

# TA TESTO EST NORMALE

Et pourtant tu es a plat.

*Le chiffre qui rassure ton medecin. Ceux qui comptent vraiment.*

---

Un chiffre seul ne dit rien. Voila l'hormone qui le pilote, les signaux qui le contredisent, et les portes que ton bilan classique ne pousse jamais.

*C'est pas dans ta tete. C'est dans ta biologie.*

## 1. Ce que tu vas comprendre en 10 minutes

Il y a de fortes chances qu'un jour on t'ait dit cette phrase : ta testostérone est normale. Et toi, en face, tu stagnes à la salle malgré le boulot, la libido a baissé sans raison claire, tu récupères moins bien, et surtout tu n'as rien pour l'expliquer. Le chiffre te rassure sur le papier et te laisse dans le flou dans ta vie.

Je vais aller plus loin que ce que tu lis partout. Le sujet testostérone est devenu un terrain à slogans : dors mieux, mange gras, souleve lourd. Ce n'est pas faux, c'est juste la surface. Ce document te donne la lecture que je fais vraiment quand j'ai un bilan sous les yeux. Pas un chiffre, une chaîne de signaux, dont plusieurs que ton bilan classique ne demande même pas.

### *A la fin de ces pages, tu sauras :*

Pourquoi la testo totale est parfois un artefact de mesure avant d'être un diagnostic. Comment la LH transforme un chiffre en verdict, et pourquoi il existe une lecture que presque personne ne fait entre le normal et le pathologique. Pourquoi la SHBG n'est pas un détail de transport mais une fenêtre sur ton métabolisme. Le rôle de l'estradiol, le marqueur qu'on oublie chez l'homme. Et les trois portes silencieuses, prolactine, fer et thyroïde, qui peuvent éteindre ton axe sans que rien ne le laisse deviner.

## 2. La testo totale : un chiffre d'arrivee, parfois un mirage de mesure

Commencons par ce que mesure vraiment un bilan classique. La testosterone totale, c'est la quantite d'hormone qui circule a l'instant de la prise. Un instantane. Et deja, cet instantane a deux faiblesses que la plupart des gens ignorent.

### *Premiere faiblesse : l'heure et la pulsatilite.*

La testosterone est plus haute le matin et chute au fil de la journee. Elle est aussi secretee par a-coups, pas en continu. Une prise faite en fin de matinee ou l'apres-midi peut afficher un chiffre plus bas juste a cause du moment. Une vraie lecture se fait tot le matin, a jeun, et se confirme sur une deuxieme prise. Un seul dosage isole, c'est deja une source d'erreur.

### *Deuxieme faiblesse, celle que personne ne te dit : la methode de dosage.*

Toutes les mesures ne se valent pas. Beaucoup de laboratoires dosent la testosterone par immunoessai, une methode qui perd en fiabilite justement dans les valeurs basses, la ou ca compte le plus pour toi. La reference, c'est la spectrometrie de masse, plus precise. Autrement dit, un chiffre peut te ranger dans le normal alors qu'il est faux par construction. Quand je lis un bilan, je regarde d'abord comment la valeur a ete obtenue avant d'y croire.

*Un chiffre normal issu d'une prise a la mauvaise heure, avec la mauvaise methode, c'est un chiffre qui ment poliment. Le total est le dernier a bouger, et parfois le moins fiable.*

### 3. La LH : l'ordre qui vient d'en haut

Ta testostérone ne se fabrique pas dans ton coin. Elle répond à une chaîne de commande qui part du cerveau. Retiens le principe, pas les noms savants.

#### *La chaîne, en trois étages :*

Ton hypothalamus envoie une impulsion. Ton hypophyse la traduit en une hormone messagère qui part dans le sang : la LH. Cette LH descend jusqu'à tes testicules et donne l'ordre précis de produire de la testostérone. La LH, c'est le télégramme de commande. La testo, c'est la marchandise livrée.

Détail que presque personne ne relie : la LH aussi est pulsatile. Elle part par salves, surtout la nuit. Un dosage de LH est donc, lui aussi, un instantané d'un signal qui bouge. Ça ne l'empêche pas d'être l'information la plus utile du bilan, parce que c'est elle qui te dit dans quel sens lire la testo. Regarde la testo totale ET la LH ensemble, et tu ne vois plus seulement combien il y en a. Tu vois où la chaîne coince : en haut, dans la commande, ou en bas, dans la production.

*La testo totale répond à une seule question : combien. La LH répond à la seule qui compte pour agir : pourquoi, et dans quel sens.*

## 4. Meme chiffre, trois lectures. Pas deux.

C'est le coeur de ce document, et c'est la que je decroche de ce que tu lis ailleurs. Tout le monde oppose deux cas : probleme en haut ou probleme en bas. La verite, c'est qu'il y a une troisieme lecture, la plus traitre, entre les deux. Prends trois hommes de 42 ans avec la meme testo totale, disons une valeur basse-normale identique. Sur le bilan classique, meme case : normal. On les rassure tous les trois. Voila ce que la LH revele.

| LH basse ou faussement normale                                                                                                                                                          | LH haute-normale                                                                                                                                                                                                             | LH franchement haute                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Le cerveau a coupe la commande. L'hypophyse n'envoie plus assez de signal. Axe central (secondaire). Terrain typique : stress chronique, sommeil profond ecrase, surcharge metabolique. | Le piege que presque personne ne lit. La testo est encore normale, mais l'usine doit forcer pour y arriver. C'est un primaire compense : ca tient aujourd'hui, ca decroche demain. Le chiffre est bon, la trajectoire lache. | L'usine ne repond plus, le cerveau pousse a fond pour compenser. Axe primaire installe. La commande part fort, la production ne suit pas. |

*Le deuxieme cas est celui que personne ne lit. Une testo encore dans la norme mais une LH qui monte pour la maintenir, c'est un moteur qui cravache. Le bilan dit que tout va bien. Moi je vois une usine qui compense et qui, dans un an ou deux, ne compensera plus. C'est ca, lire une trajectoire au lieu d'un chiffre.*

## 5. La SHBG : pas un transporteur, une fenetre metabolique

Une fois qu'on sait d'où vient le probleme, il reste une question que le total ne repond pas : sur toute cette testosterone qui circule, combien est reellement disponible ? La majorite ne se balade pas libre. Elle est accrochee a une proteine, la SHBG. Tant qu'elle est accrochee, elle est en transit, pas active. Seule la fraction libre entre dans tes cellules et agit sur le muscle, l'energie, la libido, l'humeur.

Jusque-là, c'est ce que raconte n'importe quel article. Voila ce qu'ils oublient, et c'est le point de clinicien : la SHBG n'est pas qu'un transporteur, c'est un marqueur de ton metabolisme.

### *Ce que ta SHBG raconte sur toi :*

Une SHBG basse n'est pas neutre. C'est un des signaux les plus precoces de resistance a l'insuline. Une SHBG effondree chez un homme qui prend du ventre, c'est souvent le premier drapeau metabolique, des annees avant que la glycemie ne bouge. A l'inverse, une SHBG haute oriente vers la thyroide, le foie, un exces d'oestrogenes ou simplement l'age. Le meme chiffre de SHBG te parle donc de ton insuline, de ta thyroide et de ton foie en meme temps.

### *Et le piege de calcul :*

La testo libre affichee sur beaucoup de bilans est une estimation calculee. Pour etre juste, ce calcul a besoin de la testo totale, de la SHBG ET de l'albumine. Si l'albumine n'est pas mesuree, la valeur est approximative, et je m'en mefie. Une testo libre fausse peut te rassurer ou t'alarmer a tort.

*Ce qui agit dans ton corps, ce n'est pas ce que tu as, c'est ce qui est libre. Et la proteine qui le decide te renseigne, au passage, sur ton risque de diabete. Deux lectures pour un seul marqueur.*

## 6. L'estradiol : le marqueur que tout le monde oublie chez l'homme

Si je devais nommer le marqueur le plus mal compris de l'homme, ce serait celui-là. On croit que l'estradiol, l'oestrogène principal, est une hormone de femme, un truc à écraser au maximum. C'est une erreur qui coûte cher.

Chez l'homme, une partie de la testostérone est convertie en estradiol par une enzyme logée surtout dans le tissu gras, l'aromatase. Plus tu stockes au ventre, plus tu aromatises, plus ta balance se déplace. Mais l'estradiol n'est pas l'ennemi : il est indispensable à ta libido, à ton cerveau, à tes os. Un estradiol trop bas est aussi délabrant qu'un estradiol trop haut. Ce qui compte, ce n'est pas la valeur seule, c'est l'équilibre avec la testo, le rapport entre les deux.

### *Le piège de mesure, encore :*

Comme pour la testo, l'estradiol de l'homme est bas, et l'immunoessai standard le dose mal à ces niveaux. Il faut un dosage sensible pour avoir une valeur exploitable. Un estradiol mesuré à la va-vite chez un homme, c'est un chiffre sur lequel je ne construis rien.

*Un homme qui aromatise trop peut avoir une testo totale correcte et se sentir à plat, parce que sa balance testo sur estradiol est déplacée. Tu ne le vois jamais si tu ne regardes que la testo.*

## 7. Les trois portes qu'on oublie : prolactine, fer, thyroïde

Voilà la partie que tu ne trouveras pas dans un post de trente secondes. Un axe peut s'éteindre par une porte latérale, un signal qui en pilote un autre, sans que la testo ni même la LH ne l'expliquent d'elles-mêmes. Trois portes que je vérifie systématiquement.

### *La prolactine.*

C'est une hormone de l'hypophyse. Quand elle monte trop, elle freine la commande en amont et fait chuter la LH, donc la testo. Une testo basse avec une LH basse peut n'être, en réalité, qu'une prolactine trop haute qui étouffe l'axe. Et il y a un piège dans le piège : une forme particulière de prolactine peut fausser le dosage vers le haut sans effet réel. Savoir quand une prolactine élevée est vraie ou artefact, c'est déjà une lecture que peu de gens font.

### *Le fer.*

Celle-là, presque personne ne la connecte. Un excès de fer dans l'organisme peut se déposer dans l'hypophyse et couper la commande hormonale. Résultat : une testo basse d'origine centrale, chez un homme par ailleurs en forme, dont la seule vraie cause est une surcharge en fer. Et c'est une des rares causes réversibles si on la prend à temps. Une testo qui traîne sans explication, je ne la lis jamais sans regarder le statut du fer.

### *La thyroïde.*

La thyroïde pilote la SHBG et donne le tempo général de ton métabolisme. Une thyroïde au ralenti tire la SHBG vers le bas et brouille toute la lecture de ta testo libre. Tu ne peux pas interpréter proprement ton axe sans savoir ce que fait ta thyroïde à côté.

*Trois portes latérales, trois signaux qui en pilotent un autre. Aucune n'apparaît si tu demandes juste une testostérone. C'est exactement là que se cachent les cas qu'on dit inexpliqués.*

## 8. FSH et inhibine B : ou exactement ça coince dans l'usine

Quand le problème est en bas, dans le testicule, on peut encore préciser l'étage. Le testicule a deux ateliers. L'un, sous le contrôle de la LH, fabrique la testostérone. L'autre, sous le contrôle d'une hormone voisine, la FSH, gère la fabrication des spermatozoïdes.

L'inhibine B est le témoin de ce deuxième atelier. Elle te dit s'il tourne encore. Une FSH qui monte avec une inhibine B qui s'effondre, c'est un atelier de production qui s'abîme. Cette lecture-là ne t'intéresse pas que pour la fertilité : elle te dit à quel point le testicule dans son ensemble est fatigué, et donc ce qu'on peut encore espérer récupérer.

*La testo te dit combien l'usine produit. La FSH et l'inhibine B te disent dans quel état sont les machines. Ce n'est pas la même question, et ça change ce qu'on décide.*

## 9. L'arbre de lecture, celui que je deroule vraiment

Voila, concretement, comment je lis quand quelqu'un me dit on m'a dit que ma testo etait normale. Je ne pars jamais du chiffre. Je deroule un arbre, etage par etage.

### *Etape 1 : le chiffre est-il seulement fiable ?*

Prise du matin, a jeun, methode de dosage, confirmation. On ecarte les faux normaux et les faux bas avant tout le reste.

### *Etape 2 : dans quel sens lire, grace a la LH ?*

LH basse ou faussement normale, je regarde vers le cerveau. LH haute-normale avec testo normale, j'alerte sur un axe qui compense. LH franchement haute, je regarde le testicule. C'est cette etape qui oriente tout.

### *Etape 3 : la fraction utile et le terrain metabolique.*

SHBG et testo libre calculee avec albumine. Je vois si c'est une vraie carence ou une sequestration, et au passage la SHBG me parle de ton insuline.

### *Etape 4 : l'equilibre avec l'estradiol.*

Rapport testo sur estradiol, en dosage sensible. Je vois si tu aromatises trop, ou au contraire si ton estradiol est trop ecrase.

### *Etape 5 : les portes laterales.*

Prolactine, fer, thyroide. Une seule de ces portes ouverte peut expliquer tout le tableau, et parfois c'est la plus reversible.

### *Etape 6 : l'etat de l'usine, si besoin.*

FSH et inhibine B quand la production est en cause, pour savoir ce qu'on peut recuperer.

*Six etages de lecture. Le bilan classique s'arrete au premier et te dit que tout va bien. C'est vrai, au premier etage. Le probleme est presque toujours aux cinq autres.*

## 10. Ce qui deregule l'axe sans que tu le voies

Reste a savoir ce qui fait décrocher cet axe chez l'homme actif de 35 a 50 ans. Ce n'est presque jamais une seule cause, c'est un terrain qui entretient plusieurs des signaux qu'on vient de voir.

### *Le sommeil profond.*

La testosterone se secrete par salves pendant la nuit, calees sur les phases profondes. Un sommeil court ou hache coupe ces salves a la source, et coupe aussi les pics de LH nocturnes qui les commandent. Ta nuit pilote ta matinee hormonale.

### *Le cortisol chronique.*

Un cortisol qui reste haut en permanence freine l'etage du dessus et ecrase le signal de commande. Le corps priorise la survie sur la reproduction. C'est mecanique, et ca se lit.

### *La resistance a l'insuline.*

On boucle la boucle avec la SHBG. Plus tu stockes au ventre, plus tu aromatises et plus ton insuline grimpe, plus ta SHBG chute et ta balance hormonale se deplace. Le cercle s'auto-entretient. C'est pour ca que je regarde le sommeil, le cortisol et le metabolisme : ce sont eux qui pilotent l'axe en amont. La testo n'est que le temoin en bout de chaine.

## 11. Pourquoi je ne te propose pas de solution en sachet

Tu remarques quelque chose dans tout ce document. Je ne t'ai vendu aucune molecule, aucun booster, aucun raccourci. Ce n'est pas un oubli, c'est le coeur de ma methode.

Tant que tu n'as pas lu a quel etage ta chaine coince, tout ce que tu ajoutes est un coup de des. Un homme dont l'axe central est ecrase par le manque de sommeil n'a pas le meme travail qu'un homme dont la SHBG sequestre tout, ni qu'un homme dont la seule vraie cause est une surcharge en fer ou une prolactine trop haute. Meme chiffre de depart, quatre chemins radicalement differents. La solution depend entierement de la lecture, jamais l'inverse.

C'est la difference entre acheter au hasard ce qui fait le buzz, et comprendre ton propre axe avant de bouger quoi que ce soit. Le premier reflexe coute cher et deplace le probleme. Le second te donne une cible precise, et parfois une cause reversible que personne n'avait cherchee.

## 12. Les 8 verites a garder

1. La testo totale est un chiffre d'arrivee. Elle dit combien, jamais pourquoi, et parfois elle est faussee par l'heure ou la methode de dosage.
2. La LH dit dans quel sens lire : commande en haut, ou production en bas.
3. Il n'y a pas deux lectures mais trois. Le primaire compense, testo normale avec LH qui monte, est le cas que presque personne ne repere.
4. La SHBG n'est pas un transporteur, c'est une fenetre metabolique. Une SHBG basse est un signal precoce de resistance a l'insuline.
5. L'estradiol compte chez l'homme. C'est la balance testo sur estradiol qui parle, en dosage sensible, pas la testo seule.
6. Trois portes laterales peuvent eteindre l'axe : prolactine, fer, thyroide. Le fer est une cause reversible que personne ne cherche.
7. FSH et inhibine B disent l'etat reel de l'usine quand la production est en cause.
8. La cause vit en amont, dans le sommeil, le cortisol, l'insuline. La testo n'est que le temoin en bout de chaine.

---

*Ce document est une information educative de physiologie. Il ne constitue pas un avis medical et ne remplace pas un suivi personnalise. Toute exploration hormonale et tout dosage se decident avec ton medecin.*

## Et maintenant, on part de toi.

---

Ce dossier t'a montre le mecanisme. Mais le mecanisme general, ce n'est pas ton corps. La vraie question, c'est ce que TA biologie raconte.

*BioScan · offert.*

Ta cartographie sur 5 axes, 10 minutes depuis ton telephone, sans carte bleue. Le point de depart.

[trainingperf.fr/bioscan](https://trainingperf.fr/bioscan)

*Decodage Performance · 197€ ou 3x66€.*

Tu as deja des analyses ? Je les lis vraiment, ligne par ligne. Protocole applicable inclus.

[trainingperf.fr/decodage-performance](https://trainingperf.fr/decodage-performance)

*Bilan Performance · 697€ ou 3x232€.*

La vue complete : 4 analyses qui dialoguent (biologie, posture, biomecanique, composition). Kit envoye chez toi.

[trainingperf.fr/bilan-performance](https://trainingperf.fr/bilan-performance)

*« C'est pas dans ta tete. C'est dans ta biologie. »*

*Emmanuel · TrainingPerf*

Ce document est educatif et ne constitue pas un avis medical. Les ranges fonctionnels TP different des ranges labo standards et sont issus de la pratique clinique TrainingPerf. Parles-en a ton medecin ; ce guide ne se substitue pas a une consultation ni a un suivi par un professionnel diplome.

TrainingPerf : precision clinique par la biologie. Cabinet de consulting en performance biologique premium, France. [trainingperf.fr](https://trainingperf.fr)