



**Docteur Didier PANIZZA**

---

Stratégies santé

Stratégies minceur

# **GROSSIR, C'EST MAL FONCTIONNER !**

Introduction

Vidéo 1 : La démarche Panizza, à l'encontre des idées reçues...

[www.docteurpanizza.com](http://www.docteurpanizza.com)

La balance énergétique est un équilibre entre les apports de calories et les dépenses de calories.

Pour 5 % des gens cette balance énergétique est valable.

Si tout fonctionne bien et que vous mangez trop, vous allez fabriquer de la graisse que vous allez stocker.

Si vous ne dépensez pas assez d'énergie, si vous êtes trop sédentaire, un peu d'activité physique va vous augmenter votre dépense énergétique et vous allez régler le problème.

Pour 95 % d'entre nous cette théorie de la balance énergétique ne convient pas, parce qu'on est dans des problèmes de fonctionnement.

Ça veut dire que quelque chose se passe mal dans le circuit, vous pouvez manger parfaitement normalement et ce que vous mangez va être mal utilisé.

De la même manière, vous avez une activité physique normale, vous avez une dépense énergétique normale, si ça fonctionne mal, vous pouvez toujours augmenter cette dépense énergétique, vous allez vous fatiguer et peut-être prendre des risques pour votre santé et ça ne changera absolument rien au problème.

On considère qu'il y a quelque chose d'anormal déjà au niveau de l'utilisation des aliments, et on considère qu'il y a quelque chose d'anormal au niveau de l'utilisation des réserves de graisse. On va donc chercher à mettre en évidence tout ce qui fonctionne mal, de manière à pouvoir le corriger aussi bien au niveau des entrées, de sorte que vous puissiez utiliser normalement ce que vous mangez et au niveau des sorties, de sorte que vous puissiez mobiliser, évacuer cette masse graisseuse anormale.

Vous avez probablement fait tout un tas de régimes, comme tout le monde et vous avez eu tout un tas d'échecs, il va falloir oublier ça. On va partir dans une nouvelle direction et j'espère que du coup vous y verrez plus clair.

Les régimes ne servent à rien, il faut le dire, il faut le répéter, on n'a jamais trouvé de solution définitive avec un régime restrictif.

D'ailleurs, il y a quelques années, un rapport a été commandé par les services de l'État sur les régimes (piloté par le professeur Jean-Michel Lecerf, de l'Institut Pasteur de Lille) et les conclusions sont formelles, les régimes ne servent à rien, les régimes sont dangereux pour la santé et j'essaierai de vous expliquer pourquoi.



Il va falloir aussi essayer de ne plus penser au mot « maigrir » et plutôt le remplacer par le mot « mincir ». Il faut oublier les diktats de la maigreur, les diktats de la restriction, c'est frustrant et ça aboutit toujours à des échecs.

Mincir ça veut dire bien fonctionner, et maigrir c'est mal fonctionner.

