

IL EST ENFIN POSSIBLE
DE VIEILLIR DEBOUT!

Docteur Alain Lafeuillade

Il est enfin possible de vieillir debout !

La médecine anti-âge en 2024

Préface du Professeur
Jean-Paul Méningaud

Ce livre a été publié sur www.bookelis.com

ISBN : xxx-xx-xxx-xxxx-x

© Docteur Alain Lafeuillade

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction,
intégrale ou partielle réservés pour tous pays.
L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre.

Serait-il impossible de vivre debout ?!

Jacques Brel – Vivre debout

Au Professeur Ana ASLAN (1897-1988)
pionnière en gérontologie

A ma Mère,
A mon fils Vincent,
A mon Labrador Lino

DU MÊME AUTEUR

Clot JP, Galen FX, Scherrmann JM, Garraffo R, Lafeuillade A. Les réservoirs du VIH-1: la face cache de l'iceberg? Elsevier 2001, ISBN: 2-84299-273-3

Lafeuillade A. Un médecin ne devrait jamais dire ça... Bookelis 2017, ISBN: 979-10-227-6249-6

Lafeuillade A. Sur les pas de Séthi Premier ou le voyage initiatique de Diane en Egypte. Editions Bookelis 2019, IBSN: 979-10-359-0900-0

Lafeuillade A, Fau N. Vies et VIH – Vivre au quotidien avec le virus du SIDA. Edition Sydney Laurent 2020, ISBN: 979-10-326-3550-6

Lafeuillade A. Ten Months in the Merde. Editions Bookelis 2022; IBSN: 979-1035968823

AVERTISSEMENTS

Cet ouvrage est un partage d'expérience et aucunement une incitation à l'auto-médication. Seul votre médecin traitant sait ce qui est bon pour vous.

L'auteur ne présente aucun lien d'intérêt avec les marques, produits, sites internet mentionnés dans cet ouvrage.

Les suggestions présentées dans cet ouvrage ne sont pas des recommandations médicales.

Les illustrations ont été réalisées par l'auteur.

Les résultats exposés ne concernent qu'un cas et peuvent ne pas être reproductibles.

SOMMAIRE

Avertissements	13
Préface.....	19
Introduction.....	23
Chapitre 1 : La fin de l'obsolescence programmée humaine?	37
Chapitre 2 : Des visites médicales systématiques?	41
Chapitre 3 : Un match « théories » versus « mécanismes » du vieillissement?	47
Chapitre 4 : Des exemples de longévité?	53
Chapitre 5 : Un rôle de la génétique?	59
Chapitre 6 : Un rôle du « stress oxydatif »?	77
Chapitre 7 : Un rôle des mitochondries?	85
Chapitre 8 : Un rôle du microbiote intestinal?	89
Chapitre 9 : Un rôle l'alimentation?	97
Chapitre 10 : Un rôle de l'exercice physique?	111

Chapitre 11 : Un rôle du sommeil?.....	119
Chapitre 12 : Un rôle des hormones?	127
Chapitre 13 : Un rôle de l'immunité?.....	135
Chapitre 14 : Un rôle de l'inflammation chronique?	139
Chapitre 15 : Une perte d'information?.....	143
Chapitre 16 : Un rôle de l'autophagie?	149
Chapitre 17 : Un rôle des «cellules zombies»?	153
Chapitre 18 : Un rôle des télomères?	157
Chapitre 19 : Une «résurrection» de séquences rétrovirales latentes?.....	161
Chapitre 20 : Un rôle des cellules souches?	163
Chapitre 21 : Une place pour la Metformine?.....	169
Chapitre 22 : Âge physiologique ou âge biologique?	173
Chapitre 23 : Une place pour l'intelligence artificielle?	181
Chapitre 24 : Comment administrer les médicaments anti-âge?.....	187
Chapitre 25 : Une place pour la médecine esthétique?	191

Chapitre 26 : Vous voulez un cas clinique?.....	201
Chapitre 27 : Vers où je veux vous amener?	233
Conclusion	235
Références.....	237