



# 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 lipogénèse	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'hyperlipogénèse 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 lipogénèse ?	45
Les médicaments peuvent-ils faire grossir ?	46
Le vieillissement est-il facteur d'hyperlipogénèse ?	46
• Ne pas éliminer : l'hypolipolyse	47
<b>Chapitre 2 : Explorer pour diagnostiquer</b>	<b>51</b>
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 interconnexions.	57
Les hormones salivaires	58
La perméabilité intestinale et les intolérances alimentaires	58
Le stress oxydatif	59
<b>Chapitre 3 : Soigner</b>	<b>61</b>
1. Objectifs	61
2. Principes de la démarche thérapeutique	63

• Un traitement médical	63
• Corriger les dérèglements métaboliques	65
Hyperlipogénèse – hypolipolyse	65
– Freiner l'hyperlipogénèse	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
• Ce qu'il faut retenir	97
• La bascule métabolique	100
8. Mise en œuvre	101
• 1 <sup>re</sup> Phase : provoquer la bascule métabolique	101
• 2 <sup>e</sup> phase : l'organisation	103
• 3 <sup>e</sup> phase : que faire une fois les objectifs atteints ?	105
• 4 <sup>e</sup> phase : maintenir les repas équilibrés en sucres, graisses et protéines	105
9. La diète cétogène	106
• Une technique simple	108
• Les deux phases de la diète cétogène	110
1 <sup>re</sup> phase : le déclenchement	110
2 <sup>e</sup> phase : la détermination du seuil de tolérance aux sucres alimentaires	112
• Conseils pratiques	113
• Exemple de repas pour la diète cétogène	114
10. L'impact hormonal de l'exercice physique	115
• L'exercice aérobique	116
• L'exercice anaérobique	117
• La collation conseillée	118
<b>Chapitre 4 : Les quatre graisses</b>	<b>121</b>
1. La graisse abdominale profonde	122
• La graisse abdominale diabétogène	122
• La graisse abdominale athérogène	124
2. La graisse abdominale superficielle	132
3. Les cellulites	139
• La cellulite capillaire	141
• La cellulite veineuse	145
• La cellulite glutéale ou culotte de cheval	149
• Thérapies complémentaires communes aux trois types de cellulites	153

4. La graisse de l'excès alimentaire	154
• Traitement des obésités cortisoliques	155
<b>Annexes</b>	<b>159</b>
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
<b>Conclusion</b>	<b>165</b>
<b>Bibliographie</b>	<b>167</b>
<b>Remerciements</b>	<b>181</b>
<b>L'auteur</b>	<b>183</b>