



Exercice Jour 2 – Test Hormonal

👉 Ce test va te permettre d'évaluer si ton système hormonal est équilibré... ou si ton métabolisme tourne au ralenti.

Lis chaque affirmation et coche celles qui te concernent. Puis fais le total pour chaque duo.

♦ Duo 1 : Testostérone – Œstrogène

- ☐ Ma libido est plus basse qu'avant.
- ☐ Je prends surtout du gras au ventre et aux poignées d'amour.
- ☐ Je me sens moins motivé, moins compétitif, plus passif.
- ☐ J'ai perdu de la masse musculaire ou de la force.
- ☐ J'ai une poitrine molle et/ou des tétons prédominants.

Score Testo/Œstro = ____ / 5

♦ Duo 2 : Ghréline – Leptine

- ☐ J'ai faim rapidement après un repas.
- ☐ Je grignote souvent le soir ou devant la télé ou en dehors des repas.
- ☐ J'ai du mal à résister aux envies de sucre.
- ☐ Je prends du poids même sans manger énormément.
- ☐ Je peux manger beaucoup sans jamais vraiment me sentir "plein".

Score Ghréline/Leptine = ____ / 5

♦ Duo 3 : Cortisol – Mélatonine

- ☐ Je me réveille fatigué, même après une nuit complète.
- ☐ J'ai un sommeil léger, ou je me réveille souvent la nuit.
- ☐ Il me faut un stimulant (café ou autre) pour me réveiller le matin.
- ☐ Mon ventre gonfle ou je stocke dès que je traverse une période de

stress.

☐ J'ai du mal à "débrancher" le soir, mon cerveau tourne encore.

Score Cortisol/Mélatonine = ____ / 5

♦ Duo 4 : Insuline – Glucagon

☐ J'ai un gros coup de fatigue après le déjeuner (vers 14–15h).

☐ J'ai des variations d'énergie dans la journée, un peu comme des montagnes russes.

☐ Je prends facilement du ventre même si je ne mange pas "énorme".

☐ J'ai beaucoup de mal à perdre du poids malgré mes efforts.

☐ Quand je saute un repas, je me sens faible, irritable.

Score Insuline/Glucagon = ____ / 5



Débrief de ton test

Duo 1 : Testostérone – Œstrogène

Quand ce duo se dérègle, ton énergie masculine décline. Tu te sens moins combatif, ta motivation chute, et ton ventre prend de plus en plus de place.

- **1 point** : Quelques signaux isolés, ton moteur masculin commence à faiblir.
 - **2–3 points** : Déséquilibre installé, tes résultats physiques déclinent.
 - **4–5 points** : Ton système hormonal est profondément dérégulé. C'est ton identité d'homme qui est impactée.
-

Duo 2 : Ghréline – Leptine

Quand ce duo se dérègle, tes signaux de faim sont brouillés : tu manges mais tu as encore faim, tu grignotes, surtout du sucre. Tu stockes alors que tu crois ne pas exagérer.

- **1 point** : Signaux parfois trompeurs, tu compenses encore.
 - **2-3 points** : Ton cerveau reçoit régulièrement les mauvais messages → grignotages incontrôlables.
 - **4-5 points** : Système de régulation quasiment hors service → stockage permanent.
-

Duo 3 : Cortisol – Mélatonine

Quand ce duo se dérègle, ton horloge interne se brouille. Tu dors mais tu ne récupères pas, ton stress reste élevé et ton ventre réagit directement.

- **1 point** : Quelques failles, ton corps compense encore.
 - **2-3 points** : Tes nuits ne suffisent plus à recharger tes batteries, fatigue et stress pèsent lourd.
 - **4-5 points** : Fatigue chronique et stress de fond → accélération du vieillissement.
-

Duo 4 : Insuline – Glucagon

Quand ce duo se dérègle, ton énergie devient instable. Tu stockes facilement, surtout au niveau du ventre. Perdre du poids devient une lutte.

- **1 point** : Variations légères, tu restes fonctionnel.
- **2-3 points** : Énergie irrégulière, ton corps commence à résister à la perte de poids.

- **4-5 points** : Métabolisme verrouillé → stockage constant, incapacité à brûler la graisse efficacement.
-

 Ta mission du jour :

1. Fais ton test hormonal et additionne tes scores.
2. Note tes résultats dans ton carnet.
3. Partage dans le **Groupe Facebook du Challenge** une photo de ta feuille avec ton score et ton ressenti.