

Table des matières

CHAPITRE I
Efforts et défaillances 9

CHAPITRE II
Malades et médecins 11

CHAPITRE III
La grande hypocrisie 15

CHAPITRE IV
Le programme 19

CHAPITRE V
L'entraînement 21

CHAPITRE VI
Les tests physiques 41

CHAPITRE VII
La compétition 47

CHAPITRE VIII
Vélo et hygiène de vie 53

CHAPITRE IX
Performance et nutrition 57

CHAPITRE X
Le suivi biologique 65

CHAPITRE XI
La dysbiose intestinale 83

CHAPITRE XII
Les intolérances alimentaires 91

CHAPITRE XIII
La supplémentation. 95

CHAPITRE XIV
DHEA et immunité 99

CHAPITRE XV
Les soins de récupération 103

CHAPITRE XVI
En cas de maladie 107

EPILOGUE 111

POSTFACE 113

ANNEXE 119