

Préface	5
Liste des auteurs.....	7
Introduction	13
1. Une nouvelle vision de la santé.....	17
L'homme et sa santé : objectif qualité de vie.....	19
L'homme et ses gènes.....	23
Le mode de vie et la santé.....	31
L'environnement et les interactions avec la santé	35
La médecine des « 4 P »	41
2. Une médecine préventive	47
Éviter la maladie : médecine préventive primaire.....	49
Retour à l'homéostasie : médecine préventive secondaire.....	55
Réhabilitation de la maladie chronique : médecine préventive tertiaire	63
Bien vieillir.....	73
Optimiser les performances et prévenir la santé dans le temps	81
3. Les fondamentaux pour rester en bonne santé	85
Nos muscles	87
L'alimentation	93
La nutrition	93
La micro-nutrition	100
L'apaisement de l'esprit.....	107
L'harmonie des relations sociales.....	113
La vie intime	117

4. Médecine de santé intégrative et audit des « 4 P »	123
Médecine fondée sur les preuves (EBM) et santé intégrative	125
Médecine régénérative.....	131
Médecines alternatives	137
Cadre d'un audit de médecine de santé	143
Nouvelles analyses biologiques	155
Stress oxydant	156
Physiologie cellulaire	160
Médecine prédictive	167
Carte de lecture personnalisée.....	175
5. Les ateliers du mode de vie personnalisé	181
S'approprier durablement un nouveau style de vie.....	183
Un <i>coaching</i> de santé.....	191
Un lieu vivant de <i>coaching</i>	191
Le <i>coaching</i> à distance	194
Vers un sommeil réparateur	199
Pratiquer des activités physiques adaptées	207
Dénouer ses articulations	221
Cuisiner et déguster	227
L'optimisation des performances cérébrales.....	231
La mémoire.....	231
Les performances cognitives	236
Vivre sans dépendance	241
Maîtriser ses émotions.....	247
Gérer son stress	247
Méditer	253
Se relaxer	257
6. De l'harmonie à la joie de vivre	263
De la beauté extérieure à l'harmonie intérieure	265
Un environnement qui favorise la socialisation.....	269
Avancer en âge et être heureux	273
De la qualité de vie à la joie de vivre.....	289
Simplicité et santé du monde	293
7. Pour une santé participative et responsable	299
D'un système de santé curatif à la médecine des « 4 P »	301
Une économie de santé participative et responsable.....	311
Conclusion.....	317
Lexique.....	319
Bibliographie	323