

Table des matières

Préface	5
Remerciements	9
Avertissement	11
Avant-propos : découverte qui vous concerne	13
PREMIÈRE PARTIE	19
Le stress émotionnel laisse des traces dans notre ADN	19
L'environnement façonne nos gènes	19
Maison et plan de construction.....	20
Maison, plan de construction et contremaître.....	21
Le conditionnement émotionnel	25
Des ratons léchés ou mal léchés.....	25
La réponse au stress.....	26
Des souris sensibles ou résistantes au stress.....	29
Mourir de plaisir.....	30
Le chien qui bave au son d'une cloche.....	31
L'étiquetage de nos gènes	35
Fuir, se battre ou ne pas bouger.....	35
Une épine dans la tête.....	38
Les chromosomes qui raccourcissent chez des mères stressées.....	40
DEUXIÈME PARTIE	41
La transmission à la descendance	41
Des étiquettes qui se transmettent à la descendance	41
TROISIÈME PARTIE	47
Effacer les cicatrices émotionnelles de notre ADN	47
La réversibilité des étiquettes épigénétiques	47
Réflexions pour un retour en santé	49
Plasticité neuronale.....	49
Réconcilier la partie consciente et inconsciente du conditionnement émotionnel.....	50
Faire baisser le niveau de perception du stress.....	53
Des grands brûlés plongés dans un univers virtuel.....	53
La méditation.....	54
La pratique du sport.....	55
Les massages.....	55
Le rire.....	56

L'alimentation peut induire un changement de comportement	57
Des Oméga-3 pour traiter la dépression	57
Du tryptophane pour traiter les troubles de l'humeur	58
Des micronutriments pour améliorer les troubles du comportement dans l'autisme	58
Pratique thérapeutique	61
Exemples pratiques	62
Remarques	62
Exemples	64
Conclusion : chacun est capable de trouver la solution qui lui convient	71
Glossaire	75
Index des exemples	79
ANNEXE I	81
Les principaux mécanismes de l'épigénétique	81
ANNEXE II	83
L'historique de l'épigénétique	83
Note sur l'auteur : entrevue avec un journaliste	85
Bibliographie	89