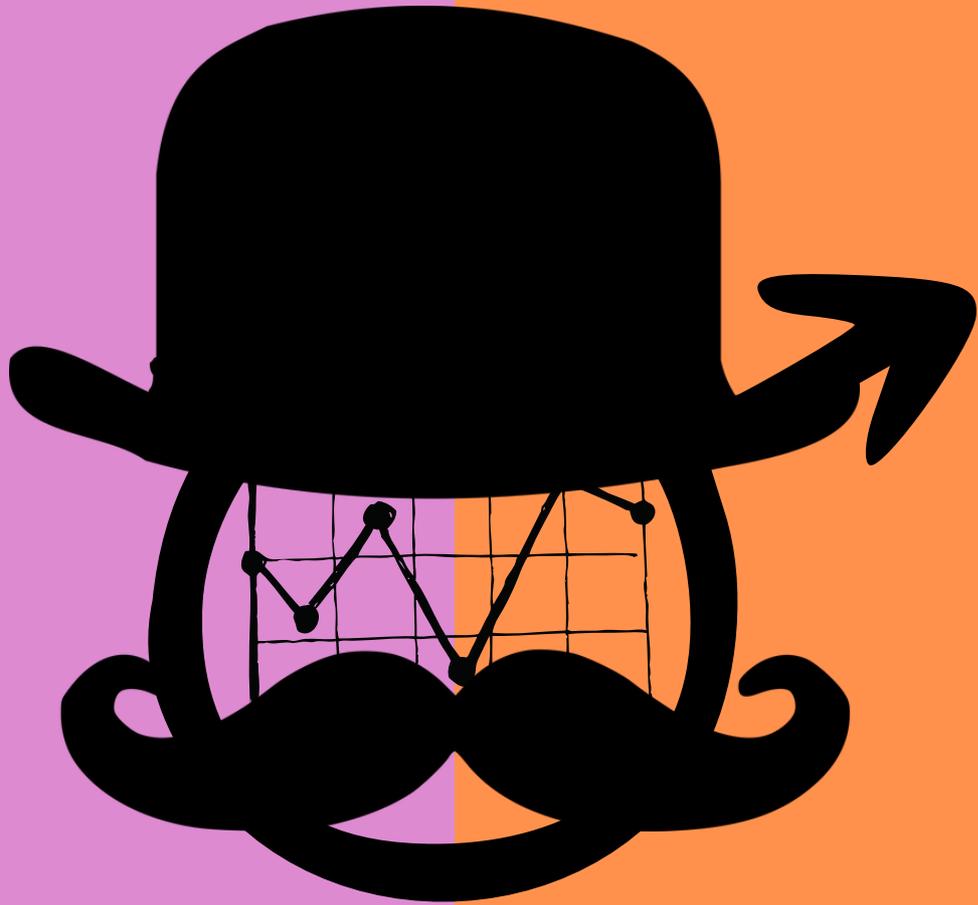


Le bien-être jusque dans les baskets



LE CYCLE MASCULIN

Mars 2023



By Question des Qi Libres

N°5.1

Bonjour la Communauté de Question des Qi Libres!

Nous nous retrouvons aujourd'hui pour notre rubrique "Le bien-être jusque dans les baskets".

Pour conserver notre bien-être tout au long de notre vie, nous devons comprendre comment fonctionne notre corps. Pour cela, durant ce mois de Mars, nous allons aborder le cycle masculin.

Je vous laisse découvrir le sommaire !!!!



Sommaire

Nous allons aborder dans un 1er temps ce qu'est le cycle masculin?

Puis dans une deuxième partie, nous nous pencherons sur l'andropause et l'impact de cette période dans la vie d'un homme.



1. Qu'est ce que le cycle Masculin?

Dans cette première partie, nous allons expliquer ce qu'est le cycle masculin ?

Ne partez pas Mesdames, cela peut vous intéresser et vous aider à mieux comprendre votre époux, compagnons, frères...



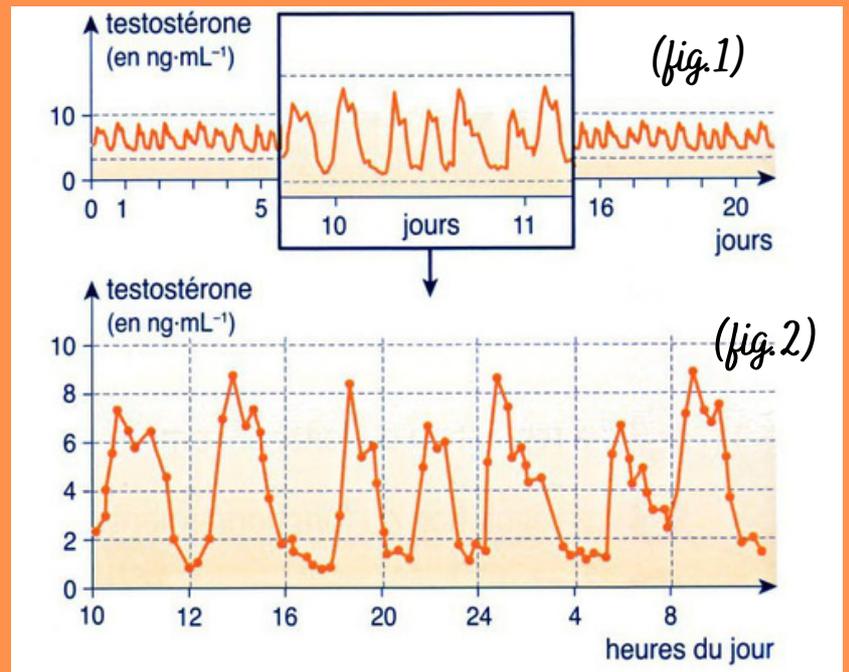
Et oui, les hommes aussi sont soumis à un cycle hormonal. Celui-ci est bien différent de celui des femmes car il ne s'organise pas de la même manière.



1.1.A/ Un cycle à deux variables

Graphique retraçant le cycle hormonal masculin par jour (fig.1) et par heure (fig.2)

La testostérone fluctue 4 fois par heure.



Le cycle hormonal des hommes est à la fois quotidien et saisonnier.

Quotidien car il dure 24h. Il débute le matin entre 6h et 10h par une érection. C'est sur cette période que le pic de testostérone est le plus haut et décline au fil de la journée.

Saisonnier car la production de testostérone est plus importante sur la période printemps/été. En effet, la lumière captée par la rétine a un impact direct sur l'hypothalamus, le « chef d'orchestre » du corps humain, donc de l'organe sexuel.



1.1.B/ Durée du cycle au cours de la vie d'un homme

Comment tout cela fonctionne ?

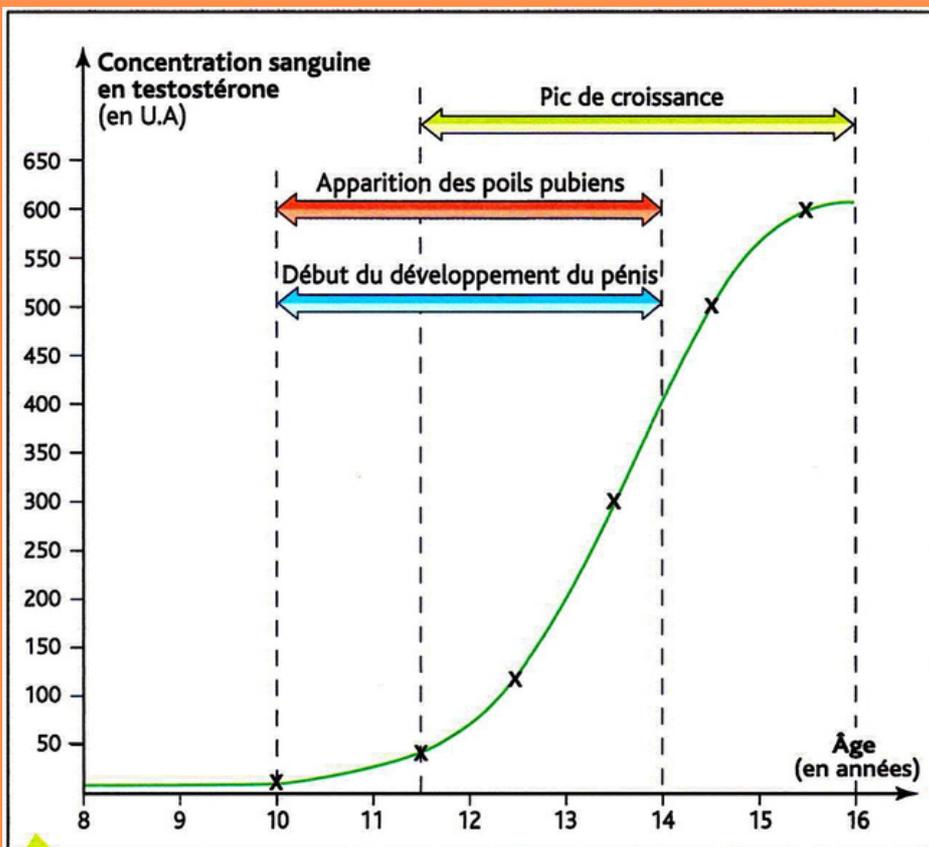
Outre le rythme "cyclique" par 24h et saisonnier. Le cycle hormonal masculin a une durée limitée dans le temps !



Tout comme pour les filles, le cycle hormonal des garçons débute à la puberté vers l'âge de 12 ans et se poursuit jusqu'à l'andropause (entre 45 et 65 ans).

En vert, la courbe de la testostérone. De la naissance jusqu'à l'âge de 10 ans le taux reste constant

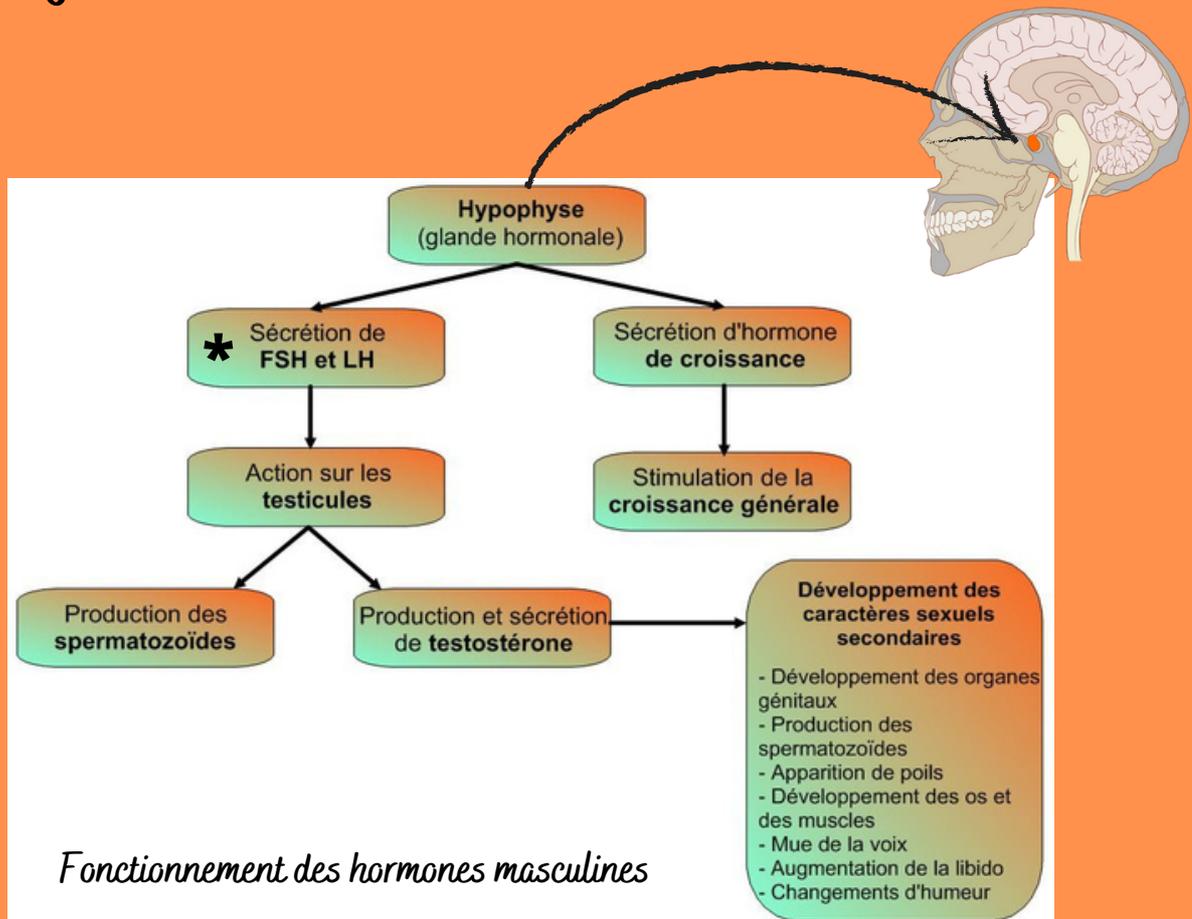
Puis, de 10 ans et tout au long de la puberté, le taux augmente année après année.



b Sécrétion des testicules et apparition des caractères secondaires chez un jeune garçon au cours de la puberté.



1.2 Le cycle hormonal masculin



Hormone folliculo-stimulante (FSH) : augmente la production de spermatozoïdes par les testicules,

l'hormone lutéinisante (LH) : stimule la sécrétion de testostérone par les testicules également



Ci-dessus le schéma regroupant les organes et glandes hormonales avec les hormones sécrétées ainsi que leur rôle.

Vous pouvez retrouver le dossier "connaissiez vous vos hormones?" sur mon site internet.

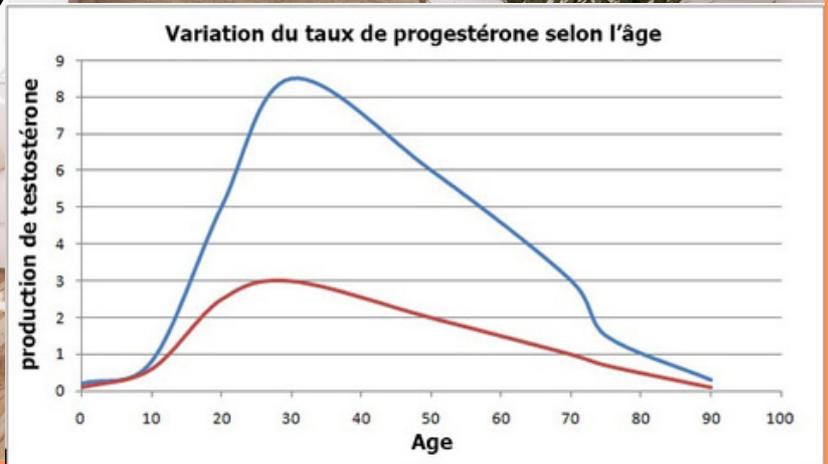
Tu souhaites en connaître d'avantage sur nos hormones et quelques astuces pour en prendre soin ?

Retrouves le dossier n°2 de novembre 2022 "Connaissiez vous vos hormones ?" dans un E-book sur mon site internet en fin de publication.



2. Qu'est ce que l'andropause?

Tout comme les femmes avec la ménopause, les hommes connaissent également un déclin des hormones sexuelles (testostérone) que l'on appelle :
L'Andropause, du grec andros, qui signifie « homme », et pausis, « cessation »



L'andropause est un ensemble de symptômes physiologiques liés à la baisse de sécrétion de testostérone ainsi que d'autres hormones sexuelles chez l'homme, à partir de 45 ans.

Les symptômes sont les mêmes que pour la ménopause chez la femme mais la seule différence est que la reproduction reste possible.

2.1/ Les signes l'andropause.

Avant de vous dévoiler les effets de l'andropause sur le corps et le moral des hommes. Rappelons nous le rôle de la Testostérone.

La Testostérone permet de :

- *contrôler la spermatogenèse, la libido et de la fertilité masculine.*
- *protéger contre l'ostéoporose*
- *permettre la croissance musculaire.*

*Comme promis!
Voici les symptômes qu'engendre l'andropause :*

- *diminution d'appétit sexuel,*
- *problèmes érectiles,*
- *d'insomnie,*
- *prise de poids,*
- *sudation excessive,*
- *baisse générale de tonus.*
- *syndrome du mâle irritable*

3. Quel est l'impact de cette période dans la vie d'un homme?



FIN

Notre rubrique touche à sa fin. J'espère que cela vous aura plu.

Le reportage se poursuit avec les autres rubriques:

La santé dans l'assiette : "Les besoins nutritionnels pour préparer et entretenir son corps au cours de l'andropause."

Le bien être jusque dans les Baskets : " Le Yoga pour atténuer les symptômes de l'Andropause?"

