
TABLE DES MATIÈRES

Remerciements	9
Préface	11
Avant-propos du Dr Stéphane Résimont	13
Avant-propos d'Alain Andreu	19
Introduction.	23
Comment vieillit-on ?	24
Les piliers de la médecine fonctionnelle	37

PARTIE 1

Les clés de la bonne santé et de la longévité	53
Éviter les carences	55
Une membrane intestinale non poreuse, un microbiote varié.	55
Un intestin et un microbiote en pleine santé !	66
Gestion du stress et des émotions	89
Activité physique.	89
Un équilibre hormonal	89
La restriction calorique et la longévité	90
Mitochondries et longévité.	90
Insuffisance cardiaque et coenzyme Q10, carences hormonales multiples.	93
Psychonutrition: une bonne chimie cérébrale (neurotransmetteurs)	98
Prendre des compléments alimentaires.	112
Les bilans demandés en médecine fonctionnelle	112

PARTIE 2

Aliments et compléments alimentaires essentiels.	117
Mangez suffisamment de protéines	122
Ne pas consommer de produits transformés riches en glucides.	123

Privilégiez les bonnes graisses	125
Augmentez votre apport en légumes et en fruits.	126
Cuisez vos aliments à basse température.	126
Consommez des glucides uniquement si vous faites du sport!	127
Soulevez des poids, piquez un sprint, jouez!	127
Utilisez une petite assiette	128
N'oubliez pas de mastiquer	128
Dormez suffisamment, exposez-vous au soleil en fonction de votre phénotype de peau	129
Mangez des noix, des herbes et des épices.	130
Les critères de choix des aliments	130
Les compléments indispensables.	135
ANNEXE : L'index glycémique et l'indice PRAL des aliments.	151

PARTIE 3

Les thérapies hormonales (ou le rééquilibrage hormonal).	161
Les hormones prescrites en médecine fonctionnelle et les règles de bon usage	163
La prescription de thérapies hormonales: un métier de chef d'or- chestre.	164
Genèse des hormones stéroïdes à partir du cholestérol.	167
La prégnénolone, mère des hormones stéroïdes	167
La D.H.E.A ou prastérone: une prohormone adulée puis décriée. . .	172
Le cas particulier de la ménopause.	178
Les œstrogènes	181
La phytothérapie de la ménopause.	189
Phytothérapie et troubles hormonaux féminins.	194
Testostérone et andropause	195
La thérapie à la testostérone chez la femme	214

Le cortisol: « Janus », le dieu grec à deux faces	219
L'hormone de croissance: pas seulement pour grandir	232
La thyroïde: une glande très fragile	244
Le cas particulier de l'hypothyroïdie	247
La pratique en médecine fonctionnelle: dépistage	264
Traitement de l'hypothyroïdie en médecine fonctionnelle	267
L'ocytocine: une hormone méconnue	272

PARTIE 4

Ce que la médecine fonctionnelle peut faire pour vous	277
Le syndrome métabolique	279
Le TDAH ou trouble de l'attention avec ou sans hyperactivité	280
Prise en charge orthomoléculaire de la schizophrénie (méga doses de vitamines et nutrition)	287
Hypofertilité	290
L'arthrose	297
La sarcopénie	301
La fibromyalgie, le syndrome de fatigue chronique	304
La maladie d'Alzheimer	309
Infections virales et bactériennes	335
Les différents types d'immunité	344
Facteurs aggravants, éléments de suivi biologique dans le cadre du Covid-19.	351
Ivermectine et Covid-19	359
Hypertension - Arythmie cardiaque - Palpitations - Hypercholestérolémie: la prise en charge pourrait-elle être autre qu'allopathique?	362
À propos de l'Ordre des Médecins	369
Un patient atteint de schizophrénie, en rémission grâce au « traitement orthomoléculaire »	376

PARTIE 5

Annexes à l'édition de 2023 407

ANNEXE 1 : D'où viens-tu SARS-COV-2 ? 409

ANNEXE 2 : Les traitements Covid 429

ANNEXE 3 : Obésité : Causes multiples et pistes génomiques 433

ANNEXE 4 : To spike or not to spike to the RNA? 450

PARTIE 6

Recettes et principales hormones 459

 Pour augmenter votre taux de... 460

 Recettes 462

Index 481

Table des matières 489
