

# SOMMAIRE

<b>INTRODUCTION</b>	<b>7</b>
<b>PARTIE 1</b>	
<b>APPRÉHENDER LA MALADIE</b>	<b>17</b>
<b>QUAND LE SYSTÈME IMMUNITAIRE PERD LA BOULE</b>	<b>19</b>
Êtes-vous allergique ?	<b>20</b>
L'intestin, un organe à part	<b>21</b>
Quand l'intestin se transforme en passoire	<b>22</b>
Une réaction croisée aux conséquences gravissimes	<b>24</b>
<b>QU'EST-CE QUI PROVOQUE LA SCLÉROSE EN PLAQUES ?</b>	<b>29</b>
Les mystères de la sclérose en plaques	<b>29</b>
Un casse-tête chinois sans aucune notice	<b>31</b>
L'implication inattendue d'un virus	<b>32</b>
L'influence d'un baiser	<b>34</b>
Herpès 4 : l'ennemi initiateur de la réaction croisée	<b>36</b>
La vitamine D : vitamine du soleil	<b>38</b>
Tabagisme et sclérose en plaques	<b>42</b>
Le rôle de la grossesse	<b>43</b>
Le rôle de la vaccination	<b>44</b>
<b>DIAGNOSTIC, ÉVOLUTION ET ESPOIR</b>	<b>47</b>
Les premiers signes : ouvrez l'œil !	<b>52</b>
L'alpha et l'oméga de la sclérose en plaques	<b>54</b>
Médicaments : êtes-vous une souris ?	<b>59</b>

Les médicaments disponibles	61
Les perspectives de la recherche	64
<b>PARTIE 2</b>	
<b>STOPPER LA MALADIE NATURELLEMENT</b>	<b>67</b>
<b>LE MODE DE VIE ANTI-SCLÉROSE EN PLAQUES</b>	<b>69</b>
Comment agir sans médicament	<b>70</b>
La recette des « 4 S et 1 T »	<b>72</b>
<b>L'ALIMENTATION QUI PROTÈGE LE SYSTÈME NERVEUX</b>	<b>91</b>
Un aliment qui a changé le monde... et la santé	<b>91</b>
Du pain...	<b>94</b>
Du bon lait pour une sclérose en plaques solide	<b>98</b>
Cette boisson qui renforce le cerveau	<b>101</b>
Maintenez vos niveaux de cholestérol !	<b>103</b>
<b>LES NUTRIMENTS INDISPENSABLES</b>	<b>109</b>
Renforcer son bouclier naturel	<b>109</b>
Les deux graisses indispensables	<b>112</b>
L'indispensable nutriment antifatigue	<b>117</b>
<b>PARTIE 3</b>	
<b>RÉCUPÉRER CE QUE LA MALADIE NOUS A VOLÉ</b>	<b>121</b>
<b>PEUT-ON RÉCUPÉRER DES FONCTIONS NEUROLOGIQUES PERDUES ?</b>	<b>123</b>
Pourquoi on récupère entre les poussées	<b>124</b>
Rencontre avec le Dr Wahls	<b>126</b>

<b>RÉCUPÉRER D'UN HANDICAP LÉGER</b>	<b>135</b>
Ce qui se passe concrètement dans les muscles	<b>136</b>
Sport et sclérose en plaques : la désillusion	<b>138</b>
Le secret des unités motrices et du système nerveux	<b>139</b>
Comment le BDNF régénère la myéline	<b>140</b>
Quand le handicap disparaît	<b>142</b>
L'entraînement d'Émilie	<b>144</b>
Fréquence et durée des entraînements	<b>146</b>
Répartition des entraînements	<b>147</b>
Bien choisir son matériel et sa salle d'entraînement	<b>155</b>
Pour la bonne exécution des mouvements	<b>160</b>
Exemple de rééducation sur 3 mois	<b>168</b>
L'alimentation indispensable autour des séances	<b>169</b>
<b>RÉCUPÉRER D'UN HANDICAP PROFOND</b>	<b>173</b>
Brancher ses muscles à une prise électrique	<b>173</b>
Comment utiliser la rééducation électrique	<b>176</b>
Fréquence et mode d'emploi des entraînements	<b>178</b>
Récupérer les fonctions neurologiques de haute spécificité	<b>180</b>
<b>RECETTES</b>	<b>181</b>
Petit déjeuner breton	<b>182</b>
Bol de vie	<b>182</b>
Gratin de légumes croustillant	<b>184</b>
Velouté de courgettes au thym	<b>185</b>
Gazpacho de courgettes coco-menthe	<b>186</b>
Courge butternut aux épices	<b>188</b>
Fondue de poireaux	<b>188</b>
Poulet mariné à l'américaine	<b>189</b>
Carottes croquantes au cumin	<b>190</b>
Courge cornue farcie	<b>190</b>

Pain de courgettes et concassé de tomates fraîches	<b>192</b>
Flan de courge butternut au curcuma	<b>193</b>
Frites de patates douces aux herbes et épices	<b>194</b>
Curry de lotte au lait de coco	<b>196</b>
Foies de veau poêlés au vinaigre et à la sauge	<b>198</b>
Bouillon de poule	<b>199</b>
Salade de champignons à la coriandre	<b>200</b>
Gâteau de patates douces à la vanille	<b>202</b>
Cake pommes-cannelle	<b>203</b>
Crumble de fruits rouges aux noix grillées	<b>204</b>
<b>BIBLIOGRAPHIE</b>	<b>207</b>