

# Le Stress sous toutes ses formes

Organisé par François LOVO

**Merci de couper votre micro !**

# STRESS & ADN

Nous allons vous démontrer que ne pas être en mesure de faire face au stress peut entraîner des maladies chroniques et un vieillissement accéléré.

Mais n'y pensez pas trop ! sinon vous risquez de l'ajouter à votre liste déjà longue de facteurs de stress.



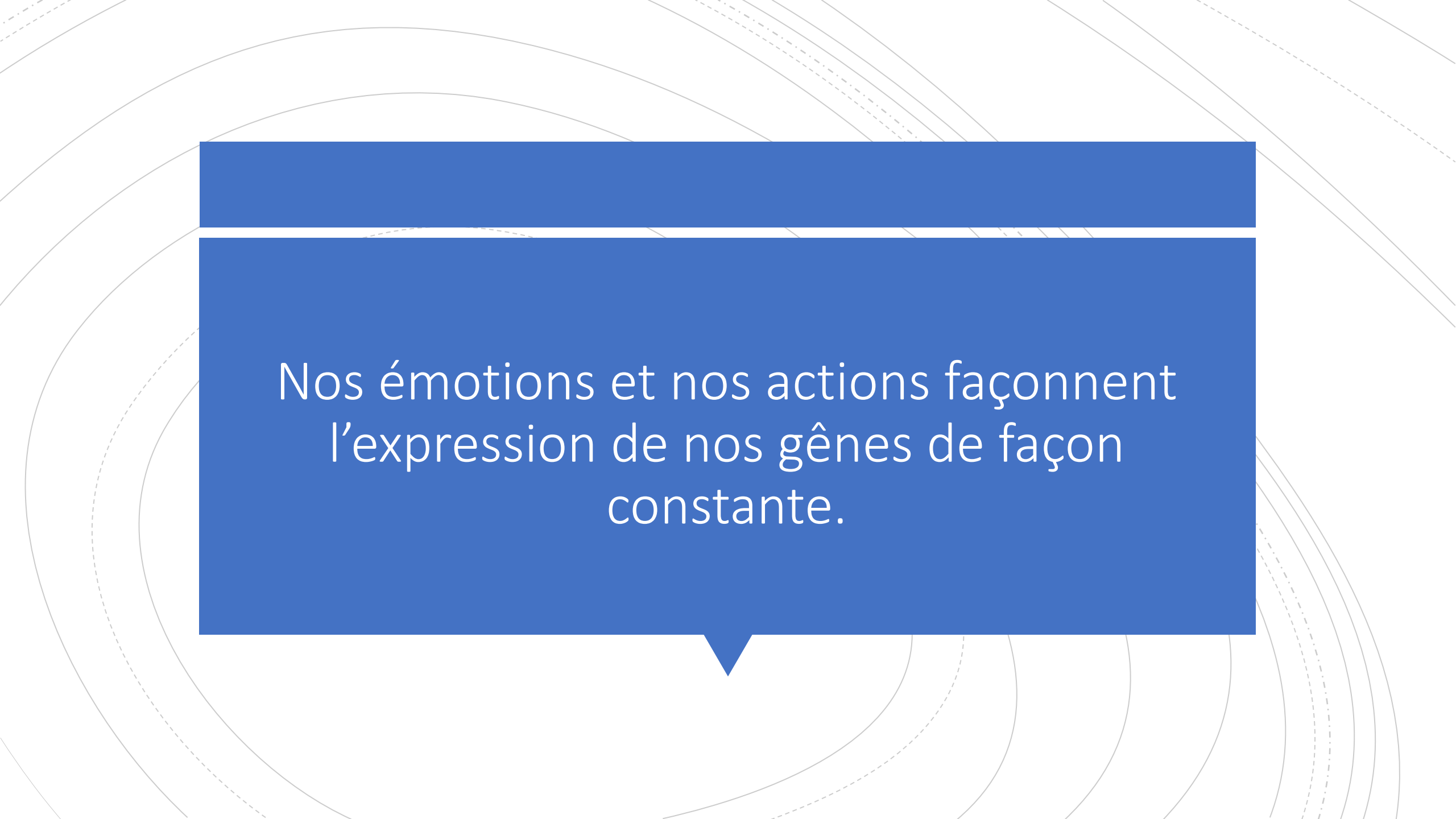
# Faits

La vie moderne entraine un bouleversement de notre style de vie.

Le stress psychique lié au travail à un impact direct sur l'expression de nos gènes et notre santé.

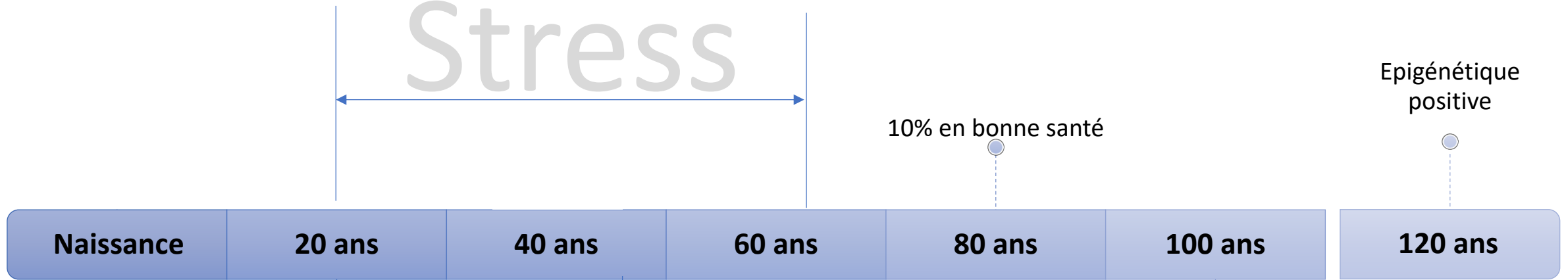
Un Stress chronique, un mode de vie inadapté, associés à des variations génétiques défavorables sont à l'origine de malaises, de maladies et provoquent un vieillissement prématuré.



The background features a series of concentric circles in light gray, some solid and some dashed, creating a ripple effect. A large blue callout box with a downward-pointing arrow is centered on the page.

Nos émotions et nos actions façonnent  
l'expression de nos gènes de façon  
constante.

# Stress



●  
vie active

●  
63% en bonne santé

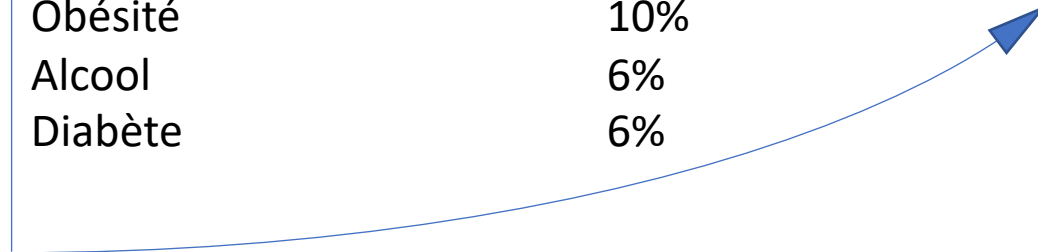
●  
10% en bonne santé

●  
2% en bonne santé

●  
Epigénétique positive

## Mortalité

Cancer	28%
Maladies cardio-vasculaire	26%
Tabagisme	11%
Obésité	10%
Alcool	6%
Diabète	6%



# Stress



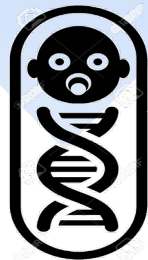
Héritage génétique

Travail

Argent

Responsabilité familiales

Problèmes de santé



## La chimie du cerveau

Dans un état de stress, le cortisol se libère sur ordre des centres nerveux du cerveau au travers des glandes surrénales, situées au dessus des reins.

L'excès de cette hormone entraine

- une augmentation de la pression artérielle et du taux de sucre dans le sang.
- un vieillissement accéléré
- une dégradation de l'ADN comme s'il était rongé par l'angoisse...

# Mon ADN m'alerte, je dois réagir !

Asthme	Douleur thoracique	Mal de dos	Insomnie	Angoisse	Panique
Nœud dans l'estomac	Mains moites	Bouche sèche	Rythme cardiaque	Tension musculaire	Irritabilité
Fatigue	Acouphène	Ulcère	Baisse de libido	Migraine	Jambes agitées
Prise de poids	Perte de poids	Allergie	Maux de tête	Eczéma	Intolérance



# Méthylation

- Processus biochimique essentiel au bon fonctionnement de presque tous les systèmes de votre corps. Se produit des milliards de fois par seconde
- Aide à réparer votre ADN quotidiennement
- Contrôle l'homocystéine (un composé malsain pouvant endommager nos cellules)
- Aide à recycler les molécules nécessaires à la détoxification pour maintenir l'humeur et à contrôler l'inflammation.

Stress Chronique  
=  
Rupture de  
Méthylation

Augmente le risque de maladies comme l'ostéoporose, le diabète, la dysplasie cervicale et le cancer, le cancer du côlon, le cancer du poumon, la dépression, le dysfonctionnement cognitif (troubles de l'humeur et autres troubles du comportement), la démence et les accidents vasculaires cérébraux.

**Augmente la magnitude des prédispositions pathologiques inscrites dans vos gènes.**

The background features a series of concentric circles in light gray, some solid and some dashed, creating a ripple effect. A solid blue callout box with a downward-pointing tail is centered on the page. Inside the box, the text is white and reads: 

12 facteurs qui affectent votre  
processus de méthylation

# 1

## Environnement Toxique

- Intimidation
- Concurrence
- Conflits
- Personnes narcissiques, manipulatrices
- Maltraitance
- Mauvaise communication
- Harcèlement professionnel ou mobbing

# 2

## Le facteur génétique

Comme environ 20% d'entre nous, vous pourriez être génétiquement prédisposé à une forte homocystéine

# 3

## Agents pathogènes

Bon nombre d'agents pathogènes sont transmissibles par les aliments ou l'eau potable, et provoquent des perturbations génétiques.

# 4

## Radio fréquences

- Cassures des brins ADN simples et doubles
- Dommages oxydatifs
- Perturbation du métabolisme cellulaire
- Augmentation de la perméabilité de la barrière hémato-encéphalique
- Réduction de la mélatonine
- Perturbation du métabolisme du glucose dans le cerveau
- Génération de protéines de stress

# 5

## Agents polluants

- Cosmétiques
- Déodorants
- Savons, shampoings
- Encens
- Bougies parfumées
- Srpays, désodorisants



# 6

## La sédentarité

La dépense énergétique liée à l'activité physique contribue elle aussi à faire baisser le taux d'homocystéine

Il est évident qu'elle est moindre en cas de sédentarité et fait augmenter le taux d'homocystéine

# 7

## Tabagisme

- Monoxyde de carbone
- Métaux lourds
- Carence en vitamine  
A, C, E, B6, B9, B12
- Carence en minéraux  
Magnésium, Fer, Zinc, Sélénium

Autant d'éléments à effets épigénétiques négatifs

# 8

Alcool

La molécule d'Ethanol est transformée en acétaldéhyde et cause des erreurs ADN dans le processus de division cellulaire, peuvent causer 7 cancers différents et augmenter les autres prédispositions pathogènes

9

## Mauvaise alimentation

Manque de vitamine B12

Protéines animales, sucre, graisses saturées

Irradiation des aliments qui épuise les  
nutriments et vitamines B

# 10

## Malabsorption des nutriments

- Stress
- Maladies digestives
- Allergies alimentaires
- Vieillesse
- Perméabilité intestinale

# 11

Diminution de  
l'acide  
gastrique

- Vieillesse
- Stress
- Prédisposition génétique
- Excès de métaux lourds

**Attention** : un estomac insuffisamment acide est aussi un facteur de mauvaise absorption de calcium, magnésium, fer, zinc, sélénium, ainsi que des vitamines B3, B6, B9, B12 et D.

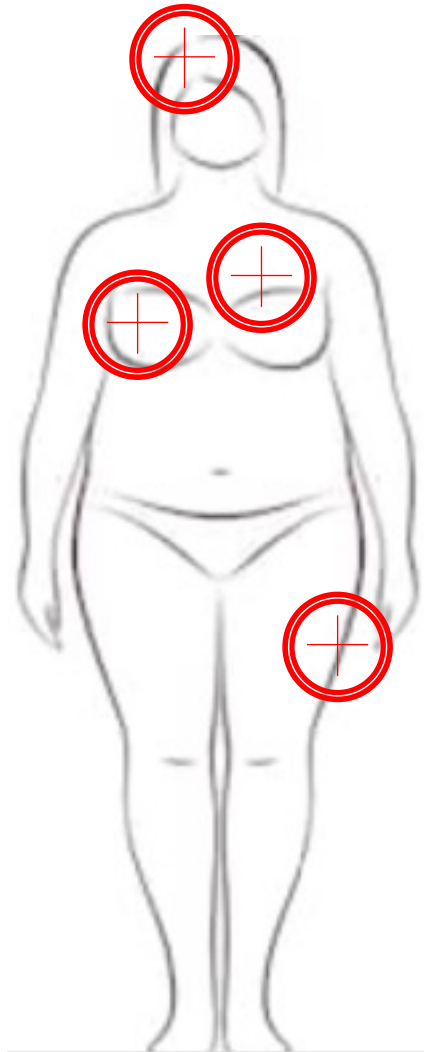
Autrement dit, **il faut vraiment agir !**

la « pilule violette » (Nexium), le Prilosec, le Prevacid, le Pepcid AC, le Zantac

# 12

## Certains Médicaments

- Inhibiteurs de sécrétion d'acide gastrique
- Contraceptifs oraux
- L'hydrochlorothiazide (pour l'hypertension artérielle)
- Le Dilantin (pour les crises convulsives)



# Sonia 39 ans

Ablation du sein droit, Dépressive, Obèse, QI=72

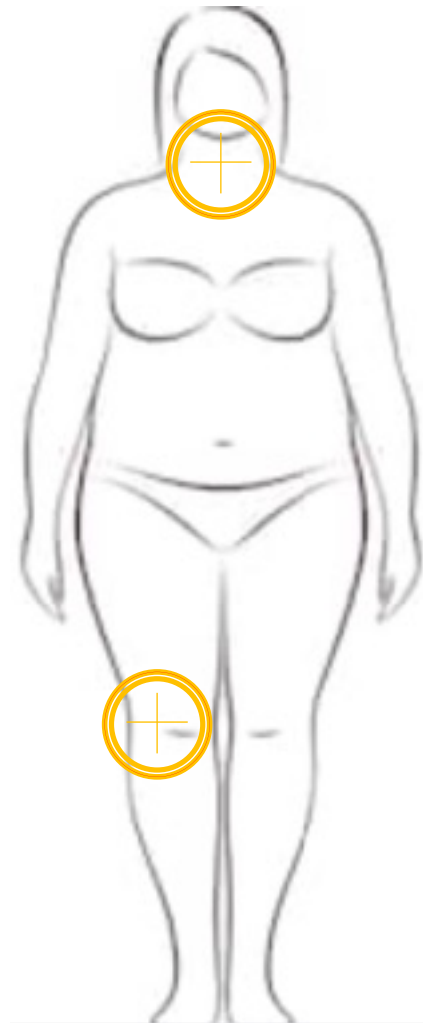
Gene	Magnitude	Description
BRCA2	9,0	Variante de BRCA2 considérée pathogène pour le cancer du sein
FTO	8,9	Risque d'obésité
PAH	8,3	Porteur d'une mutation de phénylcétonurie
AGTR1	7,8	Risque accru d'hypertension
SLC6A4	7,3	Niveaux plus bas de sérotonine



65

Espérance de vie

70



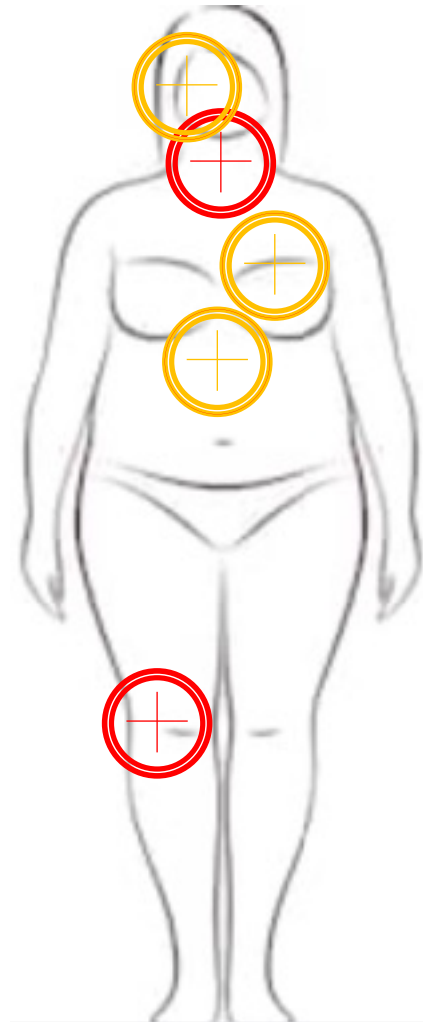
	Gene	Magnitude	Description
	TG	6,5	Maladie thyroïdienne auto-immune
	DIO2	6,3	Risque d'arthrose
	CDKN2B-AS1	3,9	Risque accru de maladie cardiaque
	CFTR	3,7	Porteur d'un allèle de fibrose kystique
	CNTN5	3,5	Risque accru de myopie
	TCF4	3,5	Dystrophie de Fuchs
	ATM	2,1	Cancer du poumon inférieur
	CYP1A2	2,1	Métaboliseur de caféine lent
	SLC22A4	2,1	Risque accru de maladie de Crohn
	MTHFR	2,1	Altération du métabolisme du folate
	TRAF1	2,1	Risque de polyarthrite rhumatoïde

Stress

60

Espérance de vie

65



	Gene	Magnitude	Description
	TG	8,5	Maladie thyroïdienne auto-immune
	DIO2	8,2	Risque d'arthrose
	CDKN2B-AS1	5,1	Risque accru de maladie cardiaque
	CFTR	4,8	Porteur d'un allèle de fibrose kystique
	CNTN5	4,6	Risque accru de myopie
	TCF4	4,6	Dystrophie de Fuchs
	ATM	2,7	Cancer du poumon inférieur
	CYP1A2	2,7	Métaboliseur de caféine lent
	SLC22A4	2,7	Risque accru de maladie de Crohn
	MTHFR	2,7	Altération du métabolisme du folate
	TRAF1	2,7	Risque de polyarthrite rhumatoïde

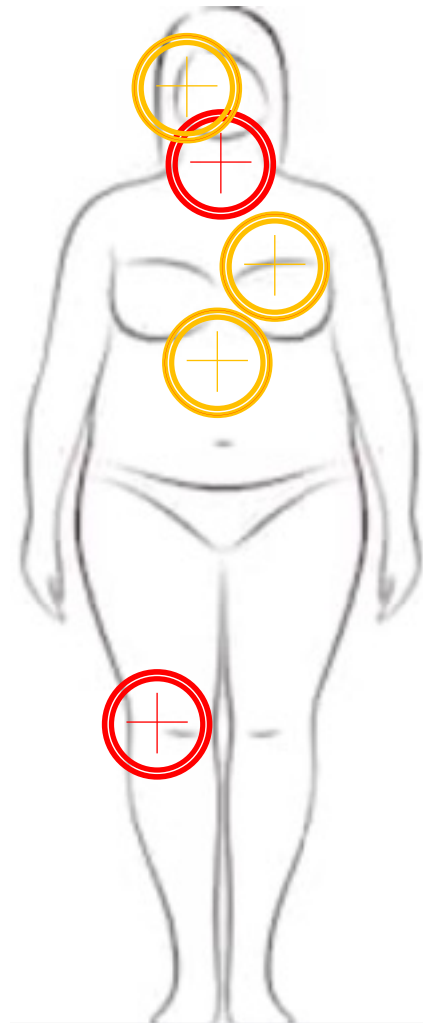
Stress

Fast Food

55

Espérance de vie

60



	Gene	Magnitude	Description
	TG	10	Maladie thyroïdienne auto-immune
	DIO2	10	Risque d'arthrose
	CDKN2B-AS1	6,6	Risque accru de maladie cardiaque
	CFTR	6,3	Porteur d'un allèle de fibrose kystique
	CNTN5	5,9	Risque accru de myopie
	TCF4	5,9	Dystrophie de Fuchs
	ATM	3,5	Cancer du poumon inférieur
	CYP1A2	3,5	Métaboliseur de caféine lent
	SLC22A4	3,5	Risque accru de maladie de Crohn
	MTHFR	3,5	Altération du métabolisme du folate
	TRAF1	3,5	Risque de polyarthrite rhumatoïde

Stress

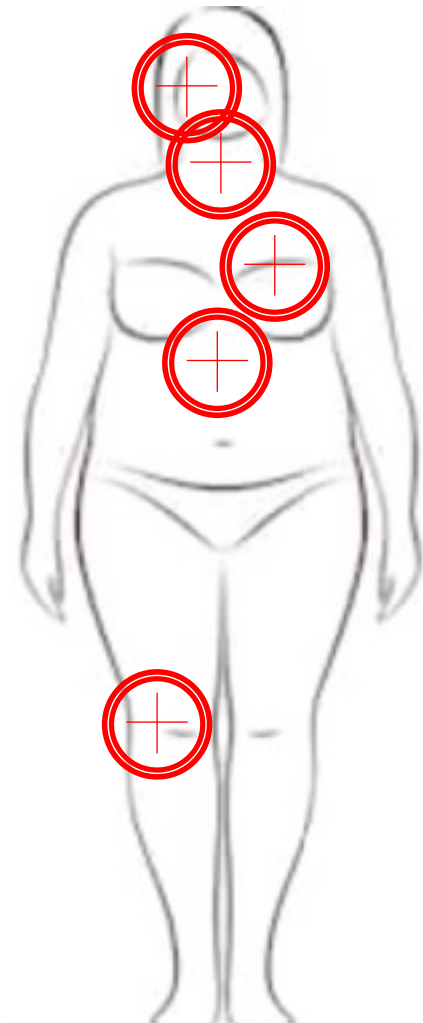
Fast Food

Sédentarité

52

Espérance de vie

57



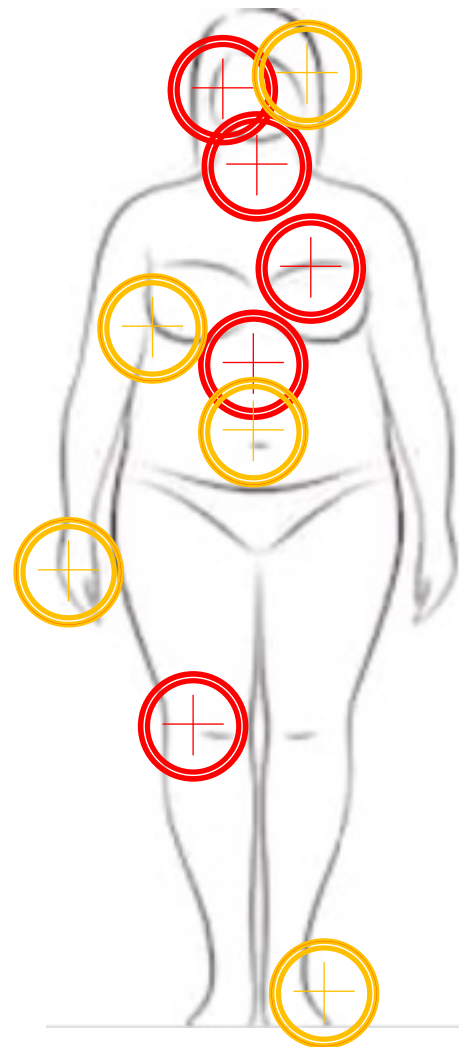
	Gene	Magnitude	Description
	TG	10	Maladie thyroïdienne auto-immune
	DIO2	10	Risque d'arthrose
	CDKN2B-AS1	8,6	Risque accru de maladie cardiaque
	CFTR	8,1	Porteur d'un allèle de fibrose kystique
	CNTN5	7,7	Risque accru de myopie
	TCF4	7,7	Dystrophie de Fuchs
	ATM	4,6	Cancer du poumon inférieur
	CYP1A2	4,6	Métaboliseur de caféine lent
	SLC22A4	4,6	Risque accru de maladie de Crohn
	MTHFR	4,6	Altération du métabolisme du folate
	TRAF1	4,6	Risque de polyarthrite rhumatoïde

Stress

Fast Food

Sédentarité

Alcool



	Gene	Magnitude	Description
	TG	10,0	Maladie thyroïdienne auto-immune
	DIO2	10,0	Risque d'arthrose
	CDKN2B-AS1	10,0	Risque accru de maladie cardiaque
	CFTR	10,0	Porteur d'un allèle de fibrose kystique
	CNTN5	10,0	Risque accru de myopie
	TCF4	10,0	Dystrophie de Fuchs
	ATM	6,0	Cancer du poumon inférieur
	CYP1A2	6,0	Métaboliseur de caféine lent
	SLC22A4	6,0	Risque accru de maladie de Crohn
	MTHFR	6,0	Altération du métabolisme du folate
	TRAF1	6,0	Risque de polyarthrite rhumatoïde

46

Espérance de vie

52

Stress

Fast Food

Sédentarité

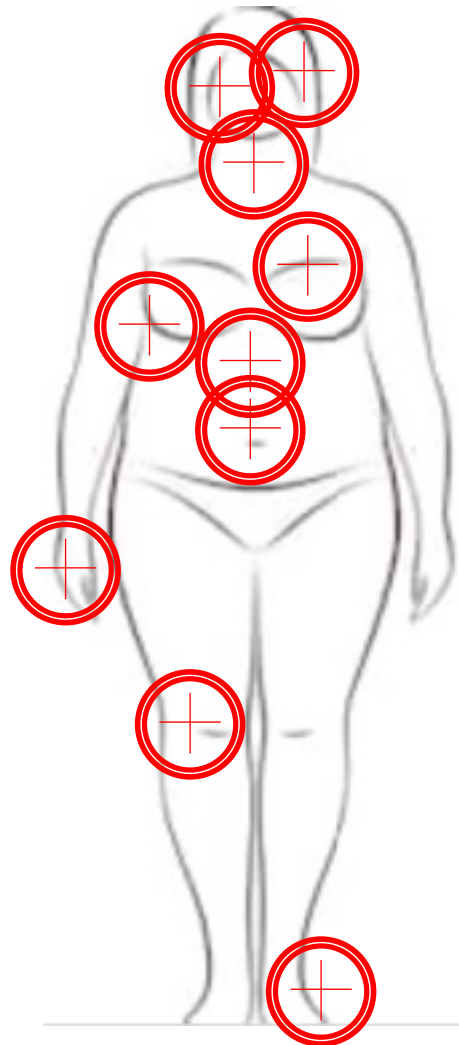
Alcool

Agents toxiques

40

Espérance de vie

45



	Gene	Magnitude	Description
	TG	10,0	Maladie thyroïdienne auto-immune
	DIO2	10,0	Risque d'arthrose
	CDKN2B-AS1	10,0	Risque accru de maladie cardiaque
	CFTR	10,0	Porteur d'un allèle de fibrose kystique
	CNTN5	10,0	Risque accru de myopie
	TCF4	10,0	Dystrophie de Fuchs
	ATM	10,0	Cancer du poumon inférieur
	CYP1A2	10,0	Métaboliseur de caféine lent
	SLC22A4	10,0	Risque accru de maladie de Crohn
	MTHFR	10,0	Altération du métabolisme du folate
	TRAF1	10,0	Risque de polyarthrite rhumatoïde

Rééquilibrage  
alimentaire

Rééquilibrage  
Style de vie

Coach de bien-être

Coach sportif

Compléments  
Nutrigénomiques

92

Espérance de vie

98



	Gene	Magnitude	Description
	TG	2,0	Maladie thyroïdienne auto-immune
	DIO2	2,0	Risque d'arthrose
	CDKN2B-AS1	2,0	Risque accru de maladie cardiaque
	CFTR	2,0	Porteur d'un allèle de fibrose kystique
	CNTN5	2,0	Risque accru de myopie
	TCF4	2,0	Dystrophie de Fuchs
	ATM	2,0	Cancer du poumon inférieur
	CYP1A2	2,0	Métaboliseur de caféine lent
	SLC22A4	2,0	Risque accru de maladie de Crohn
	MTHFR	2,0	Altération du métabolisme du folate
	TRAF1	2,0	Risque de polyarthrite rhumatoïde



5 analyses utiles



# 1

## Homocystéine

Test le plus important que vous puissiez demander.

Le niveau normal est inférieur à 13,

Le niveau idéal se situe entre 6 et 8

# 2

Acide méthyl  
malonique sérique  
ou urinaire

Test plus spécifique de l'insuffisance en vitamine B12.

Vos niveaux peuvent être élevés même si votre taux d'homocystéine est normal

# 3

## Acides aminés urinaires

Utilisés pour rechercher des troubles inhabituels du métabolisme impliquant les vitamines B6 ou B12 ou le folate, qui peuvent ne pas apparaître uniquement en contrôlant l'acide méthyl malonique ou l'homocystéine.

# 4

## Bilan Spectro photométrique

- Dépistage des déséquilibres physiologiques vous permettant de suivre votre santé et votre bien-être oligo-minéral.
- Evaluation du terrain Oligo-Minéral
- Biodisponibilité des minéraux, oligo-éléments et métaux lourds
- Bilan réalisé par spectrophotométrie Oligoscan

# 5

## Analyse ADN

- Plus de 140 rapports génétiques sur la nutrition, le sport et l'exercice, les soins de la peau, la gestion des allergies et le développement de la personnalité.
- Evaluation des risques, recommandations pour en apprendre davantage sur les traits et leur influence sur votre corps.
- Prédispositions
- Conseils Nutrigénomique

The background features a series of concentric circles in light gray, some solid and some dashed, creating a ripple effect. A large blue speech bubble is centered on the page, containing the main text.

# 13 conseils pour optimiser votre processus de méthylation

# 1

Mangez plus de  
légumes  
sombres et  
feuillus

Un bol par jour de légumes comme le chou de chine, la scarole, la bette à carde, le chou frisé, le cresson, les épinards, le pissenlit, la moutarde, le chou vert ou la betterave.

# 2

## Plus de vitamines B

- Graines de tournesol et le germe de blé (vitamine B6)
- Poisson et œufs (vitamines B6 et B12)
- Fromage (B12)
- Haricots et noix (vitamine B6 et acide folique)
- Légumes feuillus vert foncé; asperges, amandes et grains entiers (folate)
- Foie (tous les trois)



# 3

Moins de  
protéines  
animales et de  
sucre

Minimisez les protéines animales, le sucre et les graisses saturées

Les protéines animales augmentent directement l'homocystéine.

Le sucre et les graisses saturées épuisent les réserves de vitamines de votre corps

5

Évitez la caféine

Des quantités excessives peuvent épuiser votre  
taux de vitamine B

6

Limitez l'alcool

Limitez votre consommation d'alcool à 3 verres par semaine

# 7

Ne fumez pas

- Le tabagisme inactive la vitamine B6
- La fumée de cigarette et e-cigarette endommage l'ADN et réduit l'activité de réparation ADN dans les poumons, le cœur et la vessie. Les risques de cancers sont 95% inférieurs avec la cigarette électronique.
- Pentanedione, acétoïne, O-vanilline, maltol, cinnamaldéhyde... même sans nicotine sont des tueurs de cellules
- Vérifiez dans votre rapport ADN si vous êtes réceptif au Bupropion, sinon, Hypnose... et surtout volonté

# 8

Évitez les médicaments qui interfèrent avec la méthylation

- Azacitidine (Vidaza™)
- Dactinomycine (Cosmegen™)
- Daunorubicine (Cérubidine™)
- Decitabine (Dacogen™)
- Doxorubicine (Adriblastine™)
- Epirubicine (Farmorubicine™)
- Etoposide( Celltop™, Vepeside™)
- Idarubicine (Zavedos™)
- Irinotecan (Campto®)
- Mitoxantrone (Novantrone™)
- Panobinostat (Farydak™)
- Topotecan (Hycamtin®)
- Vorinostat (Zolinza™)

# 9

## Microbiome

- Gardez les bactéries dans votre intestin en bonne santé
- Prenez des suppléments de probiotiques, Kéfir de lait ou de fruits
- Prenez d'autres mesures pour vous assurer que les bactéries dans votre intestin sont en bonne santé afin que vous puissiez absorber correctement les vitamines et les minéraux (jeune intermittent, Kit Gut Microbiote)

# 10

## Améliorer votre acidité gastrique

Prenez des enzymes digestives (probiotiques)

Dormez sur le coté gauche

Portez des vêtements amples

Évitez de vous étirer ou de vous plier en deux après les repas

Mâchez bien vos aliments

Evitez Piments, poivre noir, ail, l'ognon, menthe

Buvez des tisanes de camomille, d'Orme rouge et de gingembre

Boire un verre d'eau d'un quart de litre toutes les deux heures. Deux litres d'eau par jour sont recommandés pour un adulte.

11

## Antioxydants

Prenez des suppléments qui empêchent les dommages causés par l'homocystéine

Les antioxydants (en aliments ou suppléments) vous protègent des dommages causés par l'homocystéine.



# 12

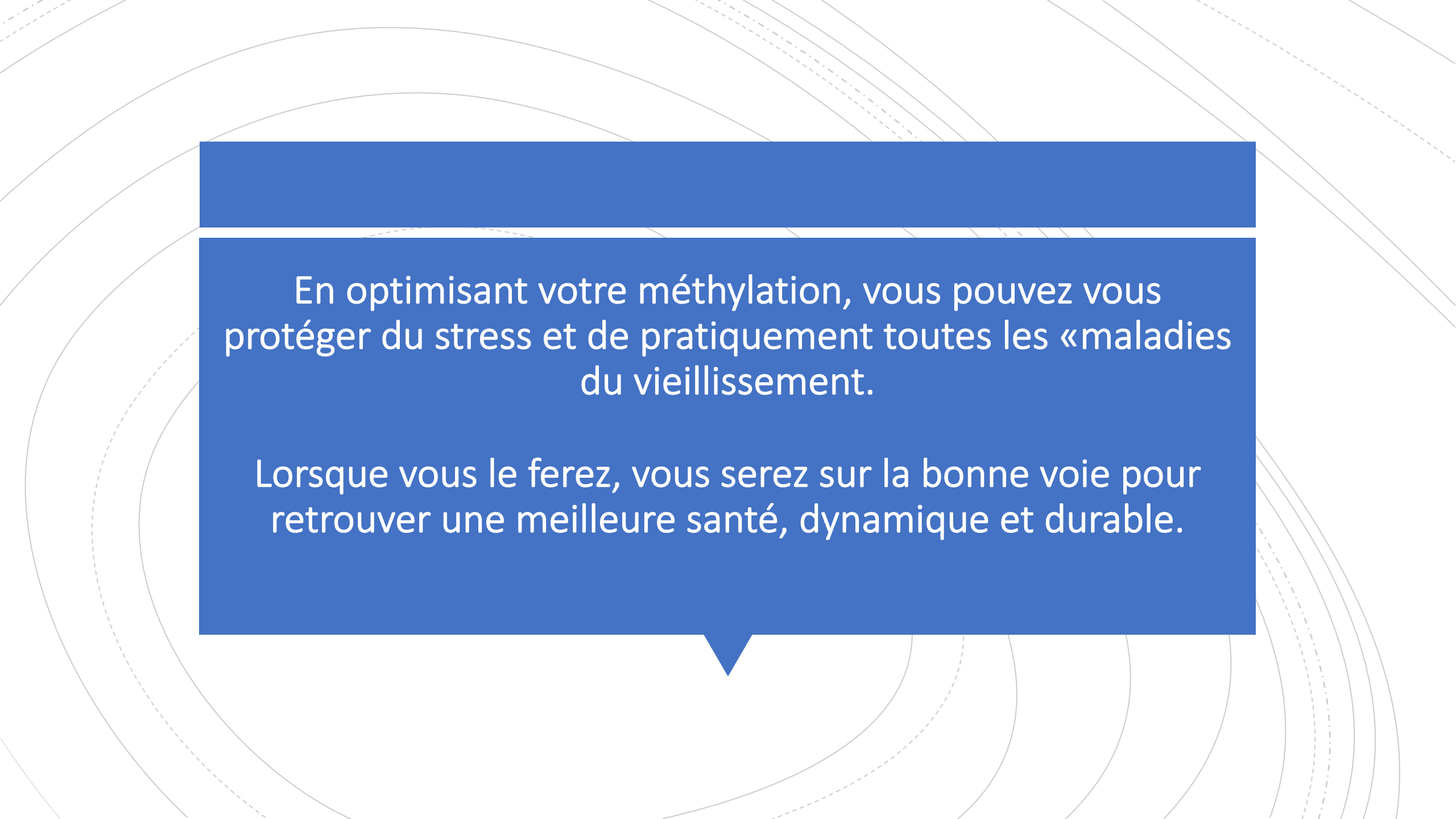
## Augmentez votre glutathion

- Vitamine C, sélénium et glutamine contribuent à accroître le taux de glutathion dans l'organisme.
- Il est recommandé, pour en disposer suffisamment, de manger des fruits et des légumes, notamment ceux de la famille des crucifères (brocoli, chou, épinards, navet, rutabaga, chou-fleur, chou de Bruxelles).

# 13

Suppléments à  
voir avec votre  
médecin

- Acide folique (Vitamine B9)
- Vitamine B6
- Vitamine B12
- Vitamine C
- Bétaïne
- Méthionine
- Choline
- Probiotiques

The background features a series of concentric circles in light gray and dashed lines, creating a ripple effect. A solid blue callout box is centered on the page, containing white text.

En optimisant votre méthylation, vous pouvez vous protéger du stress et de pratiquement toutes les «maladies du vieillissement.

Lorsque vous le ferez, vous serez sur la bonne voie pour retrouver une meilleure santé, dynamique et durable.



Merci !

François LOVO