





Table des matières



Remerciements	11
Préface du Dr Stéphane Résimont	13
Avant-propos	15
Interview du Dr Stéphane Résimont	15
Introduction	31
	
PARTIE 1	37
Pourquoi ce livre est fait pour vous	39
Qu'est-ce que le vieillissement ?	40
Pourquoi lutter contre les effets de l'âge ?	45
	
PARTIE 2	49
Les compléments alimentaires sont-ils dangereux ?	51
Les thérapies hormonales substitutives: charlatanisme ?	52
L'exemple de "l'affaire créatine": comment la France a fait rire le monde entier	53
Quels compléments et où les trouver ?	55
Le modèle paléolithique de Mark Sisson	64
Le syndrome métabolique ou "syndrome X"	74
Le régime hormone	82
La restriction calorique et la longévité	84
Le secret dans la mitochondrie ?	84

PARTIE 3	87
Les hormones: un orchestre symphonique	89
Les hormones thyroïdiennes, chef d'orchestre	90
L'hormone de la mémoire: la prégnénolone	96
La DHEA ou prastérone: un élixir de jeunesse ?	97
La testostérone: tout a commencé avec une couille de singe	100
L'H.G.H.: l'hormone du "dirigeant"	107
Le cortisol, l'hormone à deux faces	112
Mélatonine et glande pinéale: un impact prouvé sur la longévité	115
L'alopecie androgénique ou comment retrouver ses cheveux à 50 ans	120



PARTIE 4	127
Quelques programmes anti-âge	129



Références bibliographiques	131
--	-----



Index	139
------------------------	-----

