Table des matières

Préface 11

Avertissement 15

Avant-propos 17

Chapitre 1 : Comprendre 23

1. Tout excès de graisse cache un dérèglement métabolique 23

2. La graisse se dépose sur le corps en fonction du dérèglement qui la provoque 23

- Le corps harmonieux 24
- La perte d'harmonie 26
- Quatre lois 27

La loi de la localisation 27

La loi de l'aspect 27

La loi des symptômes 27

La loi de l'évolution 28

3. La graisse et le tissu adipeux 29

- La graisse est une réserve d'énergie 29
- Elle est constituée de sucres et d'acides gras 29
- Le tissu adipeux est aussi une véritable glande endocrine qui parle à notre cerveau 32
- La fabrication des réserves de graisse s'appelle lipogénèse 33
- L'utilisation des réserves de graisse s'appelle lipolyse 35

4. La stabilité de la masse grasse 36

- Régulation de la lipogenèse 37

- Régulation de la lipolyse 37
  - Les facteurs nerveux 37
  - Les facteurs hormonaux 39

5. L'instabilité de la masse grasse : anomalies de fonctionnement 39

- En faire trop : L'hyperlipogenèse 40
  - L'obésité est-elle héréditaire ? 41
  - Quel est l'impact de l'alimentation ? 42
  - Quel rôle joue le colon dans le processus de lipogénèse ? 45
  - Quel est l'impact du stress sur la lipogenèse ? 45
  - Les médicaments peuvent-ils faire grossir ? 46
  - Le vieillissement est-il facteur d'hyperlipogenèse ? 46
- Ne pas éliminer : l'hypolypolyse 47

Chapitre 2 : Explorer pour diagnostiquer 51

1. Les atouts de l'imagerie médicale, un diagnostic précis 51

- La densitométrie graisseuse par scanner Dexa 51
- Le scanner multi-barrettes 53
- La caméra infrarouge 53
- L'échographie 54

2. Biologie 54

- La fonctionnalité des systèmes métaboliques expliquée par la biologie 54
  - La réaction inappropriée du pancréas et la résistance à l'insuline 56
  - Nos systèmes hormonaux et leurs interconnections. 57
  - Les hormones salivaires 58
  - La perméabilité intestinale et les intolérances alimentaires 58
  - Le stress oxydatif 59

Chapitre 3 : Soigner 61

1. Objectifs 61

2. Principes de la démarche thérapeutique 63

- Un traitement médical 63
- Corriger les dérèglements métaboliques 65

Hyperlipogenèse – hypolypolyse 65

– Freiner l'hyperlipogenèse 65
– Stimuler la lipolyse 67
– Agir sur les causes 68

Les systèmes endocriniens défaillants 69

– La fragilité pancréatique 69
– L'hypothyroïdie infra-clinique ou « underactive thyroid » 70
– L'emballement et l'épuisement surrénalien 72
– L'insuffisance ovarienne et la dominance en œstrogènes 74
– L'andropause 74

Les perturbateurs endocriniens 75

– Les perturbateurs iatrogènes : les polluants, les médicaments 75
– Les perturbateurs endogènes : le stress 79

L'équilibre acido-basique 80

Calmer l'inflammation 82

3. La nutrimétabolique ou l'impact hormonal des aliments et des repas 83

4. La modération insulinique par les sucres 84

- Choisir les bons sucres – éliminer les mauvais sucres 84

5. La modération insulinique par les graisses 86

- Manger plus de graisses oméga-3, réajuster le rapport oméga-6/oméga-3, réduire drastiquement les mauvaises graisses 86
- Le cas de l'œuf naturel multi-enrichi 89

6. La modération insulinique par les protéines 90

- Ajuster ses apports à ses propres besoins 90

7. La modération insulinique par les aliments 92

- Les aliments à faible impact insulinique 92
- Les aliments à impact insulinique moyen (Éviter 2 fois dans 1 journée ou 2 jours de suite) 93
- Les aliments à fort impact insulinique 94

- Les produits laitiers 96

4. La graisse de l'excès alimentaire 154
- Traitement des obésités cortisoliques 155

Annexes 159
Les thérapies complémentaires 159
La combinaison Radiofréquence et laser : laser Accent Ultra V SHAPE 159
La lipolyse-laser 159
La liposculpture 160
La gymnastique vasculaire active du Dr Philippe Blanchemaison : principe et technique 161
Gestion du stress : EMDR et Cohérence cardiaque 162
L'hydrothérapie du colon 163

Conclusion 165

Bibliographie 167

Remerciements 181

L'auteur 183