

GROSSIR C'EST TOUJOURS MAL FONCTIONNER

Grossir c'est toujours mal fonctionner _____

DOCTEUR DIDIER PANIZZA

Tables des matières

INTRODUCTION	9
--------------------	---

PREMIÈRE PARTIE

GROSSIR, OBÉSITÉS, SURPOIDS

LA GRAISSE : MIROIR DES DYSFONCTIONNEMENTS	15
LA LOCALISATION DE LA GRAISSE PERMET D'EN COMPRENDRE LA CAUSE	16
LES REPÈRES	17
Le corps normal	17
Le corps déformé	19
IDENTIFIER SON TYPE DE GRAISSE : 4 CRITÈRES	22
Localisation	22
Aspect	23
Signes fonctionnels	23
Conditions d'apparition	24

DEUXIÈME PARTIE

LES 5 GRAISSES

DEUX GRAISSES ABDOMINALES.....	31
1 - La graisse abdominale profonde péri-viscérale.....	31
La graisse abdominale profonde de type diabétogène.....	32
La graisse abdominale athérogène	37
Traitement des obésités avec excès de graisse viscérale	42
Pronostic.....	46
Exemples.....	49
2 - La graisse abdominale superficielle	54
Localisation	55
Traitement	59

Pronostic.....	64
Exemple	64
LES 3 CELLULITES.....	67
1 - La cellulite capillaire	72
Traitement.....	75
Pronostic.....	79
Cas clinique de patiente avec cellulite capillaire.....	80
2 - La cellulite veineuse	81
Traitement	84
Pronostic	87
Cas cliniques de patientes avec cellulites veineuses	87
3 - La cellulite glutéale ou culotte de cheval	88
Traitement	93
Pronostic.....	94
Cas clinique d'une patiente avec cellulite glutéale	95
Thérapies complémentaires	96

TROISIÈME PARTIE

COMMENT SE RECONNAÎTRE ?

LES TECHNOLOGIES NOUVELLES D'IMAGERIE ET DE MESURE	99
La densitométrie graisseuse.....	99
Le scanner multi-barrettes.....	104
L'IRM pour les graisses ectopiques.	107
La caméra infrarouge	108
L'échographie	112
LES MARQUEURS BIOLOGIQUES.....	114
L'inflammation de bas grade	116
L'oxydation	120
Stress Carbonyle	124

Les défenses anti-oxydantes.....	126
LES DÉSÉQUILIBRES HORMONAUX	133
La thyroïde.....	133
Les hormones stéroïdiennes.....	137
Les surrénales.....	140
Le pancréas.....	142
LA RECHERCHE DE RÉACTIONS AUTO-IMMUNES.....	144
Mise en évidence des allergènes alimentaires.....	149
Identification de la dysbiose.....	152

QUATRIÈME PARTIE

COMPRENDRE

LE TISSU ADIPEUX	165
A quoi sert la graisse ?	166
De quoi est faite la graisse ?	167
La lipogenèse ou comment la graisse est-elle fabriquée ?	172
La lipolyse ou comment la graisse est-elle utilisée ?	176
LA STABILITÉ DE LA MASSE GRASSE	178
Régulation de la lipogenèse.....	179
Régulation de la lipolyse.....	181
Les facteurs nerveux	181
Les facteurs hormonaux.....	183
L'EXPANSION DU TISSU ADIPEUX :	184
Les acteurs du dérèglement	185
L'insuline.....	185
L'oxygène	188
Les perturbations métaboliques	193
L'inflammation de bas grade	193
La résistance à l'insuline	197

Les conséquences sur le tissu adipeux.....	201
L'hyperlipogénèse	201
L'hypolipolyse.....	212
Spill Over et lipotoxicité.....	218
La graisse viscérale : danger pour la santé.....	220

CINQUIÈME PARTIE

SOIGNER

L'ALIMENTATION COMME PREMIER MÉDICAMENT	234
La modération insulinique par les sucres	236
La modération insulinique par les graisses.....	239
La modération insulinique par les protéines	250
L'IMPACT INSULINIQUE DES ALIMENTS	254
Les aliments à faible impact insulinique.....	254
Les aliments à impact insulinique moyen	256
Les aliments à fort impact insulinique	257
L'impact de l'alimentation sur l'intestin	261
LE SOUTIEN THÉRAPEUTIQUE.....	267
Freiner la lipogénèse.....	268
Stimuler la lipolyse.....	280
CORRIGER LES DÉRÈGLEMENTS	282
La dyshormonémie thyroïdienne	282
L'épuisement surrénalien	286
La dominance en œstrogènes.....	291
Maîtriser la dysbiose	295
Réparer la muqueuse intestinale.....	304
Restaurer l'intégrité des jonctions serrées.....	306
Réparer les cellules intestinales : L-Glutamine et Butyrate	308
Restaurer la motricité du tube digestif.....	312

Les réactions à l'alimentation	317
Réduire l'inflammation	324
L'oxydation	326
Le stress carbonyle	327

CONCLUSION

ALLER PLUS LOIN

ANNEXES

TRAITEMENTS ANTI-CELLULITE	335
La lipolyse par laser.....	336
La micro-lipolyse.....	336
La lipolyse par radiofréquence	336
La lipolyse par infrarouges.....	337
La lipolyse par ultrasons focalisés.....	337
LA LIPOSCULPTURE.....	338
LA GYMNASTIQUE VASCULAIRE ACTIVE.....	340
LA GRANDE OBÉSITÉ NERVEUSE OU OBÉSITÉ HYPOTHALAMIQUE.....	342
GESTION DU STRESS : EMDR ET COHÉRENCE CARDIAQUE	346
LA CÉTOSE-LIPOLYSE OU DIÈTE CÉTOGÈNE.....	348
Côté pratique.....	352
Les deux phases de la diète cétogène	354
Conseils.....	360
Exemple de repas pour la diète cétogène	361
L'IMPACT HORMONAL DE L'EXERCICE PHYSIQUE.....	363
L'exercice aérobique.....	364
L'exercice anaérobique	365
L'HYDROTHÉRAPIE DU CÔLON	369