

Le tongkat ali :

pour augmenter la testostérone libre

Surnommé le ginseng malais, le tongkat ali (*Eurycoma longifolia*) est traditionnellement utilisé dans le Sud-Est asiatique pour donner de l'énergie, prévenir la fatigue et stimuler la libido. Si le tongkat est un réel tonifiant, c'est qu'il permet une plus grande disponibilité de la testostérone dans le corps et un accroissement du bien être physique et psychologique.

La testostérone est l'hormone responsable de la bonne santé de la libido chez les hommes et chez les femmes. Elle joue également un rôle anabolisant dans le développement des os et des muscles, sa diminution est non seulement responsable d'un moindre intérêt pour le sexe, mais également de la fonte musculaire et osseuse, de l'accumulation de graisses abdominales et de l'apparition de nombreux problèmes de santé. Les gonades produisent 90 % de cette hormone et le reste est produit par les glandes surrénales. Dans le cerveau, la testostérone agit comme une hormone aphrodisiaque en venant se fixer sur les récepteurs spécifiques. Seulement, cette hormone est également captée par les gammaglobulines qui se « lient » à elle, réduisant ainsi la quan-

tité de « testostérone libre » disponible pour le cerveau.

L'importance de la testostérone libre

L'hormone qui contrôle les niveaux de testostérone libre est la *sex hormone binding globuline* (SHBG). Lorsque la testostérone se lie à la SHBG, elle perd son activité biologique et devient une « testostérone liée ». Une mesure de la capacité de liaison de la SHBG montre, chez des hommes âgés de moins de 45 ans, que la valeur moyenne est de 2,85 mais qu'elle atteint 4,66 et plus chez des hommes approchant de la soixantaine, indiquant qu'avec l'âge une quantité plus importante de testostérone est liée aux gammaglobulines sous l'action de la SHBG.

Une étude montre que les niveaux de testostérone totale d'hommes âgés de 50 à 70 ans ne sont pas très différents de ceux d'adultes plus jeunes. Mais ces derniers ont un pourcentage beaucoup plus élevé de testostérone libre. Cela met en évidence le fait que le déclin de l'intérêt pour le sexe qui

intervient avec les années n'est pas dû à la quantité de testostérone produite mais plutôt à l'augmentation des liaisons de la testostérone avec la globuline à travers la SHBG.

L'arbre à testostérone

Le tongkat ali, surnommé le « ginseng malaisien » est utilisé

dans le Sud-Est asiatique depuis plusieurs centaines d'années pour favoriser le bien-être, augmenter la force et la libido.

Les premières études expérimentales sur animaux se sont concentrées essentiellement sur les propriétés aphrodisiaques du tongkat ali. Des souris traitées avec du tongkat ali avaient une activité sexuelle beaucoup plus importante que des animaux témoins. La testostérone des souris traitées avait augmenté de 480 % en une semaine.

Par ailleurs, une étude randomisée a été réalisée sur trente volontaires par une équipe de chercheurs de l'université de Malaya, avec un extrait de tongkat ali. L'objectif de l'étude était d'observer ses effets sur les niveaux de testostérone, de DHEA et de SHBG ainsi que sur la qualité de vie des sujets. Les volontaires ont été sélectionnés parmi des hommes mariés âgés de 31 à 52 ans. On leur a donné deux gélules par jour à prendre pendant trois semaines consécutives.

Les résultats ont montré dans 62 % des cas une augmentation du désir et des performances sexuels et une amélioration de leur bien-être physique, sexuel et psychologique. Les niveaux de testostérone totale n'ont guère été modifiés, ceux de DHEA ont augmenté de 26 % après une semaine de traitement et de 47 % après trois semaines. Ceux de SHBG ont diminué dans 36 % des cas après une semaine et dans 66 % des cas après trois semaines de traitement avec, en parallèle, une augmentation des niveaux de testostérone libre. ■

François Lehn

■ Voir adresse p. 15



Le tongkat ali est une herbe malaisienne qui est utilisée depuis des centaines d'années dans ce pays pour traiter la fatigue, le manque de désir sexuel et l'impuissance. L'herbe est si populaire en Malaisie qu'on la retrouve dans plus de 300 produits.