

SOMMAIRE

Remerciements	3
Préfaces	6
Témoignages	11
Introduction	28
CHAPITRE 1 : MA MÉTHODE : GÉNÉRALITÉS	34
CHAPITRE 2 : THÉORIE	38
I L'APPROCHE PSYCHOLOGIQUE	39
II L'APPROCHE PHYSIOLOGIQUE	48
III LE SYSTÈME HORMONAL ET L'ALIMENTATION	84
IV JOURNÉE TYPE EN FONCTION DU SYSTÈME HORMONAL	94
V SYSTÈME HORMONAL ET ACTIVITÉ PHYSIQUE	97
CHAPITRE 3 : APPLICATION DE LA MÉTHODE LE PANSE	100
I LA DÉMARCHE	101
II LE BILAN PSYCHOLOGIQUE	104
III LE FORMULAIRE ALIMENTAIRE	110
IV CALCUL THÉORIQUE DU MÉTABOLISME DE BASE	113
V INFLUENCE DE L'ALIMENTATION SUR LE MÉTABOLISME DE BASE	113
VI INFLUENCE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LE MÉTABOLISME DE BASE	114
VII CALCUL THÉORIQUE DU MÉTABOLISME DE BASE PAR ÉQUATION	114
VIII CALCUL THÉORIQUE DU MÉTABOLISME DE BASE PAR CALORIMÉTRIE	115

IX COEFFICIENT D'ACTIVITÉ	117
X RÉPARTITION DES SUBSTRATS ÉNERGÉTIQUES	120
XI EXEMPLE CONCRET ET COMPLET	122
XII ANALYSE DE LA PERTE DE POIDS	131
XIII ANALYSE PAR ABSORPTIOMÉTRIE BIPHOTONIQUE À RAYONS X	133
CHAPITRE 4 : SANTÉ	136
I LA GLANDE THYROÏDE	138
II LES MALADIES INFLAMMATOIRES DIGESTIVES : LA MALADIE DE CROHN	158
III LA MÉNOPAUSE	168
IV L'HYPERCHOLESTÉROLÉMIE	180
CHAPITRE 5 : OUTILS	188
I LES DIFFÉRENTS MORPHOTYPES	193
II SEMAINES TYPES	202
III FICHES D'AIDE	260
IV ASTUCES MINCEUR	267
V LES MEILLEURS ALIMENTS POUR BRÛLER VOS GRAISSES PROPOSÉS PAR LA MÉTHODE LE PANSE	296
VI RÉPERTOIRE ALIMENTAIRE	303
Glossaire	352
Bibliographie	359