

Protocole Nutritionnel



PASSER DU MODE DE FONCTIONNEMENT
MÉTABOLIQUE



FAT BUILDER (stockeur de graisse)

EN MODE MÉTABOLIQUE



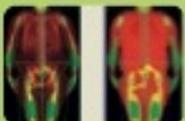
FAT BURNER (brûleur de graisse)



Prendre rendez-vous
Tél: +33(0)1.49.52.81.42
Email: didierpanizza@hotmail.com



Rester informé(e)
www.drdidierpanizza.com / le site Internet
Docteur Didier Panizza / la page Facebook



Les livres :
Grossir, c'est surtout mal fonctionner / www.amazon.fr
Stratégie pour Maigrir ! Le Bilan Nutri-Métabolique / www.testezeditions.be

NI RÉGIME NI DIÈTE VOTRE ALIMENTATION DEVIENT UN PROGRAMME NUTRITIONNEL THÉRAPEUTIQUE ET UN PUISSANT OUTIL POUR GÉRER VOTRE SANTÉ

Phase 1: **BASCULER** son mode de fonctionnement métabolique

Utiliser l'énergie des graisses stockées au lieu de celle des sucres avalés.

→ Fonctionner en mode FAT BURNER exclusif.

Objectif : créer un choc métabolique par le changement de la source d'énergie.

Phase 2: **ORGANISER** l'utilisation de l'énergie en fonction de ses dérèglements pour ne plus fabriquer et stocker de la graisse.

→ Fonctionner en mode FAT BURNER dominant.

Objectif : restaurer une masse graisseuse normale (25 à 30% du poids du corps pour une femme, 18 à 25% pour un homme)

Phase 3: **GÉRER** ses équilibres biologiques

Stocker de l'énergie uniquement pendant les 2 heures qui suivent le repas

→ Brûler les réserves pendant les heures de jeun.

Fonctionner en balance Fat Builder / Fat Burner.

Objectif : maintenir l'équilibre – gérer ses fragilités – gérer l'influence de l'environnement : alimentation, stress et santé

I - PHASE DE BASCULE : PASSAGE EN MODE FAT BURNER (brûleur de graisse) **EXCLUSIF**

LES REGLES D'OR

1. Fournir tous les nutriments dont le corps a besoin
2. Veiller à maintenir pour chaque repas l'équilibre sucres – graisses – protéines
3. Faire 3 repas normaux par jour ou 4 à 5 repas légers
4. Ne pas sauter de repas
5. Ne pas passer plus de 6 heures éveillé sans se restaurer
6. Apprendre à distinguer la faim de l'habitude : à mesure que l'appétit se normalise, ajuster la quantité de nourriture absorbée
7. Ne pas s'affamer
8. Ne pas restreindre l'apport en matières grasses
9. Choisir ses aliments et ses boissons exclusivement parmi ceux autorisés
10. Vérifier la composition des aliments conditionnés sous emballage, en particulier la quantité de glucides qui ne doit pas excéder 1 gramme pour 100 grammes pour les viandes et les charcuteries, et 10 grammes pour 100 grammes pour les produits laitiers.
11. S'en tenir aux modes de cuissons autorisés : four, vapeur, sautés, poêlés, wok, rôtis, frits (sans farine et sans faire fumer l'huile)
12. Boire en fonction de sa soif et rien de plus. Privilégiez l'eau.
13. Supprimer toute boisson alcoolisée – un verre de vin rouge par repas dès la 2ème semaine.

ALIMENTS À SUPPRIMER : LES SUCRES ADIPOGÈNES

pain blanc pâtes blanches riz blanc	semoule Maïzena maïs	viennoiseries céréales du petit déjeuner pommes de terre farine blanche
sucres blancs sucres roux miel cristallisé sirop d'érable	mélasse confiture bière (contient du malt d'orge)	jus de fruits industriels sirops lait (contient du lactose) yaourts aromatisés

ALIMENTS À SUPPRIMER UNIQUEMENT en phase de bascule

bouillottes pain intégral	pâtes semi-complètes riz complet	quinoa semoule complète
------------------------------	-------------------------------------	----------------------------

GRAISSES À SUPPRIMER

margarine
beurre allégé et équivalents
graisses Trans hydrogénées : pâtisseries, plats cuisinés, sauces...industriels
huile de palme : acide palmitique - préparations portant la mention huile(s) végétale(s)

Il est inutile et dangereux de vouloir suivre un régime pauvre en matières grasses

GRAISSES AUTORISÉES

Pour la cuisson	huile d'olive, huile de colza et graisse de canard (cuisson <100°C)
Pour l'assaisonnement	huile de noix, huile de lin, huile de chanvre, huile d'argan, huile de sésame, huile de cameline, pour leur richesse en omega-3
Pour l'accompagnement	beurre, sans le faire cuire

2. Le schéma nutritionnel

Composez votre repas en quantité libre avec les aliments au choix parmi la liste suivante
Pas de pain

Petit déjeuner	Déjeuner et dîner	
fruit entier ou pressé café ou thé sans sucre lait sans lactose charcuterie artisanale oeuf bio catégorie 0 ou oeuf oméga-3* fromage de chèvre ou de brebis	Entrée crudités charcuterie artisanale (pas de charcuterie industrielle) crustacés.	Plat principal Viandes poissons oeufs bio catégorie 0 ou œuf oméga-3* Légumes verts et salade
	Fromage chèvre ou brebis	Dessert Yaourt nature : lait de brebis, chèvre ou soja, fraises ou framboises sans sucre tous fruits rouges à volonté
	Boisson Eau - Pas de boisson alcoolisée pendant cette phase	

*œufs oméga-3 : renseignements sur www.bleu-blanc-cœur.fr

Assaisonnement : composez votre vinaigrette avec : huile d'olive ou de colza, enrichi avec une huile riche en omega-3 : noix, sésame, argan, chanvre, lin, cameline, vinaigre : préférer le vinaigre de cidre ou citron, sel marin riche en iode, poivre, moutarde, noix, amandes, avocat, graines de lin broyées (Attention aux sauces de salades toutes prêtes : elles contiennent du sucre et de l'amidon)

3. La mise en œuvre

La phase de bascule doit provoquer un choc métabolique salulaire, mais elle entraîne de grands changements qui peuvent demander un certain temps d'adaptation à l'organisme : l'abandon de certains aliments de réconfort peut provoquer une sensation de privation.

Nous sommes tous différents, nos dérèglements aussi : il se peut que votre métabolisme mette un certain temps à passer complètement en mode FAT BURNER.

Si au commencement, vous ressentez de la fatigue, des étourdissements lorsque vous vous levez, des migraines ou des crampes, êtes constipé(e), il est possible que vous manquiez de sodium : ces symptômes ne signifient pas que vous manquez de sucres ou de protéines mais simplement d'un peu de sel.

Une bonne façon de prévenir ces éventuels inconvénients, est de saler normalement ses aliments avec un sel marin iodé ou de la sauce soja et de consommer un bouillon de légumes (1 bol le matin et 1 en fin d'après midi).

4. Passer à la phase suivante

Vous devez ressentir une amélioration spectaculaire de votre tonus et de votre bien être général et sentir votre corps se « dégonfler ».

Ce mieux être est le signal du changement de mode métabolique et l'indication que votre corps fonctionne maintenant en mode FAT BURNER.

Pour la plupart, la bascule se fait en quelques jours, mais elle peut, selon l'importance du dérèglement ou des paramètres particuliers à chacun (hérédité, stress, traitement...), demander 1 semaine voire 2 semaines.

À vous de décider si vous pouvez passer à la phase suivante.

II - PHASE D'ORGANISATION POUR UNE UTILISATION DURABLE DE L'ÉNERGIE EN MODE FAT BURNER

UN MODE DE VIE, PAS UN RÉGIME

Le corps est redevenu capable d'utiliser les graisses stockées comme source d'énergie.

Fonctionner en mode FAT BURNER permet de réduire les réserves de graisse, et notamment la graisse abdominale viscérale, et ainsi de diminuer les risques de maladies chroniques (maladies et accidents cardio-vasculaires, diabète, cancers et maladies neuro-dégénératives).

LES REGLES D'OR

1. Ne pas se laisser prendre de court
2. Pouvoir préparer à tout moment un repas agréable, suffisant, équilibré, savoureux et pauvre en sucres
3. Avoir des provisions de secours sous la main
4. Œufs, fromage, harengs, sardines en boîtes, poulet rôti, saumon fumé, saucisson sec ou autre charcuterie artisanale (sans sucre ajouté), salade toute prête, tofu
5. Au congélateur : steaks hachés, gambas, crevettes, filets de poulets
6. Lorsqu'on mange hors de chez soi : opter pour de la viande ou du poisson grillé ou rôti, éviter les aliments frits, les pommes de terre et autres féculents, se rappeler que les sauces contiennent généralement de la farine, demander des légumes et de la salade, éviter le pain, bannir les croûtons, opter pour le fromage et un dessert à base de fruits rouges ou une glace sorbet
7. Lorsqu'on mange dans une chaîne de restauration rapide, opter pour une salade avec du jambon, du fromage ou du poulet et des sauces sans sucre
8. En déplacement, si le repas ne peut être pris au restaurant, apporter ses provisions : légumes découpés en bâtonnets, fromage frais, œufs durs, charcuterie pré-tranchée, blanc de poulet, fruits secs

2. La mise en œuvre

Fin de la 1^{ère} semaine

Le passage en phase d'ORGANISATION se décide sur la base de 3 critères :

1. ressentir une amélioration spectaculaire du tonus et du bien être
2. se sentir « dégonflé »
3. avoir perdu au moins 1 kg

Si ces conditions ne sont pas réunies, mieux vaut différer d'une semaine, et poursuivre scrupuleusement le protocole de la phase BASCULE.

Il est possible que :

Vous progressez trop lentement	Il est possible que votre métabolisme développe une résistance à la perte de poids. C'est souvent le cas lorsqu'on a fait un régime restrictif dans un passé récent. Mais vous devez avant toutes choses vous assurer que vous suivez bien le protocole.
Vous mangez trop de protéines	Vérifiez que votre consommation quotidienne corresponde aux valeurs indiquées dans votre rapport de mesures.
Vous ne consommez pas assez de graisses	Elles sont si souvent décriées dans les régimes que l'habitude est prise de les réduire pour diminuer les apports caloriques. Ici pas de réduction de calories, mais la recherche du meilleur effet de chaque repas sur les métabolismes. Veillez à optimiser vos apports de graisses oméga-3.
Vous consommez encore des sucres adipogènes	Si votre seuil de tolérance est bas, ce qui est fréquemment le cas, vous devez chercher à les supprimer complètement et à ne consommer que les sucres provenant des légumes et des fruits.
Vous sautez parfois un repas et vous vous sentez affamé(e) avant le repas suivant	Prenez chaque jour 3 repas, et, si nécessaire, une collation. Ne restez jamais 6 heures sans manger.
Vous prenez des médicaments	qui ralentissent la perte de poids : anti-inflammatoires, oestrogènes, antidépresseurs, bêtabloquants : il est peut être temps de réévaluer ce traitement avec votre médecin.
Vous êtes trop stressé(e)	Si vos glandes surrénales sécrètent trop de cortisol et d'aldostérone, votre pancréas libère davantage d'insuline : vous êtes encore en mode FAT BUILDER et vous retenez l'eau.

3. Le schéma nutritionnel

Composez votre repas en quantité libre avec les aliments au choix parmi la liste suivante	
Petit déjeuner	Déjeuner et dîner
Fruit entier ou fruit pressé Café ou thé : Fructose ou miel liquide ou Stevia Lait sans lactose Charcuterie artisanale Oeuf : bio catégorie 0 ou oméga-3* Fromage chèvre ou brebis Pain intégral Beurre Confiture au fructose Compote sans sucre ajouté	Entrée crudités charcuterie artisanale (pas de charcuterie industrielle) crustacés.
	Plat principal Viandes, poissons, tofu, œufs* Légumes verts : haricots verts, jaunes, mangetouts, choux, choux fleurs, choux de Bruxelles, brocolis, fenouil, épinards, courgettes Tomates, aubergines et salade Réintroduire pour 3 repas/semaine à raison de 100g/portion: Céréales complètes: pâtes intégrales, riz basmati complet, semoule complète, boulgour, quinoa, lentilles, haricots blancs et pommes de terre avec peau
	Fromage privilégier chèvre ou brebis
	Pain limiter au minimum indispensable - pain intégral dont la farine dépasse l'index 110
	Dessert Yaourt nature : lait de brebis, chèvre, soja fruits rouges à volonté ou n'importe quel fruit : 1 par repas

*œufs oméga-3 : renseignements sur www.bleu-blanc-cœur.fr / **Assaisonnement** : **composez votre vinaigrette** avec : huile d'olive ou de colza, enrichi avec une huile riche en omega-3 : noix, sésame, argan, chanvre, lin, cameline / **vinaigre** : préférer le vinaigre de cidre ou citron / sel marin riche en iode, poivre, moutarde, noix, amandes, avocat, graines de lin broyées (Attention aux sauces de salades toutes prêtes : elles contiennent du sucre et de l'amidon)

Il n'y a pas toujours d'explication lorsqu'une personne perd du poids très lentement : mais même si cela prend quelques semaines, le corps finit par changer de fonctionnement métabolique et la perte de poids annonce le passage en mode FAT BURNER dominant.

Et ensuite, lorsque les objectifs sont atteints ?

Il ne sert à rien de rester trop longtemps dans un schéma rigide: il ne s'agit pas d'un modèle nutritionnel mais simplement de phases de transition entre votre alimentation telle qu'elle était organisée auparavant et votre alimentation telle que sera désormais, en permanence adaptée à votre système métabolique.

Rester en phase BASCULE ou en phase d'ORGANISATION ne présente aucun danger pour la santé mais ne présente non plus aucun intérêt : vous devez construire un rapport sain et durable avec votre alimentation pour qu'elle soit une réelle alimentation santé.

III - GÉRER L'ÉQUILIBRE DES MODES MÉTABOLIQUES FAT BUILDER ET FAT BURNER

La médecine fonctionnelle et nutritionnelle est basée sur l'individualité biochimique de chaque personne et la prise en compte du fonctionnement de ses systèmes métaboliques.

Gérer ses équilibres, c'est être capable de reconnaître si l'alternance des modes FAT BUILDER (après les repas) et FAT BURNER dans les phases de jeun, notamment la nuit, est maintenue.

Reconnaître son mode de fonctionnement permet de gérer avec succès et durablement sa bonne santé, laquelle passe par un retour et un maintien à la normale de la masse grasseuse.

Tant que l'équilibre est maintenu : Alimentation santé type phase d'ORGANISATION

Équilibre	poids stable, pas de fringales, bonne énergie
Maintenez vos repas équilibrés en protéines, graisses et sucres	<ul style="list-style-type: none">• ration quotidienne en protéines adaptée à la masse musculaire• pas d'huile de palme ni de graisses Trans hydrogénées mais des graisses oméga-3• pas de sucres adipogènes mais des fruits, des légumes et des aliments céréaliers complets• pas de boissons alcoolisées en dehors des repas mais du vin en mangeant.

Dès que l'équilibre est rompu : Glisser à nouveau dans le protocole nutritionnel de BASCULE métabolique pendant 3 jours

Symptômes	Réapparition de crises de fringales, sensations de faim disproportionnées, ballonnement et somnolence en fin de repas, coups de fatigue... Ils sont l'indication que vous êtes revenu en mode métabolique FAT BUILDER.
Marche à suivre	<ul style="list-style-type: none">• ration quotidienne en protéines adaptée à la masse musculaire• pas d'huile de palme ni de graisses Trans hydrogénées mais des graisses oméga-3• pas de sucres adipogènes mais des fruits et des légumes• SUPPRESSION DES ALIMENTS CÉRÉALIERS (pain, riz, pâtes) et des POMMES DE TERRE• AUCUNE BOISSON ALCOOLISÉE

LES REGLES D'OR

1. Lorsque vous sortez du droit chemin alimentaire et métabolique, retournez dès que possible en mode FAT BURNER avec 3 journées de phase BASCULE
2. Mangez toujours suffisamment d'aliments
3. Ne lésinez pas sur les graisses naturelles, en particulier les graisses oméga-3
4. Ne reprenez jamais plus de 2 kg sans réagir
5. Lisez toujours l'étiquette des produits emballés
6. Tenez vous à l'écart des aliments déclencheurs de compulsions
7. Bougez : l'activité physique augmente les chances de contrôler durablement le poids

Au cours d'un repas normal, les **graisses** sont digérées et acheminées directement vers les adipocytes où elles sont mises en réserve.

Les **sucres** sont digérés et transformés en glucose et utilisés immédiatement comme carburant par l'ensemble de nos cellules grâce à l'intervention de l'insuline dont la sécrétion commence avant même le début du repas (elle est stimulée par le simple fait de penser à manger).

L'insuline donne aux cellules le signal de pomper le glucose dans le sang : une partie de ce glucose est utilisée comme carburant, l'autre est mise en réserve.

Les **cellules musculaires** stockent le glucose sous forme de glycogène qui sera immédiatement disponible pour les muscles.

Les **cellules du foie** sous forme de glycogène hépatique qui sera immédiatement disponible pour le cerveau, et de graisse.

Les **cellules adipeuses** sous forme de graisse.

Lorsque le taux de sucre commence à baisser dans le sang, le tissu adipeux libère les graisses qui ont été stockées après le repas.

C'est la raison pour laquelle, quand tout fonctionne bien, nous sommes capables de dormir toute une nuit (ou de jeuner toute une journée) car la graisse libérée par le tissu adipeux fournit le carburant nécessaire à nos cellules.

Nous fonctionnons dans un système équilibré qui balance, selon les besoins de notre organisme, entre le mode FAT BUILDER et le mode FAT BURNER.

Le poids est stable : les calories stockées sous forme de graisse après le repas (mode FAT BUILDER) sont compensées par celles qui sont brûlées pendant le jeun de la nuit (mode FAT BURNER).

Lorsque notre système métabolique se dérègle, que la sécrétion d'insuline au moment du repas n'est plus ajustée et que nos muscles deviennent résistants à l'insuline, le mode FAT BUILDER devient prépondérant voir exclusif : nous n'utilisons plus que les sucres comme carburant, et il en faut de plus en plus pour un rendement énergétique de plus en plus faible, d'où la bascule du comportement alimentaire, avec les fringales, la difficulté à se rassasier, la recherche d'aliments sucrés à effets immédiats.

Une démarche fonctionnelle exige de prendre en compte la réalité de ce dysfonctionnement et de toutes ses composantes pour rechercher des solutions adaptées.