



# Table des matières



Remerciements . . . . .	13
Préface du Dr Stéphane Résimont . . . . .	15
Avant-propos . . . . .	17
Interview du Dr Stéphane Résimont . . . . .	17
Introduction . . . . .	33
	
<b>PARTIE 1 . . . . .</b>	<b>39</b>
Pourquoi ce livre est fait pour vous . . . . .	41
Qu'est-ce que le vieillissement ? . . . . .	42
Pourquoi lutter contre les effets de l'âge ? . . . . .	48
	
<b>PARTIE 2 . . . . .</b>	<b>51</b>
Les compléments alimentaires sont-ils dangereux ? . . . . .	53
Les thérapies hormonales substitutives: charlatanisme ? . . . . .	55
L'exemple de "l'affaire créatine": comment la France a fait rire le monde entier . . . . .	56
Quels compléments et où les trouver? . . . . .	57
Le modèle paléolithique de Mark Sisson . . . . .	66
Le syndrome métabolique ou "syndrome X" . . . . .	78
Le régime hormone . . . . .	83
La restriction calorique et la longévité . . . . .	84
Le secret dans la mitochondrie ? . . . . .	85

<b>PARTIE 3</b> . . . . .	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 jouvence? . . . . .	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



<b>PARTIE 4</b> . . . . .	127
Quelques programmes anti-âge . . . . .	129



<b>Références bibliographiques</b> . . . . .	131
--	-----



<b>Index</b> . . . . .	139
------------------------	-----

