

Testostérone : le facteur de développement !

Lorsque l'on souhaite enregistrer une progression significative en terme de prise de masse, différents paramètres sont à prendre en compte : la nutrition (elle doit être équilibrée) et l'activité physique (la régularité est essentielle) notamment. Dans tous les cas, les hormones ont leur rôle à jouer, en particulier la testostérone. L'organisme en a besoin d'une quantité suffisante pour que la croissance musculaire soit optimum.

De quoi s'agit-il ?

Fabriquée selon un mécanisme spécifique (plusieurs étapes sont nécessaires), la testostérone fait partie des hormones les plus anaboliques qui soient. Rappelons brièvement que l'anabolisme constitue simplement une phase du métabolisme durant laquelle le développement est possible, il s'oppose au catabolisme caractérisé pour sa part par une dégradation du potentiel musculaire. Un environnement anabolique se traduit donc par une accélération de la synthèse protéique, en d'autres termes la formation de nouvelles fibres. L'anabolisme naturel n'a absolument rien à voir avec les stéroïdes anabolisants, ces substances synthétiques aux effets potentiellement dangereux.

La testostérone est le facteur de progression par excellence. Parmi ses principales actions, elle participe de manière essentielle à la croissance des tissus, les muscles en particulier. Elle apporte effectivement aux fibres l'instruction de développer la synthèse protéique et de fixer l'azote, ce qui favorise la prise de masse et la récupération. Plus sa concentration naturelle est importante, plus son action est efficace. Et il ne s'agit pas de gagner en volumisation, mais bien en purs muscles forts et massifs. Elle contribue également à protéger les tissus de l'oxydation, c'est-à-dire de la dégradation des acides aminés, et prend part au métabolisme des protéines et des glucides.

Pourquoi notre génétique influe t-elle sur nos résultats ?

Il a été démontré à de multiples reprises que l'accroissement de la masse et de la force des muscles est directement lié au taux de testostérone. C'est à ce niveau que la génétique entre en jeu : à la base, certaines personnes sont favorisées, car leur corps présente la particularité de mettre en place naturellement un environnement dans lequel l'anabolisme (la synthèse de testostérone) a pratiquement en permanence l'avantage sur le catabolisme (la libération de cortisol). Cela leur permet d'obtenir des gains musculaires plus rapides, plus importants, et surtout plus durables.

Une grande majorité d'entre nous présente cependant des prédispositions génétiques moins favorables : à cause d'une production d'agents anaboliques plus faible, nous nous orientons prématurément vers une situation à dominance catabolique, dans laquelle l'organisme est amené à interrompre la croissance des tissus maigres.

Qui plus est, la libération naturelle de testostérone baisse de façon significative avec l'âge : elle commence à décroître à partir de 25-30 ans. En outre, notre corps fabrique une substance qui, en se liant à une partie de la testostérone que nous produisons, la "désactive", l'empêchant ainsi d'assurer pleinement ses fonctions. Nous disposons donc non seulement de moins de testostérone au fil des années, mais une proportion plus conséquente de celle-ci devient inutilisable. La fatigue musculaire se manifeste dès lors plus rapidement, les performances physiques diminuent, le métabolisme fonctionne au ralenti, l'organisme a besoin de périodes de récupération plus longues et bien sûr, il devient difficile de gagner en masse maigre et/ou de perdre de la graisse. Finalement, il arrive un moment où notre potentiel d'évolution se trouve limité/stoppé.

D'autres facteurs, tels qu'une carence en protéine ou un programme d'exercice inadapté, peuvent également être à l'origine d'un arrêt de la progression. Il a toutefois été clairement établi que le ratio entre anabolisme et catabolisme est réellement celui dont l'influence est la plus significative. D'où l'intérêt d'agir dans ce sens.

Quelques composants essentiels à la synthèse de testostérone

Fénugrec (*trigonella foenum graecum*)

Le fénugrec est l'un des meilleurs actifs anaboliques naturels. Il est riche en saponines, des composés qui, en renforçant la production hormonale naturelle, favorisent le maintien d'un taux optimum de testostérone.

Lors d'une étude randomisée (répartition aléatoire entre le groupe placebo et le groupe expérimental) d'une durée de 8 semaines, les sujets recevant quotidiennement 600 mg de fénugrec ont enregistré une augmentation spectaculaire de leur taux de testostérone libre (c'est-à-dire réellement utilisable par le corps, par opposition à la testostérone «liée») jusqu'à 98,8 %. C'est naturellement ce dosage qui a été retenu pour Icotest. Une forme particulièrement pure d'extrait de fénugrec a en outre été sélectionnée, condition sine qua non pour obtenir l'effet recherché. Le fénugrec présente également des propriétés antioxydantes, ce qui contribue à renforcer et maintenir durablement la mise en place d'un contexte anabolique naturel (augmentation significative du taux de testostérone et des gains de masse musculaire).

Acide D-aspartique

Les différents travaux de recherche réalisés sur l'acide D-aspartique démontrent que cet acide aminé joue un rôle particulièrement important de transmetteur dans le processus de synthèse hormonale.

A l'occasion d'une étude réalisée en Italie, des sujets ont reçu quotidiennement 3120 mg d'acide D-aspartique associé à de la vitamine B6, de la vitamine B12 et de l'acide folique. Il a été mis en évidence un accroissement très net du taux de testostérone jusqu'à 42%, et ce dès le 12^e jour. La supplémentation a permis d'optimiser rapidement le taux de production naturel de cette hormone et ainsi d'améliorer les gains de muscle et de force.

C'est associé à des dosages précis de vitamine B6, de vitamine B12 et d'acide folique que l'acide D-aspartique s'avère le plus efficace en matière de stimulation de l'anabolisme naturel. Cet acide aminé fonctionne en parfaite synergie avec ce groupe de vitamines, pour des résultats maximums.

Tribulus terrestris

Extrait végétal connu depuis des milliers d'années, le tribulus terrestris est une véritable référence en matière d'anabolisme naturel. Grâce à sa richesse en saponines (dont la protodioscine), il soutient et renforce la capacité naturelle de l'organisme à synthétiser de la testostérone, permettant d'atteindre et de maintenir un taux optimum de cette dernière. Les gains de muscle et de force sont alors favorisés et l'action catabolique du cortisol est sensiblement limitée.

De très nombreuses études ont mis en évidence que la prise quotidienne de tribulus terrestris stimule la libération endogène de testostérone. A ce titre, une étude récente réalisée sur des sujets de sexe masculin en bonne santé est particulièrement représentative : supplémentés avec 750 mg de tribulus terrestris par jour, ceux-ci ont enregistré une augmentation de 41% de leur taux de testostérone libre. Icotest assure ainsi un apport quotidien de 750 mg de tribulus terrestris de très haute qualité et d'une grande pureté, avec une teneur optimisée en saponines. Il s'agit là de critères de sélection essentiels si l'on souhaite obtenir une réelle efficacité.

Zinc, magnésium et vitamine B6

La pratique d'entraînements intenses suscite une perte importante de minéraux essentiels chez les athlètes, ceux-ci présentant déjà à la base des besoins supérieurs à ceux des sédentaires. Sont notamment concernés le zinc et le magnésium, qui interviennent de manière déterminante dans la libération hormonale naturelle (synthèse de testostérone et de GH). D'où l'intérêt d'optimiser leur apport par le biais de la supplémentation.

Lorsque l'organisme dispose de quantités adaptées de zinc, de magnésium et de vitamine B6, cela favorise également une meilleure qualité de sommeil. Or, quand cette dernière est optimale, le corps libère naturellement plus de testostérone et de GH, les deux hormones anaboliques les plus importantes et qui s'avèrent essentielles pour la construction musculaire. Ainsi, une supplémentation adéquate, comme c'est le cas dans Icotest, contribue à compenser les pertes de minéraux dues aux séances d'exercice intenses, ce qui permet de maintenir un taux optimal de testostérone. Il a en outre été mis en évidence qu'un apport de zinc, de magnésium et de vitamine B6 aide à réduire de manière tout à fait significative l'action catabolique (dégradation musculaire) du cortisol, l'hormone du stress.

Rhodiola rosea

Le rhodiola rosea n'agit pas directement sur le taux de testostérone. Il exerce par contre une action anticatabolique puissante, ce qui favorise indirectement l'anabolisme naturel.

Utilisé depuis des siècles en tant que plante médicinale dans les pays scandinaves notamment, le rhodiola rosea se distingue par ses propriétés adaptogènes et régulatrices, qui ont été confirmées à de multiples reprises par des études scientifiques et s'avèrent particulièrement utiles dans les situations de stress.

En effet, à l'occasion de ces dernières, quelle qu'en soit la nature, une séance d'exercice intense, un sommeil de mauvaise qualité ou une émotion particulière par exemple, l'organisme réagit en amplifiant la synthèse de cortisol, l'hormone catabolique par excellence. Cela se traduit par une dégradation musculaire et qui plus est, la production hormonale naturelle est affectée. Le taux de testostérone diminue, ce qui engendre des répercussions négatives : fonte musculaire, baisse d'énergie et augmentation du taux de graisse corporelle. Dans ce contexte, le rhodiola rosea au potentiel anticatabolique est particulièrement utile. Il contribue à atténuer les effets aigus et chroniques du stress en réduisant de manière tout à fait significative la production de cortisol.

Concrètement, cette plante aide l'organisme à accroître sa résistance et à s'adapter aux différents stress qui peuvent le toucher. La présence de rhodiola rosea dans Icotest à hauteur de 200 mg par jour contribue ainsi à inhiber la libération du cortisol consécutive aux entraînements intenses tout en évitant la baisse des hormones anaboliques, ce qui favorise les gains de muscle et de force. Le rhodiola rosea contient en outre un composé appelé rosavine, qui renforce la capacité de l'organisme à utiliser les graisses pour fabriquer l'énergie dont il a besoin. A ce titre, une étude a démontré que des sujets supplémentés en rhodiola rosea et pratiquant des séances d'exercice modéré avaient perdu 11% de tissus adipeux supplémentaires par rapport au groupe placebo.

En renforçant le taux de testostérone, vous permettez à vos muscles de profiter au maximum des efforts fournis à l'entraînement. En seulement 2 à 3 semaines, les résultats sont déjà apparents.