

TABLE DES MATIÈRES

<i>Avant-propos</i>	11
---------------------------	----

PARTIE I

Mélodie en sous-sol : les couches de la peau

Chapitre 1.

Au premier sous-sol, l'épiderme :

<i>chronique d'une mort annoncée</i>	21
Petit cours de maçonnerie : la barrière cutanée.....	23
Les pellicules	27
Manteau protecteur et microbiote	30
La vie dans les plis.....	34
<i>Au pays des popotins chagrins</i>	36
<i>Ça vous gratouille ou ça vous chatouille ?</i>	39
<i>Des plis sains dans un corps sain</i>	41
De toutes les couleurs	42
<i>Parasol intégré</i>	45
<i>Ça fonce en haut et en bas</i>	48

Chapitre 2.

<i>Entre les étages</i>	51
Les grains de beauté	51

Ampoules, plaies et cicatrices	52
<i>La galerie des croûtes</i>	55
<i>Cicatrices sans limites</i>	56
Les vergetures.....	59
Chapitre 3.	
<i>Au deuxième sous-sol, le derme</i>	65
La centrale de sécurité et de renseignement.....	66
<i>Capillaires : ouvrez les vannes !</i>	67
<i>Rester cool en hiver</i>	69
<i>La peau ivre de sang</i>	72
<i>La lymphe, espionne au service du système immunitaire</i>	73
Peau-cerveau : fibres nerveuses, réflexes, douleur et poils dressés.....	75
<i>Tous sens dehors</i>	81
<i>Hormones : des sado-maso aux peace-and-love</i>	85
<i>Rien à gratter ?</i>	88
<i>La peau écoute aux por(t)es</i>	91
Les glandes et les sécrétions : sueur, crottes de nez et autres aphrodisiaques	93
<i>Lacs d'amour et choix d'un partenaire</i>	98
<i>Morve, croûtes et crottes de nez</i>	104
<i>Gardarem lou cérumen !</i>	107
<i>Glandes sébacées et vers de peau</i>	109
Chapitre 4.	
<i>Au troisième sous-sol, l'hypoderme :</i> <i>une enveloppe (bien) garnie</i>	113
La cellulite, ou vive Rubens !	114
<i>Peau d'orange et capitons</i>	115
<i>Sexisme en sous-sol</i>	117
Des échanges qui peuvent rapporter gros	119

PARTIE II

Ça nous tombe sur le poil

Chapitre 5.

<i>Partenaire à tout âge</i>	125
Peau de bébé.....	125
Peau d'ado	128
<i>Boutons et implosions</i>	133
<i>Presse-bouton et triturations</i>	134
Peau d'adulte	137
<i>Beautés allongées</i>	139
Peau âgée	143

Chapitre 6.

<i>Le soleil et la peau : amis, mais pas trop !</i>	147
Besoin de lumière, pour quoi faire ?.....	149
<i>Réparation, stimulation et addiction</i>	152
<i>La vitamine D</i>	155
La face obscure du soleil	158
<i>Allergies au soleil et acné solaire</i>	159
<i>Un cuir bien tanné</i>	160
Cancer de la peau	162
<i>L'amour sauve des vies !</i>	164
<i>Mélanome et carcinome</i>	166
<i>Contrôle rapide</i>	169
<i>Les phototypes</i>	172
S'abriter, se couvrir, se tartiner.....	176
<i>Protection ++ : trucs et astuces</i>	185
<i>Autobronzant douceur</i>	186
<i>Blanc is beautiful ?</i>	187
Pourquoi guêpes et moustiques nous adorent.....	189
<i>Ouille ! Quand une piqûre devient dangereuse</i>	192

Chapitre 7.

<i>Soins du corps : à trop se savonner, on finit par puer !</i>	195
Lavage à outrance.....	197
<i>En bas et en haut</i>	202
<i>Du pipi pour la peau.....</i>	206
<i>Les huiles : une maltraitance involontaire.....</i>	207
<i>Les allergies de contact</i>	209
Les jambes	214
<i>Mycoses et verrues plantaires</i>	215
<i>Les varices.....</i>	221
<i>Les varicosités.....</i>	225

Chapitre 8.

<i>Tout pour la façade ?</i>	228
Botox® : de l'art de bien doser	230
<i>Botox® et viande avariée, où est le lien ?.....</i>	231
<i>Méphisto et l'arme absolue</i>	233
<i>Antirides suprêmes : le pour et le contre.....</i>	236
Acide hyaluronique : gonflée, la lèvre !	239
Toujours plus beau, toujours plus fou.....	243
Le tatouage, c'est le carnage !.....	245
<i>Bombes à retardement</i>	247
<i>Quand les fleurs de coccyx se flétrissent.....</i>	250

PARTIE III L'épopée du sexe

Chapitre 9.

<i>Le sexe dans la peau</i>	255
Zones érogènes et trinité sexuelle.....	255
<i>Le sexe rend beau</i>	257

<i>Épilation intégrale et point G botoxé.....</i>	258
<i>Le prépuce à l'avant-scène.....</i>	261
<i>Réflexe crémasterien.....</i>	263
<i>L'amour, fontaine de Jouvence.....</i>	264
<i>Sécrétions muqueuses.....</i>	265
<i>Lèvres et baisers profonds.....</i>	265
<i>Sept recommandations contre la mauvaise haleine ...</i>	270

Chapitre 10.

<i>Plaisirs et déplaisirs.....</i>	271
<i>Syphilis et blennorragie.....</i>	272
<i>La mycose.....</i>	275
<i>Les maladies sexuelles sans sexe.....</i>	277
<i>Poux du pubis et gale.....</i>	278
<i>Molluscum contagiosum.....</i>	280
<i>L'herpès.....</i>	281
<i>Les condylomes (verrues génitales).....</i>	282

PARTIE IV Telle chère, telle peau

Chapitre 11.

<i>Comment la peau fait sa cuisine.....</i>	287
Macronutriments : de l'énergie pour l'organisme	290
<i>Les glucides (sucres).....</i>	290
<i>L'alcool.....</i>	292
<i>Les protéines (protides).....</i>	294
<i>Les lipides (graisses).....</i>	295
Micronutriments : le réglage de précision	
du métabolisme.....	298
<i>Les vitamines.....</i>	300
<i>Les compléments alimentaires.....</i>	302
<i>Stress oxydatif et antioxydants.....</i>	303

<i>Manger en couleurs</i>	305
<i>Les oligoéléments</i>	307
<i>Les acides gras.....</i>	311
Chapitre 12.	
<i>Les effets de l'alimentation et du mode de vie moderne</i>	317
Acné et boutons.....	320
Les matières grasses industrielles :	
Danger de mort !	323
Plaisir ou poison ?	326
Blé et gluten	327
<i>Maladie cœliaque : le seul cas où le gluten est en cause</i>	328
<i>L'allergie au gluten.....</i>	329
<i>La sensibilité au gluten.....</i>	330
Chapitre 13.	
<i>Maladies de peau et alimentation.....</i>	331
L'eczéma atopique.....	331
L'urticaire allergique	335
L'urticaire pseudo-allergique	337
La rosacée.....	339
Le psoriasis.....	341
(Même pas) peur de la cortisone.....	343

PARTIE V

Miroir de l'âme

Chapitre 14.	
<i>Ce que la peau révèle de notre âme</i>	351
Émotions et névroses.....	352
<i>Cortisol : l'éternel retour !</i>	354

<i>À fleur de peau</i>	355
<i>Amoureux et heureux</i>	358
<i>Postface</i>	361
<i>Remerciements</i>	365
<i>Annexe pratique</i>	367