FP FLORIAN POIRSON

RELANCE TA TESTOSTÉRONE NATURELLE

Le guide pour les hommes de 30 à 50 ans qui se sentent à plat : les 5 leviers qui comptent vraiment, ce que dit la science, et un plan de 30 jours.

Les bons examens · Sommeil · Perte de gras · Entraînement · Nutrition · Compléments utiles · Plan 30 jours

FLORIAN POIRSON

Ancien athlète IFBB Pro · 15 ans de coaching · 3 000+ clients

Gratuit · 2026

FP **FLORIAN POIRSON**

POURQUOI MOI, JE T'EN PARLE

J'ai passé des années au plus haut niveau du bodybuilding, comme **athlète IFBB Pro**. À ce niveau, je ne vais pas te mentir : j'ai utilisé des hormones, dont de la testostérone.

J'ai décidé de **tout arrêter**. Aujourd'hui, je suis en pleine relance : je fais repartir ma propre production de testostérone. Je sais donc exactement ce que c'est d'avoir une testo basse : la fatigue, la libido en berne, le moral qui flanche, le muscle qui fond et le ventre qui s'installe.

Depuis quelques mois, je reçois de plus en plus de messages d'hommes de 30 à 50 ans qui vivent la même chose, sans jamais avoir touché à un seul produit. Le stress, le manque de sommeil, quelques kilos en trop, et le corps finit par lâcher.

Ce guide, c'est ce que j'applique sur moi en ce moment et ce que j'applique avec mes clients : **des leviers simples, naturels, prouvés**. Pas de produit miracle, pas de promesse en l'air.

Une chose avant tout : si tu sors d'une cure ou si tes analyses sont très basses, la relance se fait **avec un médecin**. Ce guide accompagne ce suivi, il ne le remplace pas.

— FLORIAN

ÉTAPE 1 · SAVOIR OÙ TU EN ES

LES SIGNES ET LE BON EXAMEN

Une testostérone basse ne se devine pas, elle se mesure. Mais certains signes doivent t'alerter, surtout s'ils s'additionnent :

- Libido en baisse
- Moins d'érections le matin, érections moins fermes
- Fatigue qui ne passe pas, même en dormant
- Muscle qui fond, force qui baisse
- Gras qui s'installe sur le ventre
- Moral bas, irritabilité, manque de motivation

COMMENT FAIRE LA PRISE DE SANG

1 **Le matin, entre 7 h et 11 h, à jeun**
C'est là que ta testostérone est au plus haut. Un dosage l'après-midi peut te faire croire qu'elle est basse.

2 **Deux dosages, deux jours différents**
Un seul résultat bas ne suffit pas. Les recommandations demandent de le confirmer.

3 **Le bon bilan**
Testostérone totale. Si elle est basse, ton médecin ajoute en général la testostérone libre, la SHBG, la LH, et parfois la prolactine.

TESTOSTÉRONE TOTALE (LE MATIN)	CE QUE ÇA VEUT DIRE
Plus de 12 nmol/L (≈ 3,5 ng/mL)	Dans la norme. Si tu as des symptômes, regarde d'abord sommeil, poids et stress.
Entre 8 et 12 nmol/L	Zone basse. Avec des symptômes, parles-en à ton médecin. Les leviers de ce guide ont tout leur sens.
Moins de 8 nmol/L (≈ 2,3 ng/mL)	Déficit net. Consulte un médecin (endocrinologue, urologue ou andrologue) avant toute chose.

À ne jamais faire : te lancer seul dans de la testostérone ou des produits de relance achetés sur internet. Les traitements hormonaux se décident et se suivent avec un médecin.

Repères : recommandations de l'Association européenne d'urologie sur l'hypogonadisme tardif (seuils 12 et 8 nmol/L, dosage le matin, confirmé une seconde fois).

LEVIER 1

01 LE SOMMEIL

C'est le levier le plus sous-estimé, et le plus rapide. L'essentiel de ta testostérone est produit pendant ton sommeil.

−10 à 15 %

de testostérone chez des hommes jeunes et en bonne santé, après une seule semaine à moins de 5 heures par nuit. Les chercheurs comparent cette baisse à 10 à 15 ans de vieillissement.
Université de Chicago, JAMA, 2011.

CE QUE JE TE DEMANDE

1. **7 h 30 à 9 h au lit, chaque nuit**
   Pour dormir au moins 7 heures réelles. C'est non négociable.
2. **Mêmes horaires, même le week-end**
   Ton horloge interne règle tes hormones. Un écart de plus d'une heure la dérègle.
3. **Chambre noire, fraîche (18-19 °C), téléphone hors de la chambre**
   Écrans coupés 45 minutes avant de dormir.
4. **Plus de café après 14 h**
   La caféine agit encore 6 à 8 heures après ta tasse.
5. **Tu ronfles fort ou tu te réveilles épuisé ?**
   Parles-en à ton médecin : l'apnée du sommeil est fréquente après 35 ans, surtout avec du ventre, et elle fait chuter la testostérone.

Mon astuce : note chaque matin ton heure de coucher, de lever et ton énergie sur 5. En deux semaines, tu verras le lien entre tes nuits et ta forme.

LEVIER 2

02 PERDS LE GRAS DU VENTRE

Le gras abdominal n'est pas juste esthétique. Il contient une enzyme, l'aromatase, qui transforme une partie de ta testostérone en œstrogènes. Plus de ventre, c'est moins de testo, et moins de testo, c'est plus de ventre : un cercle vicieux.

La bonne nouvelle, c'est que ça marche dans l'autre sens. Une analyse de 24 études montre que **la perte de poids fait remonter la testostérone** chez les hommes en surpoids, et que **plus on perd de poids, plus elle remonte**.

Corona et al., European Journal of Endocrinology, 2013 (méta-analyse).

LES REPÈRES

REPÈRE	OBJECTIF
Tour de taille (au niveau du nombril)	Moins de 94 cm, idéalement moins de 90 cm
Vitesse de perte	0,5 à 1 % de ton poids par semaine, pas plus
Déficit calorique	Environ 300 à 500 kcal par jour sous ton maintien
Pas par jour	8 000 à 12 000

Le piège : le régime trop dur. Manger très peu pendant des semaines fait aussi chuter la testostérone. On perd du gras doucement, en gardant de l'énergie pour s'entraîner.

Comment savoir si ça avance : pèse-toi chaque matin à jeun et regarde la moyenne de la semaine, pas le chiffre du jour. Mesure ton tour de taille une fois par semaine.

LEVIER 3

03 ENTRAÎNE-TOI INTELLIGEMMENT

La musculation est ton meilleur allié : elle construit du muscle, fait fondre le gras et améliore ta sensibilité à l'insuline, trois choses qui jouent en faveur de ta testostérone. Mais trop, c'est l'inverse : le surentraînement fait monter le cortisol et baisser la testo.

LA SEMAINE TYPE

QUOI	COMBIEN	POURQUOI
Musculation	3 à 4 séances de 45 à 70 min	Construire et garder le muscle
Exercices de base	Squat ou presse, soulevé de terre roumain, développés, tirages, rowing	Les mouvements qui sollicitent le plus de muscle
Intensité	Séries à 1 ou 2 répétitions de l'échec	Assez dur pour progresser, sans t'épuiser
Cardio	2 à 3 fois 20 à 30 min, intensité modérée	Cœur, récupération, dépense
Marche	8 000 à 12 000 pas par jour	Le meilleur brûle-graisse, sans fatigue
Repos	2 jours complets par semaine	C'est là que tu récupères

LES SIGNES QUE TU EN FAIS TROP

- Tu dors mal alors que tu es épuisé
- Tes charges baissent depuis 2 ou 3 semaines
- Libido en baisse, irritabilité, courbatures qui ne passent plus

Dans ce cas : une semaine allégée (moitié des séries, mêmes charges), plus de sommeil, un peu plus à manger. Tu repartiras plus fort.

LEVIER 4

04 MANGE POUR TES HORMONES

Ta testostérone est fabriquée à partir du cholestérol. Les régimes trop pauvres en graisses lui font du tort : dans une analyse de 6 études, les hommes passés à un régime pauvre en lipides (environ 19 % des calories) avaient une testostérone plus basse qu'avec une alimentation plus riche en graisses (environ 39 %).

Whittaker et Wu, Journal of Steroid Biochemistry and Molecular Biology, 2021 (méta-analyse).

NUTRIMENT	REPÈRE	OÙ LE TROUVER
Lipides	25 à 35 % de tes calories, jamais sous 20 %	Œufs entiers, huile d'olive, avocat, noix, poissons gras
Protéines	1,6 à 2 g par kg de poids	Viandes, poissons, œufs, skyr, whey
Glucides	Le reste, surtout autour de l'entraînement	Riz, pommes de terre, avoine, fruits
Zinc	Éviter la carence	Viande rouge, huîtres, œufs, graines de courge
Vitamine D	Éviter la carence (fréquente en hiver)	Soleil, sardines, maquereau, jaune d'œuf
Magnésium	Pour le sommeil et la récupération	Chocolat noir, amandes, légumes verts, eaux minérales

UNE JOURNÉE TYPE

- **Matin :** 3 œufs entiers, flocons d'avoine, fruits rouges
- **Midi :** bœuf haché 5 %, riz, légumes, filet d'huile d'olive
- **Collation :** skyr, une poignée d'amandes, un fruit
- **Soir :** saumon ou sardines, pommes de terre, légumes verts

Simple et efficace : deux portions de poisson gras par semaine, de la viande rouge maigre 2 à 3 fois par semaine, des œufs entiers tous les jours.

LEVIER 5

05 ALCOOL, STRESS ET COMPLÉMENTS

L'ALCOOL

Un verre de temps en temps n'est pas le problème. Les grosses soirées et la consommation régulière, si : à forte dose et sur la durée, l'alcool freine la production de testostérone par les testicules. Pendant ta relance, vise **zéro alcool en semaine** et 2 verres maximum le week-end.

LE STRESS

Le stress chronique maintient le cortisol haut, et le cortisol freine la testostérone. 10 minutes par jour suffisent pour commencer : marche dehors sans téléphone, respiration lente (4 secondes d'inspiration, 6 d'expiration), sport, coupure le soir.

LES COMPLÉMENTS : CE QUI A DES PREUVES

COMPLÉMENT	CE QUE DISENT LES ÉTUDES
Vitamine D UTILE SI CARENCE	Chez des hommes en surpoids carencés, 3 300 UI par jour pendant un an ont fait monter la testostérone par rapport au placebo. Fais doser ta vitamine D d'abord.
Zinc UTILE SI CARENCE	La carence fait chuter la testostérone, la corriger la fait remonter (petites études). Sans carence, pas d'effet prouvé.
Magnésium POUR LE SOMMEIL	Peu de preuves sur la testostérone, mais utile pour le sommeil et la récupération.
Ashwagandha PROMETTEUR	Un essai de 8 semaines chez des hommes de 40 à 70 ans : environ +15 % de testostérone par rapport au placebo. Étude petite, à confirmer. Demande l'avis de ton médecin si tu as un traitement ou un souci de thyroïde.
« Boosters de testo » PAS DE PREUVE	Tribulus, mélanges miracles : aucune preuve solide chez l'homme. Garde ton argent pour de la bonne nourriture.

Pilz et al., Hormone and Metabolic Research, 2011 · Prasad et al., Nutrition, 1996 · Lopresti et al., American Journal of Men's Health, 2019 (étude financée par le fabricant).

PASSE À L'ACTION

TON PLAN DE 30 JOURS

Ne change pas tout d'un coup. Ajoute une couche chaque semaine, et garde ce qui est acquis.

SEMAINE 1 · LE SOMMEIL

- [ ] Prise de sang le matin, à jeun (testostérone totale + vitamine D)
- [ ] 7 h 30 au lit minimum, mêmes horaires tous les jours
- [ ] Téléphone hors de la chambre, plus de café après 14 h
- [ ] Noter sommeil et énergie chaque matin

SEMAINE 2 · L'ASSIETTE

- [ ] Protéines à chaque repas (1,6 à 2 g/kg)
- [ ] Œufs entiers chaque jour, poisson gras 2 fois
- [ ] Zéro alcool en semaine
- [ ] Peser à jeun chaque matin, mesurer le tour de taille

SEMAINE 3 · LE CORPS

- [ ] 3 à 4 séances de musculation sur les exercices de base
- [ ] 8 000 pas minimum chaque jour
- [ ] Léger déficit si tu as du ventre (−300 à −500 kcal)
- [ ] 2 jours de repos complets

SEMAINE 4 · L'ÉQUILIBRE

- [ ] 10 minutes anti-stress par jour
- [ ] Vitamine D si ta prise de sang montre une carence
- [ ] Bilan : énergie, libido, sommeil, tour de taille
- [ ] Nouvelle prise de sang dans 2 à 3 mois

Sois patient : les premiers changements se sentent souvent sur l'énergie et le sommeil en 2 à 4 semaines. Pour la testostérone elle-même, compte plutôt 2 à 3 mois de constance avant de refaire une prise de sang.

FP **FLORIAN POIRSON**

TU VEUX QU'ON LE FASSE ENSEMBLE ?

Ce guide te donne les leviers. En coaching, je les applique pour toi, à ton âge, à ton emploi du temps et à tes analyses, et je les ajuste chaque semaine selon tes résultats.

- ✔ Un programme de musculation adapté à ta récupération
- ✔ Un plan repas au gramme pour perdre le ventre sans casser tes hormones
- ✔ Un check-in chaque semaine : sommeil, énergie, libido, mensurations
- ✔ WhatsApp pour tes questions, 7 jours sur 7 de 10 h à 20 h
- ✔ Quelqu'un qui est passé par là, et qui le vit en ce moment

POSTULER AU COACHING

Une question ? Écris-moi sur WhatsApp : +39 331 475 5049 · Instagram : @florianpoirson

Ce guide donne des informations générales sur l'hygiène de vie. Il ne remplace pas l'avis d'un médecin et ne constitue ni un diagnostic ni un traitement. En cas de symptômes, d'analyses anormales, de traitement en cours, ou si tu as utilisé des hormones, consulte un médecin. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée. Florian Poirson n'est pas médecin.