pas	Avis médical : c'est une situation qui se documente
Totale basse, libre basse, LH basse ou normale	Le signal lui-même est freiné	On regarde le sommeil, le déficit énergétique, la charge d'entraînement, le gras abdominal, l'alcool, la prolactine
Tout dans la zone, symptômes présents	Ce n'est pas là qu'il faut chercher	On déroule thyroïde, fer, vitamine D, sommeil, et le reste du bilan

> *Sans prise de sang, tu ne sais rien. Avec une testostérone totale toute seule, tu ne sais toujours rien.*

L'interprétation d'un bilan hormonal appartient à ton médecin. Ce tableau sert à comprendre ce que tu lis et à poser les bonnes questions, pas à te passer de lui.

PARTIE 8

CE QUE JE LIS EN SUIVI PERFORMANCE

Un bilan, c'est une photo. Ce qui t'intéresse, c'est le film.

En Suivi Performance, je croise ces marqueurs avec ton sommeil, ta charge d'entraînement et ta composition, semaine après semaine. Une testostérone basse chez quelqu'un qui dort cinq heures et enchaîne les blocs ne se traite pas comme une testostérone basse chez quelqu'un qui dort huit heures : la première raconte une dette, la seconde demande qu'on cherche ailleurs.

Pour savoir où tu en es, fais ton **BioScan**. Offert, 10 minutes, depuis ton téléphone. Tu le trouves dans ma bio.

LA VERSION SIMPLIFIÉE

- Cinq ingrédients, et aucun essai sérieux chez l'homme en bonne santé.
- Le poivre avec le curcuma, c'est la seule idée juste de la recette, mais à une dose sans rapport avec ta pincée.
- Ta testostérone est un thermostat : ton cerveau la garde dans ta zone.
- Un aliment peut te ramener dans ta zone, jamais t'en faire sortir.
- Pour exploser un taux, il faut de l'hormone venue de l'extérieur, et le signal de commande s'effondre.
- Le dos de la vidéo, aucune infusion ne le construit.
- Dormir, perdre le gras du ventre, manger assez : ça, ça marche.
- Et si tu veux savoir où tu en es : testostérone totale, SHBG, libre, LH. Jamais la totale toute seule.

La question n'est pas « quel aliment fait monter ma testostérone ». C'est « est-ce qu'elle est vraiment basse, et si oui, qu'est-ce qui la retient ». La première question se vend en dix secondes. La deuxième se répond avec un tube.

LES SOURCES

- Bhasin S., Storer T.W., Berman N. et coll. The effects of supraphysiologic doses of testosterone on muscle size and strength in normal men. New England Journal of Medicine, 1996, 335(1):1-7.
- Leproult R., Van Cauter E. Effect of 1 week of sleep restriction on testosterone levels in young healthy men. JAMA, 2011, 305(21):2173-2174.
- Shoba G., Joy D., Joseph T. et coll. Influence of piperine on the pharmacokinetics of curcumin in animals and human volunteers. Planta Medica, 1998, 64(4):353-356.
- Gambelunghe C., Rossi R., Sommavilla M. et coll. Effects of chrysin on urinary testosterone levels in human males. Journal of Medicinal Food, 2003, 6(4):387-390.
- Mares W.A.A.K., Najam W.S. The effect of ginger on semen parameters and serum FSH, LH and testosterone of infertile men. Tikrit Medical Journal, 2012, 18(2):322-329.
- Anand P., Kunnumakkara A.B., Newman R.A., Aggarwal B.B. Bioavailability of curcumin: problems and promises. Molecular Pharmaceutics, 2007, 4(6):807-818.

Toutes les données citées dans ce dossier proviennent d'études menées chez l'être humain. Les travaux sur l'animal, nombreux sur ces plantes, n'ont pas été retenus : ils ne permettent pas de conclure sur ce que fait une boisson dans ton verre.

ET MAINTENANT, ON PART DE TOI

Ce dossier t'a donné le mécanisme et les marqueurs. Mais le mécanisme général, ce n'est pas ton corps. La vraie question, c'est ce que TA biologie raconte, et ce qu'elle raconte dans le temps.

BioScan, offert. Ta cartographie sur 5 axes, 10 minutes depuis ton téléphone, sans carte bleue. Le point de départ : trainingperf.fr/bioscan/app

Décodage Performance, 197 € ou 3 x 66 €. Tu as déjà tes analyses ? Je les lis vraiment, ligne par ligne, protocole applicable inclus : trainingperf.fr/decodage-performance

Bilan Performance, 697 € ou 3 x 232 €. La vue complète, 4 analyses qui dialoguent : biologie, posture, biomécanique, composition. Kit envoyé chez toi : trainingperf.fr/bilan-performance

Emmanuel · TrainingPerf

C'est pas dans ta tête. C'est dans ta biologie.

Ce document ne constitue pas un avis médical. Il est éducatif et ne remplace ni une consultation, ni un bilan, ni un suivi par un médecin. Une testostérone basse confirmée, une fatigue persistante, une baisse de libido ou des troubles de l'érection se montrent à un médecin. Les repères fonctionnels TrainingPerf viennent de la pratique du cabinet et diffèrent des normes imprimées par les laboratoires.