



**Louis F. Perrin**

**Le Psychisme, le Stress et l'Immunité**  
**La Santé est en nous**

Date de parution : 1 octobre 2003

## RÉSUMÉ

Le stress n'a pas seulement des répercussions sur notre équilibre psychologique, il attaque nos défenses immunitaires et peut mettre en péril notre santé. À moins que nous ne prenions très vite l'habitude de réagir et de contrer ses effets.

- Les effets du stress jour après jour : Comment le stress agit-il sur notre mémoire ? En quoi est-il néfaste pour la sexualité ? De quelle façon accélère-t-il le vieillissement ?

- Les maladies liées au stress et à l'affaiblissement de nos défenses immunitaires : Faut-il se méfier des émotions fortes ? Peut-on mourir de peur ? Que sait-on aujourd'hui sur le déclenchement des maladies auto-immunes ? Le stress est-il un facteur d'aggravation en cas de rhumatismes ? Quel rôle joue-t-il dans l'issue du cancer ?

- Les réponses adaptées pour réduire le stress et stimuler nos défenses immunitaires : Comment agit la relaxation ? Quels sont les effets de l'alimentation ? Pourquoi le rire augmente-t-il la quantité d'anticorps ? Comment expliquer que la méditation agisse parfois comme un médicament ?

Ancien professeur à la Faculté des sciences, Louis Perrin a longtemps exercé à l'hôpital cardio-vasculaire de Lyon. Il est Emeritus Fellow of the American Academy of Allergy, Asthma and Immunology, et membre de la New York Academy of Sciences.