Table des matières

PSYCHO NEURO ENDOCRINO IMMUNOLOGIE

Ce qu'ils en pensent 13

Mon travail de «cartographie» 15

LA GRANDE CONNEXION 19

Narration d'une révolution en cours 21
- Plusieurs sciences pour un seul et unique sujet 21
- L'écroulement des vieilles idées 24
- Stress, sélection clonale, ***Network*** immunitaire, neuropeptides : naissance de la nouvelle science médicale 27
- Le nouveau siècle : confirmations, nouveautés, avancées 30
- La PNEI comme modèle théorique et la médecine intégrée comme nouvelle synthèse thérapeutique 34

Le système nerveux 39
- Le neurone : qu'a-t-il de si spécial ? 40
- Pas que des neurones, l'autre face du cerveau 46
- Astrocytes, ménage à trois 46
- Ménage à trois 47
- Le cerveau est un produit relativement récent, mais ses composants sont très anciens 50
- Cerveau humain et cerveau de singe 56
- Le système nerveux humain : comment est-il fait ? 58
- Asymétrique, sexué, plastique et variable 62
- À l'intérieur du cerveau 74
- Le réseau nerveux hors du cerveau : les vieilles idées au rebus ! 86

Le système endocrinien 93
- Les hormones : des substances excitantes aux informateurs intercellulaires 93

Sous l'effet du stress, les principaux systèmes endocriniens s'activent 97
Les hormones du plaisir 101
Les hormones de la douleur 115
Le contrôle cérébral du système endocrinien : la longue bataille pour édifier les axes endocriniens 127
Les axes vacillent 129
La liaison hormonale horizontale 138
La naissance de la chronobiologie scientifique 139

Le système immunitaire 149
La très jeune immunologie 149
Le contexte culturel dans lequel se prépare le virage de l'immunologie 154
Les points cardinaux de la révolution scientifique en immunologie 155
Autorégulation dynamique d'un système illimité 157
Ying et Yang : immunité naturelle et immunité acquise 163
Le système immunitaire reconnaît l'étranger en se reconnaissant lui-même 163
Tous les organes sont sous contrôle immunitaire, y compris le cerveau 166
Cellules immunitaires, mais aussi neuro-endocriniennes 169
L'immunité comme système oscillant en équilibre : Th1/Th2/Th3 et régulateurs 173
Le réseau informatique du système : cytokine et chimiokines 176
Les chimiokines : le réseau de signalement 185
Le système immunitaire des muqueuses : la source de la tolérance 187

La psyché 191
Descartes : quelques notes politiquement incorrectes 192
Darwin : L'expression des émotions et le contrôle du corps par l'esprit 194
La neurophysiologie du XIX^e siècle à la recherche des activités inconscientes 199
Avec Freud, l'inconscient et la thérapie de la parole font leur entrée dans la science et dans la culture moderne 200
Jung : la psyché en tant qu'individualité qui émerge d'un contexte historique évolutif 203
James : les émotions produites dans le et9:zO:ovsqrtOB9lO:O:stv_m+tsOBtOB9l

L'école russe : complexité et autonomie de la psyché, biologiquement fondée 208
Comportementalisme et cognitivisme : du cerveau boîte noire au cerveau ordinateur 211
La neurobiologie contemporaine : à la recherche de l'holisme fondé scientifiquement 214
Psycho-neuro-endocrino- immunologie de la psyché 228
Les émotions 230
La cognition 239

Le langage interne du corps : la communication PNEI 253
Le «saut» du psychique au somatique n'est plus un saut périlleux scientifique 253
Du système nerveux à l'immunité 255
Des hormones à l'immunité 258
Des hormones au cerveau 274
De l'immunité au système nerveux 276
Systèmes intégrés en perpétuelle recherche d'équilibre 280
«Individualité» du système surrénalien 285
La psyché dans le réseau 291
Le nouveau paradigme biomédical permet de voir des choses nouvelles en regardant des maladies anciennes 293

LA MODULATION DU RÉSEAU HUMAIN 295

La sagesse de la médecine 297

La modulation du *Network* : Environnements physique et mental 301
Environnement physique et santé 302
Environnement social 312

La modulation du *Network* : Alimentation et activité physique 319
La médecine naît avec l'usage savant de la nourriture 319
Nourriture et cerveau 321
Résidus chimiques dans la nourriture et ***Network*** PNEI 334
Alimentation et immunité 335
Les effets génétiques de la nourriture 337
L'activité physique active les gènes du cerveau 341
Régime et activité physique, quand le stress modéré est bon pour la santé 345

La modulation du *Network* : Techniques pour l'esprit 347
Psychothérapies 347
L'hypnose 349
Les techniques méditatives 352
Techniques de respiration 365

La modulation du *Network* : Les thérapies naturelles 369
La médecine traditionnelle chinoise 371
Maîtriser l'énergie : Tai Chi Chuan et Qi Gong 377
L'homéopathie 381
La phytothérapie 388

L'alimentation, un comportement complexe qui implique diverses aires cérébrales et des peptides 490
Stress, cholestérol et poids 497
La croissance de l'obésité 502
Thérapies de l'obésité : médicaments peu efficaces et peu sûrs 504
L'anorexie, cadre et hypothèses sur le causalisme 508
La boulimie nerveuse 511
Des thérapies intégrées 512

Le cancer 515
La croissance du cancer dans le monde 515
Les causes du cancer 520
La biologie du cancer : les gènes qui l'induisent et les gènes qui le suppriment 524
Le renouvellement des tissus 529
De la tumeur aux métastases 530
La physiologie du cancer : la grande connexion et la croissance tumorale 536
Système endocrinien et cancer : quand les hormones activent les oncogènes et les facteurs de croissance 540
Système immunitaire et cancer 543
Le mental et le cancer 548
Prévention 552
Thérapies intégrées du cancer 561

La grande déconnexion : Le vieillissement et la mort 565
Le vieillissement marqué de l'espèce humaine est un fait récent 565
Tous les organismes vivants ne vieillissent pas 567
Que signifie être vieux ? 568
Pourquoi vieillissons-nous ? 568
La lente déconnexion interne 569
La déconnexion au niveau cellulaire 572
Les radicaux libres 576
Les dommages causés par les radicaux libres à l'ADN mitochondrial 578
Le ***Network*** des systèmes de défense au niveau cellulaire 579
La déconnexion au niveau des grands systèmes de régulation : le cerveau qui vieillit 582
Immunité : celui qui ne perd pas l'équilibre peut vivre centenaire 585
Stratégies anti-vieillissement 588

Protéger et réparer le cerveau 589
Les pilules de jeunesse : une impasse totale, mais surtout une grave erreur épistémologique 595
La mort 601

Conclusions 603

La médecine intégrée 605
Les émotions positives 605
La fausse opposition entre le biologique et le psychologique 611
Histoire et philosophie de la médecine en Orient et en Occident 613
Les pannes du modèle thérapeutique en vigueur 629
Vers une nouvelle synthèse 637
Expériences et preuves de médecine intégrée 640
Pour clore une discussion et en ouvrir une autre 642

Médecine intégrée Synthèse des preuves 645

Références bibliographiques 647

Les sigles utilisés dans cet ouvrage 655

○○○