

LE MANUEL DE DÉMARRAGE DU BIOHACKER :

La première introduction
française au Biohacking



Découvrez les secrets bien gardés
pour activer vos supers pouvoirs,
débloquer vos capacités cérébrales,
vivre plus longtemps...
et bien davantage encore !



DOCTEUR DENYS
LE BIOHACKING POUR TOUS

Par le Docteur Denys, Directeur de l'Institut Français du Biohacking.

Docteur Denys

Le Manuel de démarrage
du biohacker

La Première Introduction française au biohacking

© Docteur Denys, 2021

ISBN numérique : 979-10-262-8361-4

Librinova”

Courriel : contact@librinova.com

Internet : www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Découvrez les secrets bien gardés pour activer vos supers pouvoirs,
débloquer vos capacités cérébrales, vivre plus longtemps...
et bien davantage encore !

Par le Docteur Denys, Directeur de l'Institut Français du Biohacking.

Avertissement

Ce livre n'est pas un ouvrage médical. Il ne remplace pas une consultation par un professionnel. Les compléments alimentaires cités et les liens d'achat sont à titre d'information. L'utilisation de ces informations sont sous la responsabilité de l'utilisateur

L'HISTOIRE DE L'AUTEUR

Si vous le voulez bien, je vais me présenter par politesse. C'est le minimum pour comprendre mon parcours, mon passé et pourquoi aujourd'hui j'enseigne le Biohacking. Libre à vous ensuite de me faire confiance et de décider de me suivre si mon histoire réveille en vous des motivations similaires aux miennes - après tout, pourquoi réinventer la roue ?

EST-CE QUE VOUS ÊTES AU BON ENDROIT ? LISEZ LA SUITE POUR VÉRIFIER :

Tout d'abord, laissez-moi vous poser quelques questions pour m'assurer que vous n'allez pas perdre votre temps. Regardez si vous vous reconnaissez dans l'une ou plusieurs des situations suivantes :

– **Est-ce qu'il vous est arrivé de vous sentir « nul » ? Fatigué ? Sans énergie ? L'humeur changeante ?**

– **Avez-vous déjà fait un burn out ? Avez-vous déjà eu peur pour votre santé ou celle de votre entourage ? Vous sentez vous parfois obligé d'avoir recours à du café,**

– **des “clopes” ou de la “bouffe” pour tenir le coup ?**

Ou encore...

– **Avez-vous parfois des difficultés à vous endormir ? Des réveils nocturnes ?**

– **Etes-vous parfois victime d'émotions que vous ne maîtrisez pas et qui gâchent vos journées ?**

– **Ressentez-vous parfois que vous n'avez pas les capacités physiques et mentales d'aller au bout de vos objectifs malgré votre bonne volonté ?**

Si vous vous reconnaissez dans au moins l'une de ces frustrations, bienvenue au club :

C'était ma vie *AVANT* !

QUI SUIS-JE POUR ME PERMETTRE DE PARLER DU BIOHACKING ?

Je suis le Docteur Denys Coester, médecin spécialiste et ancien chef de clinique des Universités. Doublement diplômé en médecine anti-âge et en médecine préventive. J'ai rédigé plusieurs livres notamment aux éditions Larousse et Albin Michel.

<https://amzn.to/3sWU2BQ>

<https://amzn.to/2OF4rTW>

De nombreux médias dont TéléMatin (France 2), Cnews, Europe 1, SudRadio et Psychologie Magazine m'ont gentiment invité pour partager mon expertise.

MES FRUSTRATIONS

Pourtant, avant d'être un entrepreneur qui réussit, j'étais frustré. Ma carrière médicale me prenait tout mon temps. Entre la clinique, ma vie de couple et mes 4 enfants, je n'avais pas de temps libre, je me sentais fatigué, je dormais mal, je prenais du poids, je me négligeais.

Pour être en forme, je me dopais avec des boissons énergétiques pleines de caféine qui progressivement ne faisaient plus d'effet. Je m'occupais des autres sans m'occuper de moi. Mon métier était passionnant et rémunérateur mais ne me « nourrissait plus ».

Mon compte en banque se remplissait à mesure que mon esprit se vidait...

À 45 ans, je me sentais déjà plus vieux que mon âge. Je voulais autre chose dans ma vie sans vraiment savoir quoi. Ce que je savais par contre, c'est que pour l'obtenir, il me faudrait être au top de ma forme physique et mentale.

LE DÉCLIC

En 2016, j'ai fait une rencontre étonnante à Paris. En discutant avec le docteur Lydia Hourri, Présidente de la Société Française de Médecine Morphologique et Anti-Age, j'ai une révélation.

Tout ce qui permet de soigner le corps peut être utilisé aussi pour améliorer nos performances et notre bien être au quotidien.

Par exemple, les lunettes sont souvent prescrites pour corriger une mauvaise vue, mais il existe aussi des lunettes qui permettent d'augmenter nos capacités naturelles visuelles.

LA DÉCOUVERTE QUI A CHANGÉ MA VIE, ET POURQUOI SELON MOI, ELLE POURRAIT TRÈS BIEN CHANGER LA VÔTRE AUSSI

Je venais de découvrir le Biohacking. « Pirater sa propre biologie » disent certains chercheurs.

C'était du domaine de la science fiction mais les avancées des biotechnologies et de la médecine ont fait de tels progrès que certains chercheurs comme Aubrey de Grey estiment que l'homme pourrait vivre 1000 ans comme si le vieillissement était une maladie à soigner comme une autre.

Alors qu'est ce que le Biohacking ?

Voici ma définition (qui n'est pas universelle) : Le Biohacking est une méthode futuriste pour

« hacker » positivement sa biologie afin de décupler ses performances naturelles.

Un Biohacker est une personne anciennement ordinaire et qui a appris à pirater sa biologie pour obtenir des performances extraordinaires. Quelques exemples :

- Prendre des nootropiques (compléments alimentaires du cerveau) pour lire plus vite,
- mieux mémoriser, penser plus rapidement, etc.
- Optimiser son rythme circadien pour gagner plusieurs heures de sommeil par jour / semaine.
- Reprogrammer son corps pour perdre de la graisse.
- Etc.

Devenir Biohacker, c'est rendre l'exceptionnel normal.

J'ai d'abord utilisé cette solution pour moi. En quelques semaines, j'ai ressenti

des changements :

- Je ressentais un réel mieux être.
- Mes proches, mes collègues s'en sont progressivement rendu compte.
- Non seulement je me sentais mieux mais j'étais plus productif.
- J'ai pu concevoir en 2 ans 6 info-produits, 3 livres.
- Je suis intervenu dans différentes écoles de coaching ou de développement personnel,
- dans de nombreux webinaires ainsi que dans les médias (TV, radio, presse écrite).

POURQUOI J'AI DÉCIDÉ DE PARTAGER MES DÉCOUVERTES

J'ai décidé de partager au monde ce que j'ai appris parce que je suis conscient que notre époque et nos modes de vie peuvent devenir toxiques.

Alors que l'espérance de vie a toujours augmenté au cours de l'histoire, elle commence à décliner à cause des maladies chroniques (hypertension, diabète, cancer...) face auxquelles la médecine est (encore) trop démunie - je suis bien placé pour le savoir, ayant travaillé la moitié d'une décennie en réanimation !

Par ailleurs, je suis persuadé que de très nombreuses personnes ont d'immenses talents mais n'ont pas l'énergie ou la motivation de les exprimer. Est-ce votre cas ?

Vous aussi, vous pouvez faire comme moi. Vous pouvez vous sentir plus jeune, plus en énergie, plus productif. Vous pouvez optimiser vos capacités physiques et mentales.

La bonne nouvelle est ici. Vous pouvez vivre une vie plus longue, plus saine et plus heureuse sans vous dénaturer, en obtenant tout ce que votre corps et votre esprit peut vous offrir de mieux.

La réponse n'est pas dans des pilules miracles ou des coachings de personnes sans expérience qui surfent sur une tendance. Nous entrons dans nouvelle ère, allez-vous en faire partie ?

LE MANIFESTE DU BIOHACKING

Dans un monde où tout va vite, où l'exigence de résultat prime parfois sur la santé, un nouveau concept a émergé depuis une dizaine d'années aux USA : le **BIOHACKING**. Il est porté par des entrepreneurs comme Dave Asprey ou Tim Ferris, des coachs sportifs comme Ben Greenfield ou Anthony DiClementi, des expérimentateurs qui repoussent leurs limites mentales et physiques comme Wim Hof, des scientifiques comme le Dr Rhonda Patrick ou le Dr Dominic D'Agostino, des médecins comme le Dr Peter Attia ou le Dr Jack Kruse.

LE BIOHACKING C'EST QUOI ?

Le **Biohacking** consiste à optimiser les capacités physiques et mentales des êtres humains, à améliorer la qualité de vie et à prolonger la longévité. Les personnes qui suivent et expérimentent ce concept s'appellent les **Biohackers**.

Dans les années cinquante, les chercheurs Watson et Crick ont découvert l'**ADN** ou **Acide DésoxyriboNucléique**. Il s'agit d'une molécule en double hélice située au cœur des cellules dans le noyau et dont le rôle est de contenir le **code génétique** c'est à dire toutes les caractéristiques physiques d'un individu.

Toutes les cellules de cet individu contiennent le même code génétique. Que ce soient des cellules du cerveau, du cœur, du rein, de la peau... toutes les cellules ont le même ADN et pourtant ces cellules ne se ressemblent pas.

Les chercheurs n'ont pas encore totalement compris comment des cellules avec un même code génétique se différencient. Une des réponses est l'environnement.

UNE RÉVÉLATION IMPORTANTE POUR MIEUX UTILISER LES POUVOIRS DE VOTRE CORPS

En cultivant des cellules embryonnaires dans différents milieux, les chercheurs ont pu modifier la nature des cellules. **Les cellules ne sont donc pas esclaves du code génétique**. Même si toutes les cellules ont les mêmes gènes, c'est l'environnement qui va déterminer leur expression. Une nouvelle science est née: l'**épigénétique**, c'est-à-dire l'étude de l'activation ou de la désactivation des gènes selon l'environnement.