



RESILIENT GENTLEMAN

GUIDE

RECOMPOSITION

40 ANS

ET PLUS



*Le protocole RG complet :
entraînement, nutrition, récupération.*

Adapté spécifiquement aux hommes et femmes de 40 ans et plus.

●
ENTRAÎNEMENT

●
NUTRITION

●
RÉCUPÉRATION

Par Sébastien Cossette

Coach Resilient Gentleman | Podcast Discipliné & Dangereux

AVANT DE COMMENCER

"Anabolique" ne veut pas dire stéroïdes. Ça veut dire : en état de construction. Ce guide te montre comment utiliser les leviers naturels – nutrition, entraînement, suppléments, mode de vie – pour maximiser ton environnement hormonal. Pas de produits. Pas de risques. Pas de bullshit.

Ce guide s'adresse aux personnes actives de 40 ans et plus souhaitant optimiser leur recomposition corporelle de façon naturelle et durable. Les suppléments mentionnés sont pour information seulement. Consulte un professionnel de santé si tu as des conditions médicales existantes.

Ce que tu vas optimiser dans ce guide : testostérone totale et libre, IGF-1, cortisol chronique (à réduire), insuline, hormone de croissance (GH).



TABLE DES MATIÈRES

Chapitre 1 – L'environnement hormonal à 40 ans

Chapitre 2 – Les 4 ennemis des hormones

Chapitre 3 – Nutrition anabolique

Chapitre 4 – L'entraînement qui déclenche la cascade anabolique

Chapitre 5 – Les suppléments qui ont des preuves

Chapitre 6 – Le protocole de gestion du stress

Chapitre 7 – Bilan sanguin – Les 8 marqueurs essentiels

Chapitre 8 – Le style de vie anabolique

Plan d'action – La hiérarchie en 3 étapes

CHAPITRE 1

L'ENVIRONNEMENT HORMONAL À 40 ANS

Ce qui change vraiment – et ce qui est un mythe

La réalité sur les hormones

La testostérone totale diminue en moyenne de 1-2% par an après 30 ans. À 40 ans, sans condition médicale, elle est probablement dans la plage normale – mais "normale" peut être très différente de "optimal". La testostérone libre (la fraction biologiquement active) peut être significativement plus basse même si la T totale est normale, en raison de l'augmentation de la SHBG avec l'âge.

Conclusion pratique : optimiser les hormones naturellement est possible et mesurable – l'objectif est d'être dans le haut de la plage normale pour ton âge.

L'axe GH-IGF-1 : le vrai moteur de la recomposition

L'hormone de croissance (GH) stimule le foie à produire l'IGF-1, qui agit directement sur les muscles pour stimuler la croissance, la récupération et la perte de gras. L'IGF-1 décline avec l'âge – mais beaucoup moins que la plupart le pensent chez les adultes actifs, bien nourris et bien dormis.

Le cortisol : l'ennemi silencieux

Le cortisol est catabolique par définition – il dégrade le muscle pour produire du glucose. À 40 ans avec un emploi exigeant, des enfants et des responsabilités multiples, le cortisol chronique est la variable la plus sous-estimée qui sabote la composition corporelle.

Un cortisol chroniquement élevé :

- ▢ Supprime la production de testostérone (axe HPA vs HPG)
- ▢ Augmente le stockage de gras viscéral (bedaine de 40 ans)
- ▢ Dégrade le muscle en l'absence de stimulus d'entraînement suffisant
- ▢ Perturbe le sommeil (réveils à 2-4h = cortisol élevé la nuit)

IMPORTANT

Règle de base : chaque fois que tu réduis le cortisol chronique, tu libères de la testostérone. Ce n'est pas une métaphore – c'est de la biochimie directe.

CHAPITRE 2

LES 4 ENNEMIS DES HORMONES

Avant d'optimiser, il faut éliminer les freins. Ces 4 facteurs ont un impact direct et mesurable — les corriger peut à lui seul ramener tes niveaux dans le haut de la plage normale.

1. Le stress chronique (cortisol élevé)

Impact chiffré : un cortisol chroniquement élevé peut réduire la testostérone de 20-40%. L'axe HPA (stress) et l'axe HPG (reproduction/testostérone) se font concurrence — quand l'un monte, l'autre descend.

- ▣ Gestion du temps : réduire la charge de décision par semaine
- ▣ Exercice de basse intensité : marche 20-30 min — plus efficace que le cardio intense pour baisser le cortisol
- ▣ Respiration diaphragmatique : 5 min x 2/jour active le parasympathique
- ▣ Ashwagandha KSM-66 : -23% de cortisol sur 60 jours (essai randomisé, double-aveugle)

2. L'excès de gras corporel (surtout viscéral)

Le tissu adipeux contient l'aromatase — l'enzyme qui convertit la testostérone en estradiol. Plus tu as de gras, plus tu convertis de T en estrogènes. Le gras viscéral a 4x plus d'activité aromatase que le gras sous-cutané.

- ▣ Objectif : descendre sous 20% de gras corporel pour un impact hormonal significatif
- ▣ Chaque % de gras perdu = amélioration du ratio T/estrogènes

3. L'alcool

Impact direct : inhibe la synthèse de testostérone dans les cellules productrices, augmente le cortisol, réduit la qualité du sommeil (donc la GH nocturne), et augmente l'activité de l'aromatase.

- ▣ 2+ verres par soir 3-4x/semaine = impact mesurable sur la T en 4-8 semaines
- ▣ Un verre occasionnel : impact négligeable — la dose fait le poison

4. Le manque de sommeil

La majorité de la testostérone quotidienne est produite pendant les phases de sommeil profond (N3) entre 23h et 3h. 5h de sommeil vs 8h = réduction de 10-15% de la T sur une seule nuit. Chroniquement : jusqu'à 19% (étude University of Chicago).

- ▣ Solution complète : voir l'ebook "Dors Comme Un Pro" pour le protocole complet

CHAPITRE 3

NUTRITION ANABOLIQUE

Les macros qui soutiennent la production hormonale

0.8-1glipides / kg
de poids corporel**2.0-2.4g**protéines / kg
(ou 1g / lb)**4-5x**portions protéines
par jour**Les graisses : le substrat hormonal**

La testostérone est une hormone stéroïdienne synthétisée à partir du cholestérol. Sans graisses alimentaires suffisantes, la production hormonale est limitée par le substrat. Minimum recommandé : 0.8-1g de lipides par kg de poids corporel.

- ▣ Graisses saturées (bœuf, œufs, beurre) – précurseurs directs de la testostérone
- ▣ Graisses monoinsaturées (olive, avocat, noix) – associées aux niveaux les plus élevés dans les études
- ▣ Oméga-3 (poisson gras, sardines, saumon) – réduisent l'inflammation, améliorent la sensibilité à l'insuline
- ▣ À limiter : graisses trans et huiles végétales polyinsaturées en excès

Les protéines : l'unité de construction

Pour la recomposition à 40 ans, les besoins sont légèrement supérieurs car la sensibilité à la leucine diminue avec l'âge. Objectif : 2.0-2.4g/kg.

- ▣ 4-5 portions de 35-50g par jour espacées de 3-4h
- ▣ Au moins 2.5-3g de leucine par portion pour déclencher la synthèse protéique
- ▣ Protéines animales complètes à chaque repas (bœuf, poulet, poisson, œufs)

Les glucides : l'ennemi injustement condamné

Les glucides n'inhibent pas les hormones – les régimes très faibles en glucides PEUVENT les réduire en augmentant le cortisol. Les glucides permettent la reconstitution du glycogène, soutiennent l'anabolisme via l'insuline et réduisent le cortisol post-entraînement.

- ▣ Stratégie optimale : cycling des glucides — plus élevés les jours d'entraînement intense, plus bas les jours de repos

Les aliments qui optimisent les hormones

Basé sur des études humaines uniquement :

Aliment	Mécanisme	Action
Œufs entiers	Cholestérol + zinc + vit. D	Testostérone directe
Bœuf nourri à l'herbe	Zinc, graisses saturées, créatine	Testostérone directe
Grenade / jus	Réduction aromatase -22%	Anti-aromatase
Légumes crucifères	DIM réduit conversion Testrogènes	Anti-aromatase
Ail cru	Allicine réduit le cortisol	Cortisol ▣
Gingembre	Stimule cellules de Leydig	Testostérone directe

CHAPITRE 4

L'ENTRAÎNEMENT — LA CASCADE ANABOLIQUE

Le protocole optimal pour les 40+

L'entraînement en résistance est le stimulus anabolique le plus puissant disponible sans pharmacologie. Il déclenche une libération aiguë de testostérone et GH, augmente la sensibilité des récepteurs androgènes, améliore la composition corporelle (réduction de l'aromatase) et augmente l'IGF-1 musculaire local.

Le volume optimal pour les 40+

Plus n'est pas mieux. À 40 ans, la capacité de récupération est légèrement diminuée — le volume excessif augmente le cortisol et nuit à la récupération.

Groupe musculaire	Séries / semaine	Fréquence
Grosses chaînes (pecs, dos, jambes)	10-16 séries	2x / semaine
Petites chaînes (épaules, bras, mollets)	8-12 séries	2x / semaine

L'intensité qui maximise les hormones

- Séries lourdes (1-5 reps, 85-95% 1RM) — Pic aigu de testostérone
- Hypertrophie (6-12 reps, 70-85% 1RM) — Meilleur compromis T + GH + IGF-1
- Repos courts (60-90s) — Maximise la réponse GH

Structure d'une semaine type

Jour	Séance	Focus
Lundi	Push (pecs, épaules, triceps)	Force + Hypertrophie
Mardi	Pull (dos, biceps)	Hypertrophie
Mercredi	Repos ou LISS	Marche 30 min
Jeudi	Jambes (quad, fessiers, ischio)	Composé lourd
Vendredi	Corps entier ou spécialisation	Hypertrophie + Accessoires
Sam / Dim	Récupération active	Mobilité, marche

IMPORTANT

3-4 séances/semaine bien récupérées > 5-6 séances en sous-récupération. La croissance se fait PENDANT le repos, pas pendant l'entraînement.

CHAPITRE 5

LES SUPPLÉMENTS QUI ONT DES PREUVES

Ce chapitre se limite aux interventions avec des preuves chez l'humain, pour les mécanismes hormonaux qui nous intéressent. Pas d'études animales. Pas de marketing.

1. Zinc — Le minéral hormonal

25-45mg/jour avec nourriture (pas plus — inhibe le cuivre à haute dose).

Co-facteur de l'enzyme qui convertit l'androstènedione en testostérone. Les personnes actives qui transpirent perdent du zinc à chaque séance. Chez les sujets déficients, la supplémentation peut augmenter la T de 20-40%.

2. Vitamine D3 — L'hormone-vitamine

2000-5000 UI/jour avec vitamine K2 (100-200mcg), avec un repas gras.

La vitamine D agit comme hormone — ses récepteurs sont présents dans les cellules productrices de testostérone. Étude de 12 mois : +25% de T totale vs placebo. La carence est très commune (surtout au Canada et dans le nord).

3. Ashwagandha KSM-66 — L'adaptogène le plus documenté

300-600mg/jour (extrait standardisé KSM-66 ou Sensoril). Matin ou soir.

Réduction du cortisol de -23% sur 60 jours (essai randomisé contrôlé). Augmentation de T de +17% en 8 semaines (hommes et femmes actifs). Améliore aussi le VO2 max, la récupération musculaire et la qualité du sommeil N3.

4. Créatine monohydrate — Le plus prouvé de tous

3-5g/jour. Pas de phase de chargement. Pas besoin de cycliser.

Augmente la DHT (androgène le plus puissant) via l'enzyme 5-alpha réductase. Améliore la force, la masse musculaire, et peut améliorer la T libre via la réduction de la SHBG. Bonus à 40 ans : effets neuroprotecteurs et amélioration cognitive.

5. Tongkat Ali — Le boosteur de T méconnu

200-400mg d'extrait standardisé (200:1) par jour.

Réduit la SHBG (libère plus de T libre), stimule la stéroïdogénèse dans les cellules de Leydig, réduit légèrement le cortisol. Augmentation de T libre de 15-37% sur 4 semaines dans des études sur adultes ayant une T modérée.

6. Magnésium — Le lien sommeil-hormones

300-400mg de magnésium glycinate au coucher.

Réduit la SHBG, augmentant la T libre disponible. Améliore aussi le sommeil profond (GH nocturne). Double mécanisme anabolique. La majorité des adultes actifs sont déficients.

STACK RECOMMANDÉ

Stack de base recommandé : Zinc 30mg + Vitamine D3 3000UI avec K2 + Créatine 5g + Magnésium Glycinate 300mg. C'est la fondation. Ajoute l'Ashwagandha si stress élevé, le Tongkat Ali si T basse confirmée par bilan sanguin.

CHAPITRE 6

LE PROTOCOLE DE GESTION DU STRESS

Le cortisol chronique est le plafond de verre hormonal. Tu peux tout optimiser – nutrition, entraînement, suppléments – si ton cortisol est constamment élevé, tu travailles contre toi-même.

Le "cortisol steal" – le mécanisme clé

Les deux hormones (cortisol et testostérone) se partagent le même précurseur (prégnénolone). En situation de stress chronique, le corps priorise le cortisol – au détriment de la voie stéroïdienne qui mène à la testostérone. Chaque heure passée en mode hyperactivation est une heure où ton corps favorise le cortisol sur les hormones anaboliques.

Les interventions les plus efficaces – par ordre d'impact

1. Sommeil 7-8h – la plus puissante des interventions (voir ebook "Dors Comme Un Pro")
2. Ashwagandha KSM-66 300-600mg/jour
3. Méditation ou respiration diaphragmatique 10 min/jour – méta-analyse : -20% de cortisol
4. Marche en nature 20-30 min/jour – cardio léger anti-cortisol
5. Réduction de la charge de décision (batching des emails, routines fixes)
6. Phosphatidylsérine 400-800mg – réduit la réponse cortisol post-entraînement de 20-30%

Récupération active post-entraînement

Après un entraînement intense, le cortisol monte – c'est normal et nécessaire. Le problème c'est quand il ne redescend pas.

- Repas post-entraînement avec glucides + protéines (40-50g P, 40-80g G selon intensité)
- NSDR ou yoga nidra 20 min post-entraînement si possible
- Éviter l'alcool dans les 24h post-entraînement intense
- Sommeil prioritaire les nuits suivant les séances lourdes

CHAPITRE 7

BILAN SANGUIN — LES 8 MARQUEURS

Sans données, tu gères à l'aveugle. Un bilan sanguin complet te donne la carte de ton état hormonal actuel – et te permet de mesurer tes progrès. Ces tests sont disponibles via ton médecin généraliste.

1. Testostérone totale et libre

Plage normale : 300-1000 ng/dL. Optimal pour la recomposition : 600-900+ ng/dL. La T totale seule est trompeuse – toujours demander la T libre.

2. SHBG (Sex Hormone Binding Globulin)

Lie la testostérone et la rend inactive. SHBG élevée = moins de T libre même si T totale est normale. Réduction possible : zinc, créatine, perte de gras.

3. Estradiol (E2)

Trop d'estradiol = symptômes hormonaux, rétention d'eau, libido réduite. Ratio T:E optimal : >20:1. Élevé = revoir le gras corporel et l'alcool.

4. Cortisol matinal

Valeur normale : 6-23 mcg/dL. Si chroniquement élevé : prioriser le sommeil et l'Ashwagandha.

5. DHEA-S

Précurseur des androgènes. Décline avec l'âge. Une DHEA-S basse indique un vieillissement hormonal accéléré.

6. Vitamine D (25-OH)

Objectif : 60-100 ng/mL (pas 30, qui est "normal" mais sous-optimal). Carence très commune au Canada et dans le nord.

7. IGF-1

Proxy de GH et IGF-1. Mesure plus facile et stable que la GH directe. Décline avec l'âge et la sédentarité.

8. Insuline à jeun et HOMA-IR

La résistance à l'insuline est directement corrélée à une T plus basse et à l'aromatisation.
HOMA-IR < 2.0 = bon signe.

TIMING

Fréquence suggérée : une fois à la base, puis tous les 6 mois si tu optimises activement. Les changements hormonaux sont graduels – ne t'attends pas à des résultats en 4 semaines.

CHAPITRE 8

LE STYLE DE VIE ANABOLIQUE

Les variables que tu contrôles ce week-end

Exposition à la lumière naturelle le matin

10-15 minutes de lumière naturelle dans les 30-60 premières minutes après le réveil – dehors directement, pas derrière une fenêtre. Recalibre le cortisol matinal, supprime la mélatonine résiduelle et synchronise le rythme circadien pour un meilleur sommeil le soir.

- ▣ Effet bonus : la synthèse hormonale suit un rythme circadien avec un pic le matin – une meilleure synchronisation = meilleur pic hormonal

Exposition au froid (cryothérapie accessible)

30 secondes à 2 minutes d'eau froide sous la douche (matin uniquement) :

- ▣ Augmentation de la noradrénaline de 200-300% (vigilance, énergie)
- ▣ Activation des graisses brunes (thermogenèse)
- ▣ Légère augmentation de T et GH dans certaines études
- ▣ Réduction de l'inflammation systémique
- ▣ Méthode : finir la douche avec 30-60 secondes d'eau froide. Monter progressivement à 2 min sur 2-3 semaines.

Le jeûne court (16:8) – avec nuance

Le jeûne intermittent peut augmenter la GH, améliorer la sensibilité à l'insuline et réduire l'inflammation. Mais attention : si tu t'entraînes le matin, sauter le petit-déjeuner peut augmenter le cortisol post-workout et réduire la synthèse protéique.

- ▣ Pour la recomposition à 40 ans : le timing compte moins que la qualité et la quantité
- ▣ Ne fais pas du jeûne si ça augmente ton stress – ça annule les bénéfices
- ▣ Mange dans les 60-90 minutes suivant l'entraînement, quel que soit le protocole

Minimiser les perturbateurs endocriniens

L'environnement moderne est plein de composés qui imitent les estrogènes ou inhibent la testostérone.

- ▣ Plastiques chauffés : ne jamais chauffer de nourriture dans du plastique
- ▣ Parabènes et phtalates dans les cosmétiques : lire les étiquettes
- ▣ Pesticides : acheter bio pour les "dirty dozen" ou bien laver
- ▣ Alcool : voir chapitre 2

TON PLAN D'ACTION

LA HIÉRARCHIE

ÉTAPE 1

Les fondations

Semaine 1-2

- ▣ Dors 7-7h30 par nuit : couche-toi 45 min plus tôt cette semaine
- ▣ Mange 1.8-2g de protéines/kg/jour avec des graisses saines
- ▣ 3-4 séances de résistance par semaine (mouvements composés : squat, deadlift, press, pull)
- ▣ Stack de base : Zinc + Vitamine D + Créatine + Magnésium

ÉTAPE 2

L'optimisation

Semaine 3-6

- ▣ Intègre l'Ashwagandha si stress chronique ou réveils nocturnes fréquents
- ▣ 10-15 minutes de lumière naturelle le matin – routine fixe
- ▣ Finir la douche à l'eau froide 30-60 secondes
- ▣ Réduire l'alcool à 2-3 verres maximum par semaine

ÉTAPE 3

Le niveau suivant

Mois 2-3

- ▣ Ajouter Tongkat Ali si T basse confirmée
- ▣ Optimiser le ratio gras corporel (descendre sous 18-20%)
- ▣ Intégrer NSDR ou méditation 10 min/jour
- ▣ Refaire bilan sanguin à 3 mois pour mesurer les progrès

● ● ●

"À 40 ans, tu ne peux pas changer ton âge. Mais tu peux changer ton environnement hormonal."

MOT DE LA FIN

Les adultes qui vieillissent bien ne le font pas par hasard – ils ont compris que le corps répond aux stimuli qu'on lui donne. Entraînement de résistance. Sommeil de qualité. Nutrition qui soutient les hormones. Gestion du cortisol. Ces leviers fonctionnent. Ils sont validés scientifiquement. Ils sont accessibles.

La différence entre une personne de 40 ans qui se sent "vieille" et une qui se sent "au sommet" est souvent de 6 à 12 semaines de pratiques délibérées.

Tu viens de te donner la carte. À toi de choisir où tu veux aller.

– Sébastien

Resilient Gentleman

● ● ●

resilientgentleman.com | @resilientgentleman