## **VOTRE TESTOSTÉRONE EST-ELLE BASSE?**



La testostérone est une hormone de première importance. Elle influence votre sexualité, votre mental, votre masse musculaire et votre santé générale.

Pour savoir si votre testostérone est basse, consultez la liste de symptômes qui suit et cochez « rarement », « parfois » ou « souvent ». Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Personne ne verra vos résultats. Répondez honnêtement à toutes les questions.

Attention: si vous cochez « souvent » à plusieurs de ces symptômes, votre testostérone pourrait être très basse et vous devriez en parler avec votre médecin.

## **VOTRE SEXUALITÉ**

Moins d'érections matinales > rarement > parfois > souvent

Moins de libido ou d'envie de sexe > rarement > parfois > souvent

Érections moins pleines > rarement > parfois > souvent

Moins de volume d'éjaculation > rarement > parfois > souvent

Orgasmes moins puissants > rarement > parfois > souvent

Difficulté à maintenir une érection pleine > rarement > parfois > souvent

Difficulté à avoir une érection - ou pas d'érection

> rarement > parfois > souvent



### **VOTRE MENTAL**

Passages de fatigue mentale ou incapacité à se concentrer; sentiment d'être « au bout du rouleau »

> rarement > parfois > souvent

Fatigue ou somnolence l'après-midi ou en début de soirée

> rarement > parfois > souvent

Moins d'acuité mentale, de concentration, de présence d'esprit

> rarement > parfois > souvent

Moins de créativité ou de nouvelles idées > rarement > parfois > souvent

Moins d'initiative et de désir de commencer de nouveaux projets

> rarement > parfois > souvent

Moins d'intérêt pour les passe-temps ou les nouvelles activités au travail > rarement > parfois > souvent

Moins d'envie d'être en compétition > rarement > parfois > souvent

Moins de mémoire, augmentation des oublis > rarement > parfois > souvent

Sentiment de dépression; l'impression que le travail, le mariage ou les loisirs ont perdu de leur importance

> rarement > parfois > souvent

# **VOTRE TESTOSTÉRONE EST-ELLE BASSE?**

#### **VOTRE MASSE MUSCULAIRE**

Courbatures, douleurs aux articulations et aux muscles

> rarement > parfois > souvent

Moins de flexibilité et de mobilité; plus de raideur

> rarement > parfois > souvent

Moins de masse, tonus ou force musculaire > rarement > parfois > souvent

Moins de vitalité physique > rarement > parfois > souvent

Diminution des performances athlétiques > rarement > parfois > souvent

Mal au dos; au cou > rarement > parfois > souvent

Tendance aux claquages musculaires ou a avoir des crampes > rarement > parfois > souvent

Développement d'ostéoporose ou d'arthrite (arthrite rhumatoïde)

> rarement > parfois > souvent

### VOTRE SANTÉ GÉNÉRALE

Plus de cholestérol ou de triglycerides > rarement > parfois > souvent

Moins de cholestérol HDL > rarement > parfois > souvent

Plus de sucre dans le sang ou début de diatète

> rarement > parfois > souvent

Augmentation de la pression artérielle ou diagnostic d'hypertension > rarement > parfois > souvent

Prise de poids inexplicable, spécialement au niveau du ventre; « bedaine de bière » > rarement > parfois > souvent

Plus de gras au niveau des seins ou du bassin

> rarement > parfois > souvent

Développement de douleurs à la poitrine, ou diagnostic de maladie du coeur ou blocage des artères

> rarement > parfois > souvent

Souffle court à l'effort; détérioration de l'asthme ou de l'emphysème > rarement > parfois > souvent

Tête légère, étourdissements, acouphènes; maux de tête fréquents > rarement > parfois > souvent

Mauvaise circulation dans les jambes, gonflement des chevilles, développement de varices ou d'hémorroïdes > rarement > parfois > souvent

Baisse de la vue; yeux plissés pour lire les petits caractères > rarement > parfois > souvent

#### Source:

Shippen E, Fryer W. The Testosterone Syndrome: The Critical Factor for Energy, Health, and Sexuality—Reversing the Male Menopause. M.Evans & Company. 2001: 220 pages.