

Bien manger ? Le profilage alimentaire peut vous aider à y voir clair !

Le 18.6.2019, Hélène Stampe-Castin, référente en profilage alimentaire, partage avec nous cet excellent article qu'elle a écrit dans "Lulu Magazine". Je le transcris ici en texte clair.

La nutrition est une thématique très à la mode. Et à raison ! Car il est reconnu aujourd'hui qu'une bonne santé passe par une alimentation saine et riche en nutriments. Mais toutes les informations qui circulent en la matière nous apportent souvent de la confusion : qu'en est-il des produits laitiers ou du gluten, faut-il absolument les éviter ? Est-il préférable de manger de la viande ou d'opter pour un régime végétarien ? Que penser des graisses ? Est-ce une bonne idée de manger des fruits au petit déjeuner, ... ? Tant de questions qui méritent autant de réponses ! Car la meilleure façon de s'alimenter diffère pour chacun d'entre nous. Nous avons tous notre histoire, nos soucis de santé ... et surtout un métabolisme qui nous est propre et qui demande à être nourri de façon spécifique !

Il n'y a pas de façon standard de se nourrir

Si nous pensons aux populations esquimaux, qui ne mangent pratiquement que des animaux marins, ou au peuple massai, qui ne consomme pratiquement que le lait et la viande de ses troupeaux, on comprend qu'il existe des êtres humains qui parviennent à rester en bonne santé sans consommer 5 portions de fruits et légumes par jour ! A l'opposé, si nous prenons le cas des amérindiens, ceux-ci se nourrissent presque exclusivement de plantes et de fruits. Et ils vivent très bien de cette façon !

Chez nous, nombre de personnes actives dans le domaine de la nutrition ont connu des problèmes de santé, qu'elles sont parvenues à solutionner en s'aidant de l'alimentation. Trop heureuses de pouvoir partager leur expérience, elles recommandent leur type d'alimentation comme étant la clé de la guérison. Mais hélas ce qui marche pour une personne, ne fonctionne pas pour tout le monde... Pourquoi ? Parce que nous sommes tous uniques !

Spécificités métaboliques

Dans nos traditions alimentaires, nous avons bien entendu accès à toutes les catégories d'aliments. Mais, quelque part, au fond de nous, il nous reste une prédisposition génétique à nous nourrir d'une certaine façon ! Et pour preuve, nombreux d'entre nous se sont certainement déjà retrouvés à table avec des amis, qui étaient parfaitement rassasiés par une petite salade de quinoa et quelques crudités, alors qu'eux-mêmes avaient l'impression de mourir de faim ! Ou au contraire, certains d'entre nous ont déjà eu bien du mal à finir leurs assiettes, jugées trop riches en viande et en sauce... C'est là que se trouvent nos spécificités métaboliques ! Et c'est là qu'un profilage alimentaire et une meilleure compréhension de notre fonctionnement intérieur viennent nous aider.

La nécessité d'une alimentation adaptée à chacun

Le profilage alimentaire vise à rechercher les spécificités individuelles pour conseiller une alimentation optimale. Différentes approches peuvent être utilisées dans cette optique.

Prenons tout d'abord l'exemple du Metabolic Typing, développé par William Wolcott aux Etats-Unis, qui identifie trois types de mangeurs : les cueilleurs, les chasseurs et les profils mixtes. Les cueilleurs seront prioritairement nourris et ressourcés par les céréales et les légumes, c-à-d par

un régime riche en glucides, à tendance végétarienne ou semi-végétarienne. C'est le type de nourriture dont leur corps et leur mental ont besoin pour se maintenir en bonne santé.

Quant aux chasseurs, ils ont besoin d'un régime riche en graisses, y compris en graisses animales. Lorsqu'un chasseur s'ignore et consomme beaucoup de féculents et de légumes, il n'est jamais rassasié, ni pacifié. Il a dès lors tendance à prendre du poids, car il ressent toujours la faim... Ce dont il a besoin pour être bien, c'est de son quota de graisses : beurre de lait cru, noix, poissons gras, saucisson à l'ancienne de qualité biologique, ... viendront le pacifier !

Une autre approche nutritionnelle qui différencie les individus au regard de l'alimentation, c'est l'ayurveda. Selon l'ayurveda, lorsqu'une personne est de profil vata/vent ou pitta/feu ou kapha/terre, des aliments différents lui sont conseillés. La personne de nature vata, par exemple, devra manger chaud, gras et onctueux. Tandis que la personne de nature pitta/ feu se sentira bien mieux en mangeant cru et en consommant beaucoup d'aliments liquides et frais, qui viendront apaiser son feu intérieur. Et la personne kapha a, quant à elle, un métabolisme et un système digestifs lents : elle profitera de jeuner ou de sauter le petit déjeuner, de prendre des repas simples ...

Enfin, la méthode développée par Peter d'Adamo, travaille sur la relation entre le groupe sanguin de la personne et son alimentation. De façon synthétique, on peut dire que la personne de groupe sanguin O se sentira mieux avec un régime de type omnivore, les protéines animales lui feront du bien, tandis que les sucres et les farineux auront un impact négatif sur sa vitalité. Quant aux personnes de groupe sanguin A, elles se trouveront mieux avec un régime de type semi-végétarien, en évitant de consommer trop de laitages et de viandes fortes comme le boeuf ou le porc.

La technique du profilage alimentaire, mise au point par Taty Lauwers

La technique du profilage combine les différentes visions développées ci-dessus: elle permet de dessiner progressivement une image de ce qui va nourrir, rassasier et harmoniser la personne. A l'aide de différents questionnaires, il est possible d'identifier le profil d'un individu sous l'angle du metabolic typing, de l'ayurveda, de son groupe sanguin, ... Petit à petit, apparait un profil nutritionnel qui rejoint parfaitement les besoins de la personne. Et bien souvent, celle-ci se découvre l'autorisation de manger des aliments qui lui plaisent et qu'elle s'était pourtant interdits, à force d'avoir rejoint des règles de nutrition déclarées comme valides pour tous. C'est ainsi qu'intervient le retour à soi, la compréhension de ce qui nourrit vraiment nos cellules et apporte la joie et la santé !

A court terme, cette alimentation calibrée pour la personne, lui permettra d'éliminer la faim entre les repas, d'avoir plus d'énergie et de se sentir mieux sur le plan émotionnel. A moyen terme, d'autres bénéfices feront jour : retrouver un poids d'équilibre, profiter d'un meilleur système immunitaire, ralentir le processus du vieillissement et prévenir les maladies dégénératives. Là sont les enjeux d'une alimentation saine et individualisée, qui répond aux besoins de chacun !

Enfin, indépendamment de tous les profils individuels qui peuvent émerger, il reste évidemment une règle générale, valable pour tous : manger des produits frais, biologiques, locaux et de saison. Et prendre un peu de temps pour les cuisiner. C'est le premier secret de la santé !