

Table des matières

Préface	1
Yves RÉMOND	
Avant-propos	5
Remerciements	7
Introduction	11
Partie 1. Le fantastique capital élastique	17
Introduction de la partie 1	19
Chapitre 1. Forces et faiblesses de l'humain élastique	21
1.1. Introduction	21
1.2. Longévité et élasticité	22
1.3. Les catastrophes	22
1.3.1. La fibrose d'origine infectieuse	23
1.3.2. Les grandes pandémies	23
1.4. Le capital élastique cutané	26
1.4.1. Introduction	26
1.4.2. Les rides et cicatrices	27

1.4.3. La belle peau.	29
1.4.4. Le réseau élastique du derme	30
1.5. La peau lâche et la <i>cutis laxa</i>	33
1.6. Les causes possibles des maladies des fibres élastiques.	36
1.7. La structuration et le renforcement des fibres élastiques	37
1.7.1. Les acteurs de la mécanique.	38
1.7.2. La réticulation	40
1.7.3. La calcification	42
Chapitre 2. Le capital élastique, l'air, l'eau et les autres fluides . . .	45
2.1. Introduction.	46
2.2. La respiration.	46
2.2.1. Le cycle de la respiration	47
2.3. Les 12/8 de la belle pression sanguine	50
2.4. La respiration cellulaire et l'énergie	52
2.4.1. L'ATP, notre source universelle d'énergie	53
2.4.2. Notre pile mitochondriale	54
2.5. La logistique de la digestion.	55
2.5.1. Les parois intestinales : une histoire de poussée.	56
2.5.2. La paresseuse lymphe	56
2.5.3. Les reins : une histoire d'eau et de sang.	57
2.6. La dilatation et la constriction vasculaires.	58
2.6.1. La porte d'entrée du SARS-CoV-2 et la pression sanguine	59
2.7. La logistique du sucre.	60
2.7.1. Le foie et la glycémie	60
2.7.2. Les reins et le foie sous pression sucrière.	61
2.8. L'ensemble périnéal et la logistique de livraison terminale.	62
2.8.1. La réticulation et le prolapsus vaginal	63
2.8.2. L'ajustement mécanique à la grossesse	63
2.9. Le microbiote et son bioréacteur corporel	65
2.10. Conclusion	67
Chapitre 3. L'élasticité et les sens	69
3.1. Introduction.	70
3.2. Le chant et la danse	70
3.3. La transmission de la lumière et l'élasticité	72
3.4. La transmission auditive et l'élasticité	74
3.5. L'olfaction	74
3.6. La gustation.	75

3.7. Le toucher et la proprioception	76
3.8. L'élasticité et le système nerveux périphérique.	77
Partie 2. Les quatre défis de l'humain élastique	81
Introduction de la partie 2.	83
Chapitre 4. Le premier défi de l'humain élastique : la gestion du stress mécanique	85
4.1. Introduction.	86
4.2. Le stress des structures élastiques.	86
4.3. Les stress des organes et des fluides	89
4.4. Le stress génétique	90
4.5. Le stress et l'épigénétique	93
4.6. La pharmacologie et le stress	95
Chapitre 5. Le deuxième défi de l'humain élastique : la gestion de l'alimentation et des intrants.	97
5.1. Introduction.	97
5.2. Le capital élastique et la phytothérapie	97
5.3. Le capital élastique et l'aneth	99
5.4. L'épigénétique et la marjolaine	101
5.5. L'adoption d'une plante	103
5.6. Le capital élastique et la restriction protéique.	104
5.7. Le capital élastique et l'alimentation raisonnée.	105
5.8. La glycine au menu	107
5.9. Le capital élastique et l'alimentation déraisonnée	108
5.10. Le capital élastique et la pollution.	111
Chapitre 6. Le troisième défi de l'humain élastique : la belle vie par le mouvement	115
6.1. Introduction.	116
6.2. L'alchimie du mouvement	117
6.3. L'élasticité par les deux bouts de la vie	118
6.4. Les référentiels du mouvement	120
6.5. Flatter la vue et avoir de l'allure	122

6.6. Ressentir sa proprioception pour améliorer sa posture	124
6.7. Toucher et caresser pour favoriser l'élasticité	126
6.8. Ouïr et sentir pour jouir du chant et du mouvement	128
6.9. Conclusion : l'adoption de postures « pro-élastiques »	130
Chapitre 7. Le quatrième défi de l'humain élastique : adopter l'esprit des lois de l'élasticité	133
7.1. Introduction.	134
7.2. La réticulation et le savoir	136
7.2.1. Le savoir et le patient expert	137
7.2.2. Le savoir et la cyberchondrie	139
7.3. La résilience et la mécanique du monde	140
7.3.1. La résilience et l'humain élastique	140
7.3.2. La résilience et la société	142
7.4. La compliance, l'éthique, le droit et le capital élastique.	144
7.4.1. La compliance	144
7.4.2. Le système élastique et le système technicien	145
7.4.3. L'entraide et le système élastique	146
7.4.4. La culture et l'humain élastique	148
7.4.5. La morale et l'humain élastique	150
7.5. Conclusion	152
Conclusion.	155
Annexe	161
Bibliographie	197
Index	215