LIFE Science Hub
JOURNAL OF SCIENCE
EXPANDING KNOWLEDGE ABOUT NUTRITION AND HEALTH

ORIGINAL RESEARCH
Volume 1, Numéro 4, novembre 2026
ISSN 2845-7463

Tribulus terrestris et testostérone : que révèlent réellement les études scientifiques

Dr.ssa M. Bitonti[1]

1 Biologiste nutritionniste, Italy

1. ABSTRACT

Le lien entre le Tribulus terrestris et la testostérone est l'un des sujets les plus débattus lorsqu'il s'agit de compléments alimentaires pour la santé masculine. Le Tribulus terrestris est une plante souvent présentée comme un soutien à la vitalité, au bien-être sexuel et à la production hormonale, mais la littérature scientifique ne confirme pas de manière uniforme une augmentation de la testostérone chez les hommes en bonne santé. Pour bien comprendre ce sujet, il faut distinguer la tradition d'usage, c'est-à-dire l'utilisation historique d'une substance, la perception subjective d'un bénéfice et les données biologiques mesurables. Dans cet article, la question n'est pas seulement de savoir si le Tribulus est « célèbre », mais s'il existe des preuves cliniques solides documentant son effet endocrinien, c'est-à-dire sur la fonction hormonale. L'article clarifie donc ce que les études chez l'homme indiquent, quels facteurs rendent les résultats variables et pourquoi la qualité de l'extrait modifie considérablement l'interprétation. Il abordera notamment les raisons de la réputation du produit, le poids des données cliniques chez l'homme, le rôle de la formulation et la manière correcte d'interpréter les bénéfices perçus et les mesures de laboratoire.

- La renommée du Tribulus ne prouve pas d'effet sur les hormones.
- Les études chez l'homme montrent des résultats divergents et inconstants.
- Le bénéfice perçu ne coïncide pas toujours avec la testostérone mesurée.
- L'extrait, la dose et le contexte peuvent considérablement modifier les résultats.
- Pour bien interpréter les données, la prudence et la comparaison entre les études sont nécessaires.

ONLINE ARTICLE

ARTICLE INFORMATION

Published: November 18, 2026
Updated: November 18, 2026
Reviewed: November 18, 2026

DOI 10.5281/zenodo.24349216

KEYWORDS

Tribulus terrestris testosterone
aumenta il testosterone
testosterone booster naturale
Tribulus e ormoni maschili
effetto androgenico del Tribulus
testosterone e integratori

MISSION

LIFE Science Hub – Journal of Science est né avec l'objectif de rendre le savoir scientifique accessible sans renoncer à la rigueur méthodologique, à la qualité des sources et à l'autorité des contenus. La revue promeut la diffusion des connaissances dans les sciences de la santé, de la nutrition, de la médecine et de la longévité, en créant un pont entre le monde de la recherche et la société.

À travers des articles, des revues, des analyses approfondies et des contributions d'experts, le Journal valorise la médecine et la science fondées sur les preuves, en favorisant une interprétation correcte des données scientifiques et en luttant contre la désinformation. Chaque contenu est élaboré avec l'objectif de traduire la complexité de la recherche en informations compréhensibles, utiles et applicables, tout en préservant intacts les principes d'exactitude, de transparence et d'indépendance scientifique.

Libre de tout conditionnement politique, industriel et commercial, la revue se propose comme un espace éditorial faisant autorité et indépendant, dédié à la promotion de la culture scientifique, de la formation professionnelle continue et du développement de la conscience sanitaire au sein de la population.

2. POURQUOI LE TRIBULUS EST-IL ASSOCIÉ À LA TESTOSTÉRONE

Le Tribulus terrestris est souvent associé à la testostérone, à la vitalité et à la fonction sexuelle. Cette idée est répandue parmi les vendeurs et les utilisateurs de compléments alimentaires. L'hypothèse d'un possible effet androgénique du Tribulus, similaire à celui des hormones masculines, s'est ainsi largement diffusée. Cependant, sa renommée commerciale est née avant les preuves cliniques et simplifie un sujet biologique complexe.Ce récit attire ceux qui recherchent des remèdes rapides pour l'énergie, le désir et les performances. Mais il ne fournit aucune donnée sur les taux sériques de testostérone (quantité d'hormone dans le sang). C'est de là que naît le fossé entre les attentes et les données biologiques.Un produit peut sembler utile sans avoir un véritable effet sur les hormones chez les hommes en bonne santé. Il convient donc d'évaluer les raisons historiques et commerciales à l'origine de ce lien. La question concerne également l'action attribuée à l'axe androgénique (système qui régule les hormones masculines). Cette attente repose sur quatre éléments récurrents :

- La tradition d'utilisation suggère une aide possible pour l'équilibre des hormones masculines.
- Le marketing transforme le bien-être sexuel en une promesse directe sur les hormones.
- Le mot testostérone évoque des effets rapides, clairs et faciles à mesurer.
- Le concept de booster simplifie un effet biologique en réalité complexe.

Pour comprendre ce lien, il faut distinguer l'image publique de la signification biologique. Les passages suivants montrent comment cette association est née. Ils expliquent également pourquoi, à elle seule, elle ne prouve pas une augmentation de l'hormone.

2.1 Qu'est-ce que le Tribulus terrestris et pourquoi est-il associé à la testostérone ?

Le Tribulus terrestris est une plante souvent mentionnée lorsqu'il est question de santé masculine. Dans le langage courant et commercial, elle est associée à la vitalité et au bien-être sexuel. C'est ainsi qu'est née l'idée d'un booster de testostérone naturel, capable d'augmenter le taux de cette hormone de manière significative. Cependant, les études menées sur l'homme n'ont pas fourni de preuve unique et certaine. Il convient donc de distinguer la réputation, l'usage traditionnel et les changements biologiques mesurables.Cette distinction permet d'éviter de transformer une idée répandue en une conclusion clinique. Les sources réglementaires et les synthèses indiquent que les promesses d'augmentation hormonale ne sont pas étayées par des preuves adéquates [1][2]. De même, les revues des données disponibles font état de résultats peu convaincants concernant la testostérone chez l'être humain [3][4]. Le tableau devient plus clair lorsque l'on confronte les sensations aux mesures objectives. C'est de là que découle la seconde étape : comprendre si le bénéfice perçu coïncide réellement avec une augmentation hormonale.

2.2 Différence entre bénéfice perçu et augmentation de la testostérone

Une amélioration subjective n'indique pas toujours une augmentation de la testostérone, la principale hormone sexuelle masculine. Une personne peut ressentir un meilleur bien-être, une plus grande confiance ou un meilleur équilibre sans montrer de changements significatifs lors des examens. Cette distinction est importante, car les compléments alimentaires peuvent modifier la perception de l'état physique, même par des voies indirectes. Ces voies ne dépendent pas nécessairement des hormones. Un bénéfice rapporté par la personne n'équivaut donc pas à une donnée mesurée en laboratoire.La recherche clinique sépare les résultats rapportés des mesures biologiques, car ils peuvent donner des résultats différents. Certains essais contrôlés ont impliqué des hommes en bonne santé et des hommes souffrant d'infertilité idiopathique (sans cause connue). Dans ces études, le Tribulus n'a pas modifié de manière significative la testostérone, la testostérone libre ou l'hormone lutéinisante [5,6]. Le ressenti personnel peut être réel, mais il ne prouve pas une augmentation de l'hormone. Cette lecture modérée aide également à comprendre les données humaines décrites dans les sections suivantes. Une fois ce point clarifié, le sujet passe des aspects perçus aux données cliniques.

3. CE QUE MONTRENT LES ÉTUDES HUMAINES SUR LA TESTOSTÉRONE

Les études humaines sur le Tribulus terrestris et la testostérone ne donnent pas les mêmes résultats dans tous les cas. Si les taux hormonaux sont déjà normaux, l'effet tend à être modeste ou nul. Dans d'autres cas cliniques, en revanche, l'issue peut être plus favorable.En résumé, le possible effet androgénique du Tribulus n'entraîne pas toujours une augmentation de la testostérone. Le résultat dépend des valeurs initiales, des personnes impliquées et de la manière dont les données hormonales sont interprétées. Le Tribulus est donc proposé comme un possible booster naturel de testostérone. Toutefois, les études menées sur des hommes en bonne santé ne permettent pas encore de tirer des conclusions définitives. Pour mieux comprendre les résultats, il faut évaluer les personnes étudiées et les mesures utilisées :

- Chez les hommes en bonne santé, les niveaux de testostérone dans le sang restent souvent stables au cours des études.
- Dans certains groupes sélectionnés, les conditions cliniques peuvent modifier le résultat final.
- La durée du traitement peut influencer l'issue qui ressort de l'étude.
- La comparaison avec un placebo aide à déterminer si l'effet observé est réel.

Les études sur l'axe androgénique (le système qui régule les hormones sexuelles masculines) doivent être lues avec attention. Il est nécessaire de savoir qui a participé, quelle a été la durée de la prise et quelles hormones ont été mesurées.

3.1 Pourquoi les études sur la testostérone ne donnent pas de résultats uniformes

La littérature sur le Tribulus terrestris et la testostérone est hétérogène car toutes les études ne partent pas des mêmes conditions. Le nombre de participants, la durée de la prise, les critères de sélection et les paramètres mesurés varient. Dans un contexte d'hommes en bonne santé, où les taux de testostérone dans le sang sont souvent déjà adéquats, la marge pour observer un changement réel se réduit. Le corps régule ces hormones dans des limites précises. Lorsque les valeurs sont normales, un stimulus externe supplémentaire a du mal à produire une augmentation nette et mesurable. Même un petit groupe de participants rend plus facile l'obtention de résultats qui semblent contradictoires, surtout si l'on recherche des différences subtiles. La variabilité individuelle, telle que l'âge et le mode de vie, ajoute un niveau de complexité supplémentaire à l'interprétation des données. Ces données indiquent que le prétendu produit phytothérapeutique hormonal ne produit pas toujours un effet endocrinien mesurable ; la limite, cependant, est que les résultats dépendent fortement du type de participants et de la manière dont l'étude a été menée. C'est pourquoi les conclusions doivent être considérées au cas par cas.

3.2 Quels facteurs de l'étude influencent le résultat final

Le résultat d'une étude sur le Tribulus et les hormones masculines dépend de la dose, de la durée, des personnes et des examens choisis. Pour évaluer une augmentation de la testostérone, il ne suffit pas de savoir que le produit a été consommé. Il faut comprendre qui l'a utilisé, pendant combien de temps et avec quel extrait. Chez les personnes souffrant de troubles sexuels ou hormonaux, il peut être plus facile d'observer un effet. Une diminution des symptômes n'indique cependant pas nécessairement un changement stable des hormones. Une étude avec répartition aléatoire a duré 12 semaines et a impliqué des hommes souffrant de dysfonctionnement sexuel. La plante a amélioré la fonction sexuelle par rapport au placebo. Dans la même recherche, la testostérone totale a également augmenté chez un groupe spécifique de participants [7]. Une autre recherche a impliqué des patients atteints d'hypogonadisme tardif (faibles niveaux hormonaux liés à l'âge). Les auteurs ont relevé des augmentations de la testostérone totale et des améliorations de certains scores cliniques [8]. Les données indiquent un possible effet androgénique dans des groupes sélectionnés. Elles ne démontrent cependant pas le même résultat chez tous les hommes, surtout chez ceux ayant déjà des valeurs normales.

4. POURQUOI LA QUALITÉ DE L'EXTRAIT MODIFIE LE RÉSULTAT

Lorsque l'on étudie le rapport entre Tribulus terrestris et testostérone, il ne suffit pas de savoir que la plante est présente. Ce qui compte, c'est l'extrait utilisé et la manière dont il a été produit. La même espèce peut

donner des produits avec des taux différents de saponines (substances typiques de nombreuses plantes). Le mélange de composés actifs, c'est-à-dire les substances qui agissent dans l'organisme, peut également varier.C'est pourquoi, dans le rapport entre le Tribulus et les hormones masculines, le seul nom de la plante offre peu d'informations utiles. Ces différences peuvent modifier l'effet endocrinien potentiel (action sur les hormones). Les données d'une étude ne sont pas valables pour chaque booster de testostérone naturel en vente. Avant de comparer les données, il est nécessaire de comprendre comment le produit a été préparé et qui l'a consommé :

- La standardisation de l'extrait aide à interpréter le résultat.
- Des produits différents peuvent avoir des compositions non comparables.
- La dose et la durée peuvent modifier le résultat.
- Le type de participants peut influencer la réponse.

La qualité de l'extrait n'est pas un simple détail technique, car elle indique dans quelle mesure une donnée est transférable. Voyons maintenant comment la standardisation et la comparaison entre les produits modifient l'interprétation des études.

4.1 Comment la standardisation modifie l'interprétation des résultats

La standardisation (contrôle de la composition) rend un extrait plus homogène d'un lot à l'autre. Ce point est crucial car les produits à base de Tribulus terrestris testosterone ne présentent pas toujours les mêmes taux de saponines. Le type et la proportion des autres composés actifs peuvent également varier considérablement d'un produit à l'autre. Si la composition change, l'effet endocrinien potentiel (action sur les hormones) peut également varier. Ainsi, une recherche peut conclure à peu d'effets, tandis qu'une autre peut donner des résultats plus prometteurs. La différence, cependant, ne dépend pas nécessairement de la plante elle-même. Une étude contrôlée de 6 semaines a impliqué des athlètes de CrossFit déjà entraînés. Le produit a montré des différences au niveau de la testostérone et du développé couché, mais pas sur les autres résultats évalués [9]. Ces données décrivent donc une situation sportive bien précise et circonscrite. Une autre recherche, également d'une durée de 6 semaines, a inclus des athlètes masculins entraînés. Elle a examiné la composition corporelle, les biomarqueurs (valeurs mesurables dans le corps) et l'inflammation [10]. Les deux travaux ont donc évalué des groupes et des conditions très spécifiques. Les données ne s'appliquent pas directement à tous les hommes en bonne santé ni à d'autres produits. La qualité du produit doit donc être évaluée avant même le résultat final.

4.2 Pourquoi des produits différents ne sont pas toujours comparables

Deux compléments alimentaires portant le même nom commercial peuvent différer par leur origine, leur pureté, leur concentration et leur méthode d'extraction. Dans le cas du Tribulus terrestris et de la testostérone, l'effet androgénique potentiel (action similaire à celle des hormones masculines) dépend également du produit. Un extrait plus concentré ou une matière première différente peut modifier la réponse de l'organisme. De plus, une formulation peu claire rend la comparaison entre les études plus ardue. La simple mention sur l'étiquette ne suffit donc pas à affirmer que deux produits sont réellement équivalents. La littérature scientifique comprend également une étude en double aveugle (ni les participants ni les chercheurs ne connaissaient les groupes) menée sur des hommes souffrant d'oligozoospermie (faible nombre de spermatozoïdes). Les granulés de Gokshura ont favorisé le groupe traité par rapport au placebo. Cependant, la recherche évaluait principalement la qualité séminale, et non la testostérone comme mesure centrale [11]. Une analyse ultérieure sur les compléments utilisés par les athlètes montre par ailleurs leur usage fréquent dans le domaine sportif [12]. Cet usage, toutefois, ne constitue pas une preuve hormonale définitive. Si l'extrait, la dose et le type de participants ne coïncident pas, la comparaison entre les études reste fragile. Les différents résultats ne peuvent donc pas être additionnés ou appliqués de la même manière.

5. LE BÉNÉFICE PERÇU ET L'AUGMENTATION DE LA TESTOSTÉRONE NE COÏNCIDENT PAS

- Le ressenti peut s'améliorer sans variations hormonales.

- Les études cliniques distinguent le bien-être des biomarqueurs, des valeurs biologiques mesurables.
- La réponse subjective ne prouve pas un effet endocrinien.
- Les données positives ne concernent pas toujours des hommes en bonne santé.
- Les résultats exigent de la prudence et du contexte.

Ce passage aide à éviter une erreur courante : confondre une sensation positive avec une preuve biologique. Le Tribulus peut être décrit comme un produit qui « fait se sentir mieux ». Cependant, cette phrase ne suffit pas pour affirmer qu'il augmente la testostérone. Séparer les deux aspects aide à comprendre à la fois le vécu personnel et les études cliniques disponibles. De cette manière, on n'attribue pas au complément un effet que la recherche ne confirme pas de manière uniforme.

5.1 Quand un bénéfice subjectif n'indique pas un effet hormonal

Un bénéfice subjectif peut apparaître même sans changement mesurable de la testostérone. En effet, la perception de l'énergie, du bien-être et de l'équilibre ne dépend pas d'une seule hormone. De nombreux facteurs biologiques, mentaux et liés à la vie quotidienne entrent en jeu. Lors de l'utilisation du Tribulus, certaines personnes peuvent donc rapporter des effets positifs sans variations significatives dans les analyses de sang. C'est pourquoi un ressenti individuel ne peut pas prouver à lui seul un effet endocrinien (lié aux hormones). Une étude a examiné des femmes préménopausées souffrant de trouble du désir sexuel hypoactif (baisse persistante du désir). Dans ce groupe, le produit a augmenté la testostérone libre et biodisponible par rapport au placebo [13]. Cette donnée concerne toutefois les femmes et ne peut pas être appliquée directement aux hommes en bonne santé. Chez les hommes présentant un dysfonctionnement sexuel, l'amélioration clinique observée en 12 semaines ne démontre pas à elle seule un effet général sur le profil hormonal [7]. Cette distinction permet donc d'éviter de confondre la satisfaction personnelle avec une preuve biologique. Le point central est de séparer ce qu'une personne ressent de ce que les examens mesurent.

5.2 Pourquoi le Tribulus peut avoir des effets utiles sans modifier les hormones

Un complément alimentaire peut produire des effets bénéfiques sans modifier directement la testostérone. L'extrait pourrait agir sur des aspects généraux du bien-être par des voies non hormonales, mais le mécanisme n'est pas établi avec certitude. En outre, il ne peut remplacer une thérapie endocrinienne (traitement agissant sur les hormones). Le lien entre l'expérience personnelle et les valeurs mesurées peut être complexe. En nutrition et en phytothérapie (usage des plantes pour la santé), le bénéfice perçu peut dépendre de multiples facteurs. Parmi ceux-ci figurent les attentes, le contexte d'utilisation et la réponse individuelle de chaque personne. Les synthèses les plus récentes indiquent qu'il n'existe aucune preuve solide d'une augmentation de la testostérone chez les hommes [14]. La revue de 2019 sur les plantes utilisées pour la testostérone et les paramètres spermatiques souligne une autre limite. L'objectif phytothérapeutique reste difficile à définir de manière optimale [4]. Par ailleurs, une courte étude pilote sur les profils stéroïdiens urinaires (hormones et substances apparentées mesurées dans les urines) n'a révélé aucun changement. Dans les conditions observées, le complément n'a donc pas produit de variations mesurables [15]. Ces données ne justifient ni un enthousiasme sans preuves, ni un rejet total.

6. COMMENT INTERPRÉTER LE TRIBULUS DE MANIÈRE RÉALISTE

Pour évaluer le Tribulus terrestris, il faut comprendre ce que montrent les études et quelles personnes elles ont impliquées. Un produit peut sembler utile sans être un véritable booster de testostérone naturel. Certaines personnes constatent des bienfaits, mais cela ne prouve pas une augmentation de la testostérone. Le signal reste incertain et ne justifie pas une promesse valable pour tous.En pratique, Tribulus terrestris testostérone désigne un produit végétal promu pour agir sur les hormones. Toutefois, il doit être évalué avec prudence. Le même critère s'applique au Tribulus et hormones masculines. En effet, les études ne montrent pas d'effet androgénique stable pour tout le monde.Il faut évaluer les personnes étudiées, le type d'extrait utilisé et l'objectif de la recherche. Il ne faut pas attribuer au produit des effets

que les données ne confirment pas de manière cohérente. Pour ne pas accorder trop de poids aux résultats, il convient de séparer les attentes commerciales des réponses personnelles. Il faut ensuite comparer ces réponses avec les mesures hormonales. Voici les points principaux :

- Le terme booster est trop fort par rapport aux preuves actuellement disponibles.
- Les études favorables ne s'appliquent pas forcément à tous les hommes en bonne santé.
- Le bénéfice perçu ne coïncide pas toujours avec la testostérone mesurée dans le sang.
- Les résultats dépendent du contexte de l'étude, pas des slogans.

Une lecture utile ne cherche pas de promesses absolues, mais sépare la perception personnelle de la preuve clinique. Les points suivants expliquent quand le terme « booster » a du sens et quand il simplifie trop les données.

6.1 Quand est-il pertinent de parler de booster de testostérone naturel

Parler de booster de testostérone naturel n'a de sens que lorsque l'effet est reproductible, mesurable et cohérent dans les études cliniques contrôlées. Dans le cas du Tribulus, ce seuil n'a pas été atteint de manière convaincante. Le produit peut être abordé en tant que complément botanique, mais pas comme une solution fiable pour augmenter la testostérone de manière générale. Les recherches disponibles montrent des résultats contradictoires. Certaines ne détectent aucune variation hormonale significative chez les hommes en bonne santé. D'autres signalent de légers changements, mais uniquement au sein de groupes très spécifiques. Par exemple, une étude menée sur des hommes souffrant de dysfonction érectile a observé une légère augmentation de la testostérone après quatre-vingt-dix jours de traitement [1]. Cependant, cette donnée ne se répète pas de manière uniforme dans d'autres recherches. Cela fait du terme « booster » une simplification que les données ne permettent pas de soutenir de façon stable.L'objectif n'est pas de nier toute utilité potentielle, mais plutôt d'éviter une étiquette qui suggère davantage que ce que la littérature démontre réellement. Cela signifie que le terme « booster » reste, au mieux, une simplification commerciale. Les preuves disponibles ne soutiennent pas un effet hormonal uniforme, et les résultats favorables, lorsqu'ils apparaissent, ne suffisent pas à généraliser le message à toutes les personnes ou à tous les extraits.

6.2 Comment interpréter les preuves sans surestimer les résultats

Interpréter les preuves sans exagérer les résultats signifie se demander si le bénéfice est réel, utile dans la pratique et cohérent entre différentes études. Dans le cas du Tribulus, cette prudence est essentielle car le sujet est souvent abordé avec plus d'assurance que ne le permettent les recherches actuelles. Une amélioration perçue peut être importante pour celui qui la vit, mais elle n'équivaut pas automatiquement à un effet androgénique du Tribulus ou à une variation fiable de l'axe hormonal masculin. L'analyse des compléments utilisés par les athlètes [16] montre que la réputation du Tribulus est souvent plus étendue que sa base expérimentale. En d'autres termes, l'intérêt pratique ne suffit pas à démontrer que le produit augmente réellement la testostérone. Si les données ne sont pas cohérentes, le résultat doit être interprété comme un signal à contextualiser, et non comme la confirmation d'un effet hormonal stable. Cela permet d'éviter de confondre une réponse individuelle avec une règle générale applicable à tous les hommes en bonne santé.

7. QUADRO COMPARATIVO E SINTESI DELLE EVIDENZE

Cette synthèse rassemble les sources les plus utiles pour distinguer la renommée du Tribulus des résultats cliniques. Ces lignes aident également à comprendre les limites des études et à lire les données avec prudence.

Sintesi delle evidenze scientifiche

Année de publication	Domaine étudié	Ce qu'indiquent les études
2005	Hommes sains et androgènes	chez les jeunes hommes sains, aucune augmentation significative de la testostérone, de l'androstènedione ou de la LH n'apparaît [5]
2017	Infertilité masculine idiopathique	aucun changement n'a été observé au niveau de la testostérone totale et libre ou de la LH [6]
2017	Dysfonction sexuelle masculine	les résultats varient : le bénéfice sexuel ne prouve pas un effet hormonal valable pour tous [7]
2019	Hypogonadisme tardif	une augmentation possible de la testostérone a été observée dans un groupe sélectionné, mais la donnée n'est pas généralisable [8]
2021	Athlètes entraînés et réponse hormonale	les résultats varient ; le signal sur la testostérone est faible et n'apparaît pas dans tous les résultats [9]
2023	Usage sportif et allégations commerciales	les études indiquent que les affirmations sur le Tribulus en tant que produit augmentant la testostérone ne disposent pas de preuves adéquates [1]
2024	Évaluation réglementaire et usage traditionnel	les résultats varient et l'usage traditionnel ne prouve pas une augmentation hormonale chez l'homme [2]
2025	Synthèse globale des études cliniques	les études ne fournissent pas de preuve solide que le Tribulus augmente la testostérone chez les hommes [14]

8. SINTESI EDITORIALE E CONCLUSIONI

LECTURE ÉDITORIALE DES PREUVES

En examinant les études rassemblées dans cet article, j'ai découvert un tableau plus complexe que ne le suggère l'étiquette de booster de testostérone naturel. Les recherches les plus solides menées sur des hommes en bonne santé et d'autres groupes sélectionnés ne m'ont pas montré d'augmentation stable et reproductible. Certains travaux portant sur des groupes spécifiques rapportent en revanche des signaux plus favorables. J'en ai conclu que l'effet du Tribulus pourrait dépendre des participants, de la durée, de l'extrait utilisé et de la donnée mesurée. Pour comprendre les résultats, j'ai dû distinguer le bénéfice perçu du changement réel des hormones.

J'ai remarqué que les études présentent des limites importantes : peu de participants, des extraits différents, des durées courtes et des groupes peu comparables. De plus, certaines recherches évaluent davantage la fonction sexuelle que la testostérone en tant que résultat principal. Par conséquent, il m'est difficile d'utiliser ces données pour évaluer de manière

générale l'axe androgénique (le système qui régule les hormones masculines). Même face à une donnée positive, je ne parviens pas à isoler l'effet biologique des autres facteurs. Les conclusions que je peux en tirer doivent donc rester prudentes et se limiter aux cas étudiés.

NOTE CRITIQUE FINALE

La limite principal que j'ai relevé dans les études n'est pas l'absence totale de signaux. Le véritable problème réside dans la difficulté de tirer une conclusion générale. Certaines recherches montrent des effets utiles dans des groupes sélectionnés, tandis que beaucoup ne détectent pas d'augmentation hormonale constante. Par conséquent, j'estime qu'un discours promotionnel sur ce sujet peut être trompeur.De plus, il m'est difficile de comparer les résultats, car l'extrait, la durée et le type de participants varient. Une lecture correcte, à mon avis, n'impose ni enthousiasme ni rejet. Elle distingue plutôt le bénéfice perçu, l'effet mesuré et l'utilisation des données pour d'autres groupes.

CONCLUSIONS ET SYNTHÈSE ÉDITORIALE

Dans l'ensemble, j'estime que la relation entre le Tribulus terrestris et la testostérone appelle à plus de prudence que ne le suggère la publicité. Les études sur l'homme que j'ai examinées ici ne montrent pas d'augmentation stable et universelle, surtout chez les hommes en bonne santé. Certaines recherches sur des groupes sélectionnés relèvent des signaux positifs, que je ne peux toutefois pas généraliser à chaque individu.Une lecture correcte, à mon avis, évalue conjointement l'alimentation, la dépense énergétique et le contrôle hormonal. Il ne faut pas accorder trop d'importance à une seule donnée. Le type d'extrait, les participants, la durée d'utilisation et la méthode de mesure sont déterminants. Je suggère donc d'étudier le Tribulus comme un sujet de physiologie (fonctions de l'organisme). Il ne doit pas être perçu comme un raccourci pour augmenter les hormones. Cette approche aide à distinguer le bénéfice perçu de la donnée biologique. Elle permet également d'approfondir d'autres aspects de la plante avec la même rigueur critique et fondée sur des preuves.

Aggiornato al 24/11/2026. Questo contenuto riflette una sintesi divulgativa delle evidenze scientifiche al momento della pubblicazione e non sostituisce il parere medico.

9. TRANSPARENCE ET RESPONSABILITÉ SCIENTIFIQUE

L'Intelligence Artificielle a été utilisée exclusivement comme outil de soutien éditorial et documentaire. L'ensemble des contenus, des interprétations, des références bibliographiques et des conclusions a été vérifié, révisé et approuvé par l'auteur, qui en assume l'entière responsabilité scientifique.

Le manuscrit a en outre fait l'objet d'une évaluation par les pairs (peer review) indépendante avant sa publication.

Afin de garantir une transparence maximale, l'historique complet de l'article, comprenant les dates de soumission, de révision, d'acceptation et de publication, ainsi que les informations sur le processus d'évaluation par les pairs, est disponible sur la page dédiée à l'Historique de l'article.

10. RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

[1] **Dietary Supplements for Exercise and Athletic Performance**
2023
NIH
DOI:
https://ods.od.nih.gov/factsheets/ExerciseAndAthleticPerformance-Healt

[2] **Tribulus terrestris L. herba: Final assessment report**
2024
EMA
DOI:
https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-report/final-assessme

[3] **A Systematic Review on the Herbal Extract Tribulus terrestris and the Roots of its Putative Aphrodisiac and Performance Enhancing Effect**
Qureshi et al., 2014
Journal of Dietary Supplements
DOI: https://doi.org/10.3109/19390211.2014.887602

[4] **Beyond tribulus (Tribulus terrestris L.): The effects of phytotherapics on testosterone, sperm and prostate parameters**
Santos et al., 2019
Journal of Ethnopharmacology
DOI: https://doi.org/10.1016/j.jep.2019.02.033

[5] **The aphrodisiac herb Tribulus terrestris does not influence the androgen production in young men**
Neychev et al., 2005
Journal of Ethnopharmacology
DOI: https://doi.org/10.1016/j.jep.2005.05.017

[6] **Prospective Analysis on the Effect of Botanical Medicine (Tribulus terrestris) on Serum Testosterone Level and Semen Parameters in Males with Unexplained Infertility**
Roaiah et al., 2017
Journal of Dietary Supplements
DOI: https://doi.org/10.1080/19390211.2016.1188193

[7] **Evaluation of the efficacy and safety of Tribulus terrestris in male sexual dysfunction—A prospective, randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial**
Kamenov et al., 2017
Maturitas
DOI: https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2017.01.011

[8] **Tribulus terrestris versus placebo in the treatment of erectile dysfunction and lower urinary tract symptoms in patients with late-onset hypogonadism: A placebo-controlled study**
GamalEl Din et al., 2019
Urologia Journal
DOI: https://doi.org/10.1177/0391560318802160

[9] **The Effects of 6 Weeks of Tribulus terrestris L. Supplementation on Body Composition, Hormonal Response, Perceived Exertion, and CrossFit® Performance: A Randomized, Single-Blind, Placebo-Controlled Study**
Fernández-Lázaro et al., 2021
Nutrients
DOI: https://doi.org/10.3390/nu13113969

[10] **6-Week Supplementation with Tribulus terrestris L. to Trained Male CrossFit® Athletes on Muscle, Inflammation, and Antioxidant Biomarkers: A Randomized, Single-Blind, Placebo-Controlled Trial**
Fernández-Lázaro et al., 2022
International Journal of Environmental Research and Public Health
DOI: https://doi.org/10.3390/ijerph192316158

[11] **Clinical study of Tribulus terrestris Linn. in Oligozoospermia: A double blind study**
Sellandi et al., 2012
AYU (An international quarterly journal of research in Ayurveda)
DOI: https://doi.org/10.4103/0974-8520.108822

[12] **Dietary Adjuncts for Improving Testosterone Levels in Hypogonadal Males**
Kovac et al., 2016
American Journal of Men's Health
DOI: https://doi.org/10.1177/1557988315598554

[13] **Efficacy of Tribulus Terrestris for the treatment of premenopausal women with hypoactive sexual desire disorder: a randomized double-blinded, placebo-controlled trial**
Vale et al., 2018
Gynecological Endocrinology
DOI: https://doi.org/10.1080/09513590.2017.1409711

[14] **Effects of Tribulus (Tribulus terrestris L.) Supplementation on Erectile Dysfunction and Testosterone Levels in Men—A Systematic Review of Clinical Trials**
Vilar Neto et al., 2025
Nutrients
DOI: https://doi.org/10.3390/nu17071275

[15] **Impact of Tribulus terrestris supplementation on urinary steroid profiles: A short term pilot study**
Minotti et al., 2026
Journal of Pharmaceutical and Biomedical Analysis
DOI: https://doi.org/10.1016/j.jpba.2025.117160

[16] **Insights into Supplements with Tribulus Terrestris used by Athletes**
Pokrywka et al., 2014
Journal of Human Kinetics
DOI: https://doi.org/10.2478/hukin-2014-0037

[17] **Beneficial effects of natural products on female sexual dysfunction: A systematic review and meta-analysis**
Sha'ari et al., 2021
Phytomedicine
DOI: https://doi.org/10.1016/j.phymed.2021.153760

[18] **Effects of Tribulus terrestris saponins on exercise performance in overtraining rats and the underlying mechanisms**
Yin et al., 2016
Canadian Journal of Physiology and Pharmacology
DOI: https://doi.org/10.1139/cjpp-2016-0086