

# Table des matières

---

<b>Introduction</b>	<b>6</b>
<b>Des bactéries et des hommes</b>	<b>10</b>
Microbes, amis ou ennemis ?	10
Les micro-organismes inventent la coopération	11
Vers un nouveau paradigme	13
Une rupture possible de la symbiose ?	16
Pasteur, l'histoire d'une obstination	18
Le terrain biologique	21
Le milieu extra-cellulaire	22
Principe vital et biodisponibilité des nutriments	23
La biologie quantique	25
L'épigénétique	28
La cellule humaine	30
La membrane cellulaire, outil majeur de communication	30
La production d'énergie	33
Le renouvellement cellulaire	35
Les radicaux libres	37
<b>L'écosystème intestinal</b>	<b>40</b>
Les bases de l'immunité	40
Premier niveau : les barrières	41
L'immunité innée ou non-spécifique	42
L'immunité acquise ou adaptative	43
La maturation du système immunitaire	45
Le microbiote, pour le meilleur ou pour le pire	46
Nos bactéries : à chacune sa place	47
Les probiotiques	51
L'équilibre acido-basique	54
La barrière intestinale, premier rôle dans l'immunité	60
Les cellules épithéliales (entérocytes)	60
Cellules immunitaires du GALT – Plaques de Peyer	63
Focus sur le « homing »	64
Dysbiose : quand l'équilibre est rompu	68
Diarrhées infectieuses	68
Candidose et affections fongiques	69
<b>De l'encrassage aux maladies</b>	<b>75</b>
L'hyperperméabilité intestinale	75
Le lait et le blé ne sont plus reconnus	76
De l'incursion à l'épuisement du système immunitaire	79
Conséquences immunitaires	81
Allergies : quand l'organisme réagit trop	81
Vers l'auto-immunité	84
Maladies inflammatoires chroniques	88

Le foie, plaque tournante du métabolisme.....	93
Un formidable centre de tri et de recyclage.....	93
L'équilibre hormonal chez la femme.....	96
La déprime commence-t-elle dans le foie?.....	97
Surpoids et syndrome métabolique.....	99
L'insuline.....	100
La graisse viscérale et la glycation.....	102
Et nos bactéries dans tout ça?.....	104
<b>Pathologies du stress.....</b>	<b>108</b>
Du stress normal au stress chronique.....	108
Incidence du stress sur la physiologie.....	110
Du stress chronique aux états anxio-dépressifs.....	112
La communication d'un cerveau bien nourri.....	114
Acides gras essentiels et contrôle de l'inflammation.....	116
Cholestérol : si on lui fichait la paix?.....	120
La dépression.....	124
Biochimie de la dépression.....	125
Le système immunitaire entre en scène.....	128
L'intestin a-t-il le premier rôle?.....	132
Des intolérances alimentaires.....	134
Des probiotiques pour soigner la dépression?.....	136
Fibromyalgie, douleur et fatigue.....	140
Tableau clinique et anomalies biologiques courantes.....	141
La douleur.....	143
Quelles hypothèses, quelles solutions?.....	147
La fatigue chronique.....	151
<b>Pathologies de la cognition.....</b>	<b>154</b>
L'autisme.....	154
État des lieux.....	154
Hypothèse nutritionnelle.....	156
Hypothèse bactérienne.....	159
Hypothèse neurotoxique - Vaccination.....	163
Troubles du comportement alimentaire.....	166
Implication du métabolisme des lipides.....	168
La piste bactérienne.....	170
Des aliments qui mènent le cerveau par le bout du nez.....	172
Alzheimer et dégénérescence cérébrale.....	175
Définition et mécanismes.....	175
Importance des acides gras.....	176
Ça commence dans l'intestin.....	178
Un processus réversible?.....	180
<b>Retrouver une vie saine.....</b>	<b>183</b>
Intoxication au quotidien.....	183
Nos besoins ne sont plus pourvus.....	184
Une alimentation source de maladies.....	185

TABLE DES MATIÈRES

L'aliment devenu objet affectif.....	186
Des aliments plus chargés en additifs qu'en nutriments.....	187
<b>La question des vaccins.....</b>	<b>189</b>
Un doute grandissant.....	190
Retrouver l'éthique et la liberté.....	191
Qu'est-ce qui est risqué : vacciner ou ne pas vacciner ?.....	193
<b>Qu'est-ce qu'on mange ?.....</b>	<b>194</b>
Il faut savoir raison garder.....	194
Chrononutrition : le bon aliment au bon moment.....	196
Que penser du lait et du blé modernes ?.....	199
<b>Compléments alimentaires.....</b>	<b>203</b>
Échapper à la surmédication.....	203
Médecine nutritionnelle et fonctionnelle.....	205
Limite des preuves scientifiques.....	207
<b>Méditation et psychothérapies.....</b>	<b>209</b>
Réajuster notre relation au monde.....	209
Une action immédiate et durable sur la biologie.....	213
Thérapies brèves et neurocomportementales.....	216
<b>Épilogue.....</b>	<b>221</b>
<b>Glossaire.....</b>	<b>225</b>