

Orateur: **Mr. Bruno Lacroix**

- Physiologiste, expert en nutrition & micro-nutrition
- Conférencier international en médecine fonctionnelle (Euromedicom, IMCAS, SINES...)
- Journaliste scientifique
- Membre de l'Académie des Sciences de New York
- Diplôme en nutrition & micro-nutrition de l'Université de Dijon (2002)
- Diplôme de nutritionniste en Suisse (2000)
- Diplôme en biochimie & physiologie de l'exercice à l'Université de Californie de Los Angeles (1997) avec une spécialisation en biochimie nutritionnelle

Tout au long de son parcours, Bruno Lacroix a reçu des formations dans diverses disciplines médicales de la santé. Dans les dix dernières années (2000-2010), Bruno Lacroix a donné plus de 200 conférences en médecine fonctionnelle (World Anti-Aging Medecine, IMCAS, SINES...) sur divers sujets (signalisations hormonales, les neuromédiateurs, les mitochondries, l'écosystème intestinal, le stress oxydatif, l'inflammation de bas grade, la détoxification hépatique, les problèmes métaboliques (diabètes, obésité, syndrome métabolique), syndrome de fatigue chronique, le sport, etc....).

Il a écrit plus de 250 articles sur l'exercice physique, l'alimentation, les suppléments nutritionnels, les pathologies chroniques modernes, le vieillissement, la santé, pour de nombreux magazines et revues de fitness ainsi que de nombreuses publications sur la santé (Nutripages, Nutranews).

De 1990 à 1998, il a été coach nutritionnel de nombreux acteurs, sportifs dans différentes disciplines, ainsi que mannequins et hommes d'affaires.

	BORDEAUX	LILLE	LYON	STRASBOURG
Module 1 soirée	Jeudi 16 février	Mardi 7 février	Jeudi 9 février	Mardi 21 février
Module 2 soirée	Mardi 3 avril	Mardi 8 mai	Jeudi 3 mai	Mardi 17 avril
Module 3 soirée	Mardi 18 septembre	Mardi 4 septembre	Mardi 11 septembre	Mardi 25 septembre

Programme de 19.30 à 22.00 h

Explication tarification modules :

- € 15/ module si vous vous inscrivez pour les 3 modules
- € 25/module si vous vous inscrivez pour 1 ou 2 modules



Mr. Bruno Lacroix

Module 1 Optimisation naturelle des fonctions cérébrales avec l'âge

Le film fiction "Limitless" nous montre comment un jeune homme va graver l'échelle sociale sans talent avec l'aide d'un stimulant cérébral ultra-performant et aux effets secondaires importants dont un état de dépendance. Dans cette société vouée au culte de la performance le film reprend certains aspects du mythe faustien: pouvoir et jeunesse.



Mais sans aller dans la fiction, qui représente l'inconscient collectif, l'homme moderne, harcelé par l'agression quotidienne de la vie dans les grandes métropoles, passe allègrement de l'excitant matinal au somnifère vespéral : dérisoire synthèse des contraires dans un monde en rupture d'équilibre.

À côté de cela, les instances gouvernementales interdisent l'usage de drogues tout en autorisant certaines d'entre elles (nicotine, alcool). Si les drogues font de l'effet, c'est qu'elles contiennent des molécules agissant sur les drogues naturellement fabriquées par l'organisme, en particulier le cerveau. **Ce sont des messagers chimiques qui passent d'un neurone à l'autre et transmettent un signal. Les neurotransmetteurs freinent, accélèrent, estompent ou amplifient ce signal. Alcool, caféine, nicotine... la drogue est partout.** Se calmer, se stimuler avec ces molécules passe par l'inhibition ou l'accélération de certains neuromédiateurs. Ainsi, se calmer passe principalement par des molécules inhibitrices comme la sérotonine, le GABA ou des opiacés, tandis que se stimuler passe des molécules excitatrices notamment la dopamine, la noradrénaline et la phényléthylamine et le glutamate.

Malheureusement, l'usage abusif de ces drogues toxiques et la mauvaise hygiène de vie de nos contemporains d'aujourd'hui perturbent le fonctionnement de ces neuromédiateurs et, avec le temps, déstabilise les fonctions organiques avec pour conséquences anxiété, dépression, fatigue, "cytokines sickness" insomnie et épuisement des surrénales.

De plus avec l'âge, les fonctions cérébrales déclinent, ce qui n'arrange rien à l'affaire. Les problèmes évoqués ci-dessus deviennent chroniques avec en surcroît des problèmes cognitifs.

Dans cette conférence, nous verrons comment éradiquer l'état dépressif, la mauvaise humeur, l'anxiété, l'irritabilité, la fatigue, les problèmes d'insomnie mais aussi les problèmes cognitifs liés à l'âge. Aujourd'hui, les études scientifiques montrent que nous pouvons régler tous ces symptômes mais aussi optimiser nos fonctions cérébrales en manipulant certaines signalisations biochimiques et cela même à un âge avancé, bien évidemment le plus naturellement et sainement possible.

Module 3 Le pancréas et la surrénale: les pierres d'achoppement, dans les pathologies chroniques modernes

Pratiquement chaque élément à l'intérieur de notre corps est régulé par les hormones. Ce sont les molécules biologiques les plus puissantes connues de la science. Les hormones exercent leur influence sur la composition de notre corps, l'énergie, le vieillissement et nos comportements. Beaucoup de nos hormones ont un effet favorable sur la composition de notre corps, d'autres ont un effet positif sur l'énergie, le vieillissement, la santé, les performances sexuelles/fonctions de reproduction. D'autres hormones ont des effets permissifs, d'inter-régulation comme l'insuline et le cortisol. En effet, la gestion du pancréas et de la surrénale sont la clé de pratiquement toutes nos maladies chroniques modernes (diabète type 2, obésité, MCV...).

Le but de cette conférence est de montrer scientifiquement qu'elle est le lien commun entre ces pathologies métaboliques mais aussi comment la gestion du mé-canisme glucose/insuline et le contrôle de l'axe du stress hypo-thalamus/hypophyse/surrénale sont cruciaux pour éviter mais aussi guérir de ces maladies mo-dernes. Il est impossible d'améliorer notre qualité et notre espérance de vie sans manipuler favorablement ces deux axes.



Module 2 L'intestin poreux est-il le point de départ des maladies de civilisations?



Un élément incontournable du maintien de notre capital santé physique et psychique passe par un bon équilibre de notre écosystème intestinal dont la barrière intestinale. Cette dernière est constituée d'une membrane très finement plissée: les villosités et microvillosités (bordure en brosse). Sa surface représente 400 à 600m² et se renouvelle toutes les 36h, c'est un immense filtre qui représente la seule barrière qui sépare notre milieu intérieur du milieu extérieur. C'est l'endroit où se fait le plus d'échange dans notre corps, notamment l'absorption des nutriments issus de la digestion, comprenant la mastication, la dénaturation des protéines par l'acidité gastrique, et leur digestion par une enzyme gastrique. Notre barrière joue un rôle de police des frontières vis à vis de substances potentiellement toxiques: parasites, virus, bactéries, aliments incomplètement digérés... Si cette barrière ne remplit pas son rôle dans toutes ces conditions ce sera le déclenchement d'un conflit immunitaire sur les récepteurs lymphocytaires aux antigènes. Ces molécules non filtrées par le service de douane vont augmenter et surcharger le travail du foie, qui relarguera à son tour ces toxines dans les intestins, et diminuera au fur et à mesure l'assimilation des nutriments: un cercle vicieux s'installe. Le corps étant perpétuellement en état d'alerte, la moindre réaction tel la réentrée d'allergènes va déclencher une réponse immunitaire excessive et inadaptée. C'est la cause méconnue principale de la majorité des maladies inflammatoires chroniques: allergies, auto-immune, acné, colopathie fonctionnelle, dysimmunité et maladie neurodégénérative, troubles artériels, infections ORL chroniques, de comportements anormaux. Le lien de l'équilibre entre foie et cette barrière intestinale est primordiale pour notre santé. L'âge, le stress, l'utilisation de certains médicaments, une alimentation déséquilibrée, etc... seront la source d'un état de « dysbiose » et d'inflammation chronique.

Nous verrons dans ce module l'importance de cette barrière intestinale, les mécanismes de dysrégulation divers susceptibles de perturber nos villosités, les effets collatéraux de l'hyperperméabilité intestinale et surtout comment nous pouvons rétablir l'équilibre entre muqueuses/foie/flore afin de prévenir voire guérir de nombreuses sources de pathologies.