



# TABLE DES MATIÈRES

Préface du Dr Stéphane Résimont ..... 5

## CHAPITRE 1

PEA, le nutraceutique à tout faire : son histoire et son potentiel ..... 9

## CHAPITRE 2

Qu'est-ce que le PEA et comment agit-il ? ..... 15

## CHAPITRE 3

Le PEA dans l'alimentation : peut-il suffire et faut-il se supplémenter ? ..... 25

## CHAPITRE 4

Le devenir du PEA dans l'organisme ..... 31

## CHAPITRE 5

Efficace contre tous types de douleurs ..... 35

## CHAPITRE 6

Fibromyalgie ..... 47

	<b>CHAPITRE 7</b>	
Endométriose et autres affections gynécologiques .		51
	<b>CHAPITRE 8</b>	
Système urinaire . . . . .		59
	<b>CHAPITRE 9</b>	
Infertilité masculine . . . . .		65
	<b>CHAPITRE 10</b>	
Intestins . . . . .		69
	<b>CHAPITRE 11</b>	
Peau . . . . .		77
	<b>CHAPITRE 12</b>	
Yeux . . . . .		83
	<b>CHAPITRE 13</b>	
Allergies . . . . .		89
	<b>CHAPITRE 14</b>	
Rhume, grippe, COVID-19 et infections bactériennes		93
	<b>CHAPITRE 15</b>	
Dépression et anxiété . . . . .		103
	<b>CHAPITRE 16</b>	
Sommeil . . . . .		111
	<b>CHAPITRE 17</b>	
Autisme . . . . .		115

<b>CHAPITRE 18</b>	
Maladies neurodégénératives . . . . .	121
<b>CHAPITRE 19</b>	
Cancers . . . . .	133
<b>CHAPITRE 20</b>	
Obésité et stéatose hépatique . . . . .	137
<b>CHAPITRE 21</b>	
Récupération et croissance musculaire chez les sportifs . . . . .	143
<b>CHAPITRE 22</b>	
Tous les PEA ne se valent pas . . . . .	147
<b>ANNEXE 1</b>	
Les synergies avec le PEA. . . . .	153
<b>ANNEXE 2</b>	
Posologies. . . . .	157
<b>ANNEXE 3</b>	
Mes protocoles . . . . .	159

