

TABLE DES MATIÈRES

Préface	5		
Avant-propos de Valérie Lamour	10		
Avant-propos du Dr Claude Dalle	14		
CHAPITRE 1 : L'AVENEMENT DE LA NUTRIGÉNÉTIQUE	20	CHAPITRE 4 : APPLIQUER LE RÉGIME DU 21 ^{ÈME} SIÈCLE, À TOUS LES ÂGES DE LA VIE	110
Introduction	22	La nutriginétique et la procréation	112
Si nous retenons bien...	37	I / La nutriginétique et la conception d'un enfant	112
CHAPITRE 2 : L'HÉRÉDITÉ	38	II/ La nutriginétique pendant la Grossesse	116
Votre Quizz génétique Héritaire	52	CHAPITRE 5 : LES PROGRAMMES ALIMENTAIRES DU 21 ÈME SIÈCLE DE 0 À 120 ANS	140
Les résultats du quizz	54	De 0 à 25 ans : la croissance !	142
CHAPITRE 3 : LES COMMANDEMENTS DU RÉGIME DU 21 ^{ÈME} SIÈCLE	56	Venons-en à l'adulte : de 25 à 50 ans	162
Quels sont les aliments pour optimiser notre ADN ?	58	Abordons l'âge mûr : de 50 à 120 ans	192
Fuir les polluants : les solutions	74	CONCLUSION	240
Comment savoir si nous sommes en acidose ?	100		

L'AVENEMENT DE LA NUTRIGÉNÉTIQUE

Introduction

Valérie Lamour et le Dr Claude Dalle, poursuivent le dialogue. Toutes les questions sont posées par Valérie Lamour, les réponses et développements sont apportés par le Docteur Claude Dalle.

Cher Docteur, quelle est la révélation majeure de la nutriginétique ?

La nutriginétique étudie l'influence de nos pratiques alimentaires sur l'expression de nos gènes !

Comment est elle apparue ?

La nutriginétique est issue de ce qu'on appelle la médecine préventive, un concept édicté par le prix Nobel de médecine Jean Dausset en 1980 :

« Depuis des siècles, la médecine a essayé de traiter et aujourd'hui son but ultime est de prévenir plutôt que de guérir. Mais pour prévenir, il est nécessaire de prédire ; c'est pourquoi la médecine prédictive, première étape de la médecine préventive est née ! »

C'est presque un miracle... Mais comment fait elle ?

Pour aller au plus simple... Notre corps est constitué de millions de cellules. Presque toutes les cellules, sauf les globules rouges, possèdent quarante-six structures en forme de tiges appelées chromosomes. Les chromosomes sont les paquets d'informations génétiques qui font que chaque personne est unique. L'humain possède vingt-trois paires de chromosomes. Un chromosome de chaque paire vient de chacun de nos parents.

Le long des chromosomes sont des milliers de gènes, qui constituent l'A.D.N. Il existe environ trente mille gènes différents et chacun remplit un rôle important dans le corps, individuellement ou en interagissant avec d'autres gènes. Certains gènes déterminent la façon dont notre corps va grandir et se développer. Les gènes jouent également un rôle important dans la maladie. Ces modifications génétiques sont appelées polymorphismes, et ceux-ci peuvent être transmis d'un parent à un enfant.

Ah en effet, nous commençons à percevoir l'importance de nos gènes...

Parlons à présent de ce qui a suivi naturellement et qui travaille en correspondance avec la nutriginétique : la nutriginomique.

La quoi ?

Si la nutriginétique étudie l'influence des pratiques alimentaires sur la modification de nos gènes, la nutriginomique pour sa part, cherche à cerner comment le code génétique des individus influence la façon dont les organismes réagissent aux constituants des aliments.

Très bien... Mais qu'est ce « Le Régime de Nutriginétique » va nous révéler ?

Le régime de la Nutriginétique va nous révéler deux axes majeurs de la médecine de demain, laquelle commence aujourd'hui : la mise en place dans notre vie, en pratique, de la nutriginétique et de la nutriginomique !