

Préface

du Docteur Georges MOUTON

Mais quel plaisir, quelle joie immense d'assister presqu'en direct à la mutation lente mais sûre de deux médecins rôdés de longue date à la médecine anti-âge explorant progressivement la richesse d'une approche de plus en plus fonctionnelle ! Leur idée consiste à donner davantage de justesse à leurs conseils, à accroître leur sécurité car « d'abord ne pas nuire » est l'adage maître, puis à les personnaliser toujours davantage.

Ah mince, l'adjectif « **personnalisée** » figure en effet parmi les « sept clés » qu'ils nous proposent pour accéder à la santé, la rétablir, la rendre pérenne… autant que possible. Il ne s'agit évidemment pas de vous vendre du rêve, devrais-je dire du vent, en vous faisant gober que vous allez vivre jusqu'à 120 ans : ils laissent ça au business médical.

Je m'arrête là avec cette histoire de clés, étant donné que nul ici ne vous parle de ces fameuses clés du Paradis. Enfin, quoique… à bien y songer, rester autonome, actif, mobile, « **positif** » (ah flûte, voilà que je dérape sur une nouvelle clé), cognitivement brillant jusqu'à un âge avancé pourrait quand même y ressembler un petit peu, non ?

Je ne vais pas m'étendre sur les cinq autres clés étant donné que, dans leur langue de *Molière* (pas les chaussures pour hommes) infiniment « **précise** » qu'un triste individu affublé d'un passeport belge ne peut en aucun cas approcher, nos auteurs nous les expliquent brillamment ! Mince, je trébuche sur une troisième clé, décidément, pfff…

Je souhaiterais plutôt vous faire « **participer** » avec moi à une réflexion plus poussée concernant ce chiffre « **7** » qui les a séduits… et pas seulement parce qu'il s'agit d'un nombre premier ! Même si, pour tout dire, c'est le dernier des nombres premiers à un chiffre. Je subodore que ce thème du *dernier des premiers* a quand même dû les titiller un peu, vous ne croyez pas ? Nooon, j'ai encore déraillé sur ces fichues clés !

C'est bien moi, ça, je vous explique que je ne veux en aucun cas partir à la recherche des *Sept Boules de Cristal*, car mon chien ne s'appelle pas Milou, mais je me trébuche à quatre reprises sur ces clés qui paraissent quelque peu incontournables. Pour être franc avec vous, nos deux auteurs m'avaient

alerté à ce sujet ! Remarquez que je me suis bien gardé de vous dire qu'ils m'avaient « **prévenu** », car surtout pas de 5e clé !

Bref, reprenons l'exploration de ce chiffre magique, mais sans tomber dans les poncifs éculés du style *Blanche-Neige et les Sept Nains*, car tout qui suit mes « capsules » sur YouTube sait à quel point j'abhorre les pommes, tout particulièrement les rouges qui sont bourrées de fructose et qu'il ne faut surtout pas manger à 16 heures, sauf à vous « **prédire** » des lendemains qui déchantent, diabète et tutti quanti. Oups, ça fait six !

Dites, vous là, je vous vois venir… Vous imaginiez que j'allais vous aider à monter au septième ciel en vous offrant, sur un plateau d'argent, la dernière clé qui n'est autre que l'adjectif « **pluriprofessionnel** ». Loin de moins cette idée absurde, trop facile ça.

Ceci étant dit (ouf, ajouterez-vous sans doute), je dois à présent vous confier quelle est ma punchline favorite dans ce livre qui regorge d'adages précieux. Ah, comme on aime cette richesse de langage héritée en droite ligne de l'illustre écrivain qui vantait ces *madeleines* (fâcheuses à 16 heures, j'insiste) qui ont tellement fait attendre *Brel*…

« ***La Médecine Fonctionnelle s'intéresse aux signaux faibles*** » nous disent Isabelle et Alain : c'est génial et comme c'est bien formulé, on comprend qu'ils connaissent bien leurs *racines* ! Remarquez qu'on se perd en conjectures sur le manque de logique de l'approche conventionnelle qui ne réagit qu'aux signaux forts. Comme si une lampe orange s'allumant discrètement sur votre tableau de bord ne méritait aucune réaction de la part du conducteur qui devrait, à les suivre, attendre la panne pour appeler une dépanneuse en urgence, au lieu de soulever le capot et de vérifier les niveaux d'huile.

Nos deux auteurs, et on a envie d'ajouter le classique « favoris », oh que non, ils n'ont pas baillé aux *corneilles*. Ils nous retracent méthodiquement, pas à pas, une kyrielle de parcours qu'on a envie de qualifier « du combattant » et qui reflètent les motifs de consultation les plus fréquents en Médecine Fonctionnelle. Parce que la première ligne de soins les a ignorés, négligés, ridiculisés. Sauf si les médecins consultés n'ont répondu qu'avec de la chimie binaire, à savoir la molécule « anti-ceci » ou « anti-cela ».

En réalité, si on y réfléchit encore un peu plus avant, lire ce livre revient à se baigner dans *la fontaine* de Jouvence, ce qui procure des satisfactions d'autant plus grandes qu'ils ne nous racontent pas des *fables*, seulement des faits rigoureux le plus souvent basés sur des tests dont la lecture « avant » *versus* « après » vaut toutes les médecines du Monde basées sur les preuves. Car, si l'EBM des publications PubMed constitue bien sûr un pilier de toute pratique médicale décente, le rejet des preuves obtenues par le terrain et par l'expertise des praticiens y vouant des décennies serait… indécent.

Quelque chose me frappe encore, avant de conclure. Certes, Isabelle et Alain (mais je voudrais être la petite souris ayant observé qui des deux a écrit

quoi) démontrent la pertinence de ces fameuses sept clés… donc, nous ne pouvons pas les oublier dans nos calculs. Si je compte bien, 7 + 2 = 9, non ? Et ça, c'est quoi, hein ? Eh bien, la preuve par neuf, pardi… Je dois vraiment tout vous expliquer, alors qu'il n'y a là rien de neuf !

Avant de vous quitter, je vous prie de m'excuser concernant mon style *rabelaisien*. Que voulez-vous, ayant dévoré ce livre – que je vous recommande vivement, encore un peu et j'oubliais de vous le préciser – tantôt de façon *gargantuesque* et tantôt sur un mode *pantagruélique*, me voilà bien obligé de remettre un peu d'ordre dans mes intestins perturbés ! Et vous savez très bien à qui je vais demander un rendez-vous, non ? Enfin, heu… à Isabelle ou à Alain, **that is the question**. Zut, ça c'est *Shakespeare*.

Ah, j'ai failli louper le final, n'allez surtout pas penser que tout ça n'est que *littérature* !

Préface

du Docteur Éric MÉNAT

Devenez acteur de votre santé !

Voici une proposition que je ne peux renier puisque je l'ai utilisée également comme titre de mon livre sur l'accompagnement du cancer.

C'est aussi la base de la santé intégrative : faire du patient à la fois le centre de la réflexion thérapeutique (on soigne des gens, pas des maladies) et le rendre proactif dans cette démarche de santé globale.

Oui, mais comment faire ?

Isabelle Meurgey et Alain Butnaru nous proposent dans cet ouvrage une solution à la fois simple et pratique, la « Médecine P7 ».
Certains termes vous paraitront évidents et simples à comprendre : **Positive, Préventive, Précise, Personnalisée.**

Ces mots nous montrent à quel point notre approche de la santé est en train de changer. Elle doit s'intéresser à l'individu pour être plus précise. Elle doit aussi retrouver la base de notre serment d'Hippocrate : *PRIMUM NON NOCERE*. Avant tout, ne pas nuire !

Et c'est bien ce que nous proposent ces deux médecins.

Mais la force de cet ouvrage est d'aller encore plus loin.

Pluriprofessionnelle ! C'est le fondement de la médecine intégrative : prendre en charge les patients de façon globale grâce à une approche pluridisciplinaire.

Chercher LE médicament qui va soigner TELLE maladie est le plus souvent une impasse. Il est indispensable de s'intéresser au patient dans son ensemble et, plutôt que de soigner une pathologie par des moyens « extérieurs », il est évidemment préférable de **l'aider à se guérir lui-même** en aidant son corps à se défendre et à se renforcer. Et pour cela, un seul médicament, un seul thérapeute ne peuvent suffire.

Au lieu d'aller vers l'hyperspécialisation et de découper notre organisme en différents organes traités indépendamment les uns des autres, il me parait indispensable, comme le proposent mes confrères, d'avoir une approche pluriprofessionnelle afin de réellement soigner le patient que nous avons en face de nous, et pas seulement sa maladie apparente.

Prédictive ? Voilà un terme peu utilisé en médecine. Et pourtant, il me parle tout particulièrement, car il se trouve que j'ai passé, il y a une vingtaine d'années, un Diplôme Universitaire de Médecine Prédictive. Et je voudrais vous expliquer comment je perçois ce mot et son utilité dans la médecine d'aujourd'hui.

Si la prévention, bien connue, consiste à agir par notre hygiène de vie pour réduire le risque de maladie (ne pas fumer, boire peu d'alcool, faire de l'activité physique, avoir une alimentation saine, et j'en passe), la médecine prédictive va plus loin en prenant en compte le terrain, mais aussi la génétique particulière de chaque personne. Non seulement ses antécédents familiaux (pas toujours suffisamment mis en avant), mais aussi la recherche de gènes particuliers qui pourraient favoriser plus particulièrement certaines maladies ou même certaines fragilités. Ainsi, on connait plusieurs gènes de prédisposition à l'ostéoporose, et les mesurer dès la naissance permettrait de mettre en place des démarches préventives plus précoces et plus personnalisées. De même, on a mis en évidence plusieurs gènes qui peuvent entrainer de mauvaises défenses antioxydantes naturelles. Les personnes porteuses de ces gènes auraient sûrement intérêt à prendre plus régulièrement et de façon plus précoce des antioxydants bien spécifiques.

Évidemment, être porteur d'un gène particulier n'implique pas que vous ferez obligatoirement la maladie qui lui correspond. Mais le risque est augmenté. Et si vous êtes conscient de ce risque, vous pourrez agir pour le réduire. Ainsi, une femme porteuse du gène BRCA1 a près de 80 % de risques de faire un cancer du sein. Certaines femmes se font d'ailleurs retirer les 2 seins quand elles l'apprennent. Pourtant, des études ont montré qu'en mettant en place

des règles d'hygiène de vie simples, mais continues, on peut réduire ce risque de 75 % !

Malheureusement, en France, il n'est pas recommandé de faire de telles recherches génétiques *«a priori»*. Elles ne sont faites que si on dépiste une maladie inattendue dans votre famille. Ainsi, il faudra qu'une femme fasse un cancer du sein avant 40 ans pour qu'on recherche le gène BRCA1 dans sa famille. Dommage d'arriver si tard.

Alors, je suis très heureux que ce livre parle de médecine prédictive et mette à l'honneur cette approche qui, pour moi, est une médecine d'avenir une fois qu'on aura lâché prise sur nos croyances et nos peurs. Car vous devez savoir que la France est un des rares pays où cette recherche génétique n'est pas proposée. Comme si on avait peur de « responsabiliser » les citoyens. Peut-être que les situations catastrophiques de notre système de santé et d'assurance maladie sont des explications à cet état de fait.

Les auteurs proposent donc une approche plus « clinique » de la médecine prédictive : comment des symptômes, mineurs parfois, peuvent en dire beaucoup sur le terrain de la personne, ses fragilités particulières ou son mode de réaction spécifique. Des bilans utilisés en médecine fonctionnelle vont aussi permettre de mieux appréhender le terrain et les fragilités du patient.

En attendant que ces bilans génétiques se développent, voici une bonne façon de mieux comprendre le patient que nous avons en face de nous, permettant ainsi la mise en place d'une véritable médecine personnalisée.

Tout cela pour arriver au dernier « P » de la médecine proposée par les Drs Isabelle Meurgey et Alain Butnaru : **Participative !**

VOUS êtes le sujet central de ce livre comme vous êtes la principale personne concernée par VOTRE santé.

Aujourd'hui, surtout face à la pénurie de médecins, aux délais de rendez-vous et à la détérioration de notre système de santé, devenir acteur de sa propre santé est devenu indispensable. C'est même salvateur.

Et le livre que vous avez entre les mains va vous permettre de rentrer pleinement dans cette démarche. Évidemment, le but n'est pas de favoriser l'automédication. Il est important de consulter un médecin pour avoir un diagnostic. Et le traitement des maladies graves doit faire appel à des spécialistes. La médecine moderne, dite conventionnelle, a fait d'énormes progrès, que ce soit pour soigner un infarctus ou un cancer. Mais elle a encore beaucoup de progrès à faire dans la compréhension du corps humain et dans la prévention personnalisée.

80 % des maladies sont dites fonctionnelles, c'est-à-dire qu'elles correspondent à un dérèglement de notre organisme sans qu'une maladie spécifique ne se développe. Et face à ces symptômes fonctionnels, l'allopathie

seule n'a pas de solution à part proposer du paracétamol ou quelques autres molécules du même type qui n'agissent pas sur le dérèglement constaté.

En revanche, la médecine fonctionnelle qui est développée tout au long de cet ouvrage peut vraiment vous aider. Une médecine fonctionnelle faisant partie intégrante de la médecine intégrative deviendra, j'en suis sûr, la principale médecine de demain. Une fois que les médecins auront accepté d'abandonner leur volonté de tout contrôler et de tout comprendre pour revenir à une médecine centrée sur l'individu. Une médecine comme celle des « 7 P », développée dans les pages qui suivent.

Je vous promets beaucoup de plaisir à les lire et je vous prédis de grands bénéfices pour votre santé si vous entrez dans cette démarche globale, si vous devenez réellement acteur de votre santé.

Prédictivement vôtre ! Dr Éric MÉNAT



1

Qui sommes-nous ?

Deux médecins. Deux parcours. Une même conviction

Nous sommes **le Dr Isabelle Meurgey** et **le Dr Alain Butnaru**, médecins engagés depuis plus de trente ans dans une voie singulière : celle d'une médecine fonctionnelle et anti-âge, profondément humaine, préventive, intégrative et personnalisée.

Nos chemins, bien que différents à l'origine, se sont rejoints autour d'une même intuition : la médecine de demain ne peut plus se contenter de réparer un corps en crise, elle doit apprendre à écouter, à comprendre, à prévenir, à accompagner. Elle doit soigner l'humain dans toute sa complexité : biologique, émotionnelle, environnementale.

Nous avons tous deux été formés à la médecine conventionnelle, avec rigueur et exigence. Mais très vite, les limites de cette médecine centrée sur l'organe et le symptôme nous sont apparues.

Nous avons vu des patients que la biologie disait « normaux », mais qui allaient mal. Nous avons vu des traitements qui apaisaient un symptôme, mais sans jamais chercher le « pourquoi ». Nous avons vu trop de vies ralenties, bloquées, abîmées par des réponses partielles, des diagnostics sans profondeur.

Alors, nous avons exploré d'autres chemins : la biologie fonctionnelle, la micronutrition, l'épigénétique, la génomique, la médecine environnementale, les approches corps-esprit.

Nous avons appris à relier les points, à penser global, à écouter autrement. Nous avons vu des patients se transformer, retrouver de la vitalité, du sens, du souffle.

Et nous avons compris que cette médecine-là, exigeante mais passionnante, avait besoin d'être partagée.

Ce livre est le fruit de cette aventure

Il ne prétend pas tout dire, tout résoudre, tout guérir. Mais il trace un chemin. Un chemin vers une médecine du vivant, enracinée dans la science mais ouverte à l'humain. Une médecine qui donne des clés, de la compréhension, de l'espoir. Une médecine qui reconnecte.

Parce que nous croyons que chacun peut devenir acteur de sa santé.

Parce que nous savons que le corps a une intelligence profonde, qu'il suffit parfois de réactiver.

Parce que nous sommes convaincus que la médecine du XXIe siècle doit allier le savoir, le soin et le sens.

Bienvenue dans la Médecine P7.



2

Introduction

Nous vivons une époque paradoxale. Jamais la médecine n'a été aussi avancée, jamais les technologies n'ont été aussi puissantes… et pourtant, jamais les maladies chroniques, les troubles fonctionnels, les états de fatigue, d'anxiété et de perte de vitalité n'ont été aussi présents.

Ce livre est né d'une conviction simple : **il est temps de réconcilier la science et le sens**, la technologie et l'intuition, le corps et l'esprit. Il est temps de remettre l'humain dans toute sa complexité vivante au centre de la médecine.

Il y a deux manières de regarder le corps humain

La première est celle de la médecine occidentale conventionnelle, rigoureuse, scientifique, analytique. Elle est brillante, mais souvent fragmentée.

Elle découpe l'homme en systèmes, en organes, en fonctions isolées. Elle a appris à réparer une valve cardiaque, à enlever une tumeur, à doser un taux d'hormone.

Elle excelle dans l'urgence, dans la précision du geste technique, dans le traitement de la maladie déclarée. C'est une médecine des « pièces détachées », souvent nécessaire, parfois salvatrice, mais qui finit par oublier que l'homme n'est pas un puzzle.

C'est là qu'intervient une nouvelle manière de penser la santé : une médecine qui ne se contente pas de soigner, mais qui prépare le terrain, qui préserve les équilibres, qui renforce les capacités naturelles de réparation du corps. C'est ce qu'on appelle la médecine fonctionnelle et régénérative.

Elle observe la globalité de l'individu, sa complexité dynamique, les interconnexions subtiles entre ses organes, son alimentation, son environnement, son mental, son histoire.

Elle ne regarde pas seulement un symptôme, mais un ensemble. Elle relie ce que la médecine allopathique a trop souvent séparé : la digestion et le cerveau, le stress et le système immunitaire, le microbiote et les inflammations, les hormones et l'énergie vitale.

Elle s'appuie sur les découvertes les plus récentes : comment notre alimentation influence nos gènes, comment notre flore intestinale dialogue avec notre cerveau, comment le jeûne peut relancer les mécanismes d'auto-nettoyage de notre corps.

Mais surtout, elle remet **le patient au cœur de la démarche**. Ce n'est plus « soigner une maladie », c'est soutenir une personne, dans son unicité biologique et émotionnelle.

Ce livre n'est pas un réquisitoire contre la médecine conventionnelle. C'est une invitation à élargir le regard. À redonner du sens à la maladie, et surtout, à la santé.

Car la médecine fonctionnelle n'est pas seulement une discipline médicale : c'est une philosophie. Elle nous rappelle que le corps n'est pas une machine, mais un écosystème vivant, évolutif, intelligent. Et que prendre soin de cet écosystème, c'est apprendre à écouter ce que notre corps murmure bien avant qu'il ne crie.



3

Le corps humain : Une intelligence vivante en action

Le corps humain est une œuvre d'ingénierie vivante, bien plus complexe que n'importe quelle machine inventée par l'homme. Ce n'est pas une simple mécanique, ni même une usine sophistiquée. C'est une ville intelligente, dynamique et auto-organisée, une cité vivante dont chaque composant collabore à un même dessein : la vie.

Une ville vivante

Imaginez une ville immense, peuplée de 30 000 milliards de cellules.
Chacune est une petite unité spécialisée, une micro-usine dotée de sa propre structure, de ses propres fonctions et de sa propre énergie.
Certaines construisent, d'autres détruisent, d'autres transportent, informent, protègent, nettoient.
Certaines vivent quelques heures (comme les cellules de l'intestin), d'autres plusieurs années, voire toute une vie (comme certaines cellules nerveuses).
Chaque jour, des milliards de cellules naissent, travaillent, puis meurent.

Ce renouvellement cellulaire constant permet au corps de se régénérer en continu.
Par exemple :
– Les cellules de la peau se renouvellent environ tous les 28 jours.
– Les cellules de l'intestin grêle, en contact direct avec les aliments et les microbes, sont remplacées tous les 5 à 7 jours.
– Les cellules sanguines ont des durées de vie très variables : les globules blancs quelques heures ou jours, les globules rouges environ 120 jours, les plaquettes 10 jours.
– Les neurones du cortex cérébral, eux, ont une longévité exceptionnelle : ils ne se renouvellent quasiment pas. Ce sont les cellules les plus précieuses, à protéger à tout prix.

Une organisation millimétrée

Dans cette ville :
– Le **cerveau** joue le rôle de mairie centrale, il contient 86 milliards de cellules nerveuses, réunies par 100 trillions de connexions, organisant les communications et ajustant les réponses du corps.
– Le **cœur** est une gare centrale, propulsant le sang à travers plus de 100 000 kilomètres de vaisseaux.
– Le **foie**, gigantesque usine chimique, gère plus de 500 fonctions : tri, stockage, recyclage, détoxication.
– Les **reins**, station d'épuration, filtrent chaque jour 180 litres de sang pour éliminer les déchets et maintenir l'équilibre hydrique et minéral.
– Les **enzymes**, ouvriers de la ville, sont au nombre de 2 700.

Mais cette organisation ne pourrait fonctionner sans :
– Des canaux logistiques efficaces (vaisseaux, nerfs, canaux digestifs),
– Des centres de commande locaux (hormones, récepteurs, signaux électriques),
– Des populations collaboratrices, comme notre microbiote intestinal, qui participe à la digestion, à l'immunité, à la synthèse de vitamines, voire à notre humeur.

Une symphonie permanente

Le corps humain est aussi une symphonie biochimique permanente. À chaque instant, il orchestre une activité d'une complexité vertigineuse, impliquant des milliards de cellules travaillant de concert.

Ces réactions concernent la production d'énergie, la réparation, la défense, la communication.
Elles sont orchestrées avec une précision exceptionnelle :
– Si un nutriment essentiel manque (par exemple du zinc, de la vitamine D ou des oméga-3), certaines réactions ralentissent ou échouent.
– Si une hormone est absente, comme les hormones thyroïdiennes ou le cortisol, les cellules ne comprennent plus les ordres.
– Si les déchets s'accumulent et ne sont pas éliminés, les cellules s'encrassent, s'enflamment, et parfois dégénèrent.

Chaque élément est interdépendant. Le dysfonctionnement d'une enzyme, la défaillance d'une barrière intestinale, une inflammation chronique discrète, peuvent affecter l'équilibre global. Et c'est là qu'intervient la médecine fonctionnelle : elle cherche à comprendre non seulement ce qui ne fonctionne plus, mais surtout pourquoi, et dans quel contexte.

Et c'est ici qu'il faut comprendre un élément clé : la plupart de ces réactions sont menées par des enzymes, véritables moteurs moléculaires du vivant.

Ces enzymes ne fonctionnent que si elles sont « démarrées » par des cofacteurs : vitamines, minéraux, oligo-éléments qui s'insèrent dans leur structure tridimensionnelle et permettent la réaction.
Sans cofacteur, l'enzyme reste inactive, la réaction ne démarre pas et la chaîne métabolique se grippe.

Autrefois, notre alimentation suffisait souvent à fournir ces cofacteurs. Mais aujourd'hui, entre appauvrissement des sols, alimentation transformée, pollution et stress chronique, nous consommons plus vite ces nutriments que nous ne les remplaçons.

C'est pourquoi la complémentation raisonnée n'est pas un luxe : c'est un soutien indispensable pour que la symphonie cellulaire joue à plein régime, jour après jour.

Une écologie intérieure

Le corps humain est aussi un écosystème, qui vit en symbiose avec des milliards de microorganismes.

Le microbiote intestinal abrite à lui seul 30 000 milliards de bactéries. Sur la peau, dans la bouche, les poumons, le vagin, nous vivons en dialogue constant avec ces espèces qui participent à notre immunité, notre digestion, notre humeur.

Un déséquilibre dans cet écosystème (appelé dysbiose) peut engendrer :
– Des troubles digestifs,
– Des réactions inflammatoires, même à distance,
– Une baisse d'énergie,
– Une vulnérabilité accrue aux maladies chroniques.

Notre écologie intérieure dépend donc de notre alimentation, de notre environnement, de nos émotions, de notre sommeil, de notre activité physique. Ce que nous pensons, mangeons, respirons, ressentons, influence directement la qualité de cette ville intérieure.

Le corps humain est une intelligence vivante. Il n'est pas figé : il s'adapte, se défend, se transforme. Il compense longtemps, parfois silencieusement, avant d'entrer en crise. Il parle, mais encore faut-il l'écouter.

La médecine fonctionnelle et anti-âge cherche à remettre de la cohérence dans la symphonie, à réconcilier les systèmes, à réactiver l'intelligence biologique du vivant.

Et tout commence par comprendre cela :
Le corps humain est un tout, une unité cohérente, vivante, où chaque détail compte.



4

Notre pratique quotidienne : la Médecine P7

Les 7 clés d'une médecine vivante

Et si une autre médecine était possible ?

Une médecine qui ne traite pas seulement des symptômes, mais des êtres vivants.

Une médecine qui ne s'arrête pas à la maladie, mais qui cherche la santé.

Une médecine qui ne divise pas, ne compartimente pas, mais qui relie.

Une médecine qui cherche à rétablir l'homéostasie, cet équilibre harmonieux de l'être humain.

C'est ce que propose la médecine fonctionnelle et anti-âge. Une approche à la fois scientifique et profondément humaine. Une médecine du lien, de la connaissance et du soin juste. Une médecine intégrative. Une médecine du vivant.

Elle repose sur **sept** piliers essentiels, **sept** façons de voir, de comprendre et d'agir.

Sept « P » comme autant de points cardinaux pour ne pas se perdre dans la complexité du corps humain, mais au contraire cultiver une approche intégrative, ouverte, pour explorer la personne dans ses multiples facettes.

1. Prédictive : voir avant que ça ne casse

« Mieux vaut prévenir que guérir », dit l'adage. Mais encore faut-il savoir *quoi* prévenir et *quand*.
La médecine fonctionnelle s'intéresse aux signaux faibles. À tout ce que la médecine conventionnelle néglige tant que cela ne dépasse pas un seuil critique. Fatigue inexpliquée, troubles digestifs intermittents, inflammations silencieuses, petits dérèglements hormonaux, troubles de l'humeur : tout cela raconte quelque chose du terrain.

Grâce aux avancées de la biologie, de l'épigénétique, des tests fonctionnels et des profils génétiques ciblés, nous pouvons aujourd'hui anticiper des déséquilibres avant qu'ils ne se figent en pathologies. On ne cherche plus la maladie, mais ce qui, dans l'organisme, la rend possible.

Voir venir, ce n'est pas être anxieux. C'est être lucide. Et offrir au corps une chance de rééquilibrage avant la cassure.

2. Personnalisée : une médecine pour quelqu'un, pas pour tous

Chaque être humain est une combinaison unique d'hérédité, d'expériences, d'environnement, de microbiote, de rythmes biologiques, d'émotions. La médecine fonctionnelle part de ce constat : il n'y a pas de protocole universel.

Un même symptôme, fatigue, anxiété, douleur articulaire, peut avoir dix causes différentes.

C'est pourquoi cette médecine prend le temps de l'écoute, de l'examen, du récit de vie. Elle cherche à comprendre *pourquoi*, *chez cette personne-là*, *dans ce moment de sa vie*, un déséquilibre est apparu.

Les bilans sont choisis en fonction du terrain et des besoins réels. Les traitements sont adaptés, ajustés, réévalués. Une même plante, un même complément, un même aliment ne conviennent pas à tous.

C'est une médecine artisanale, sur mesure. Une médecine de l'individu, et non de la moyenne.

3. Précise : la biologie au service du soin juste

On ne soigne bien que ce que l'on comprend. Et pour comprendre, il faut chercher avec précision. La médecine fonctionnelle ne se contente pas d'une prise de sang standard. Elle explore plus loin, plus finement, plus en profondeur.

Elle utilise des bilans spécialisés : métabolites organiques urinaires, profils hormonaux détaillés, acides gras cellulaires, stress oxydatif, tests de perméabilité intestinale, profils de détoxification, tests génomiques.

Ces outils ne sont pas là pour faire « plus », mais pour faire mieux. Ils permettent de poser des hypothèses cohérentes, de mesurer l'effet d'un traitement, d'ajuster en temps réel, de *voir le vivant à l'œuvre*.