

INTRODUCTION AU MODULE I AVEC TATY LAUWERS LES BASES DE L'AUDIT NUTRITIONNEL

Impact thérapeutique d'une alimentation ciblée. Principes d'une *Assiette Ressourçante*; comment l'adapter selon le profil et, pour les malades chroniques, selon la pathologie.

Comment établir l'audit d'un mangeur et l'aider à faire face aux désordres organiques courants actuellement (maladies auto-immunes, glycémie instable, dysbiose, sensibilités chimiques multiples, candidose, etc.)? Comment adapter le régime choisi par des adeptes d'une philosophie nutritionnelle au long cours (macrobiote, crudivore, Kousmine, paléo, *Weight Watchers*, etc.). Aperçus du Metabolic Typing à l'américaine, des profils en diététique chinoise ou en ayur-veda, de l'alimentation selon les diathèses de Ménétrier.

Tour de table des objectifs

Introduction sur mon historique et ma posture en diététique

La suite du stage n'a de sens que si l'on accepte

- l'impact thérapeutique que peut avoir une alimentation saine, d'autant plus puissant qu'il sera ciblé selon l'état général de la personne et/ou selon son profil profond ; impact équivalent si pas supérieur aux compléments alimentaires ;
- et la vanité de certaines croyances en diététique, actuelles ou passées.

Ces deux notions sont exposées et illustrées dans mon topo *Nourritures Vraies*, que j'ai demandé de lire avant le stage, afin que tous les stagiaires démarrent sur le même pied et que nous ne perdions pas trop de temps en questions et débats sur le sujet. Qui seraient assurément passionnants, mais vu le temps imparti (deux jours)....

Pour un auditeur/coach averti, il est capital de connaître le fin mot sur soja, graisses, viande oui/non, etc. au-delà de la propagande classique, car le profilage du métabolisme profond de la personne n'est possible que SI et seulement SI le thérapeute est détaché de toutes ses croyances en diététique. C'est ainsi qu'avec un identique calme intérieur il pourra conseiller du soja ou l'interdire selon qu'il est devant X ou Y; et qu'il pourra promouvoir les graisses ou les réduire... ou cibler uniquement les saturées pendant un temps, etc, etc....

Certaines croyances en diététique sont parfois des freins pour que le mangeur puisse choisir son alimentation idéale, selon son état du moment et selon son profil profond. Ces dossiers sont sur la clef usb que vous aurez au module 2.

- Faut-il vraiment boire tant d'eau chaque jour (dossier dans l'ancienne édition de *Mon assiette en équilibre*)
- les viandes valent-elles cette campagne de démonisation
- au même titre que les laitages et le gluten ? (relativité de l'effet Seignalet)
- Les substituts végétaux classiques (soja, quorn, laits végétaux, etc.) sont-ils ressourçants ? Forces et limites des oléagineuses/légumineuses (dossier dans l'ancienne édition de *Tartes et légumineuses*)
- Quelles sont les forces et les limites de l'approche hypotoxique (alias l'Alimentation Vivante ou Living Food) ou même du crudivorisme (dossier dans *Germes de gourmands*)
- l'alimentation suffit-elle comme remède ? (autres piliers : sophrologie & Cie, médications, oxygénation et exercice physique) (dossier dans l'ancienne édition de *Mon assiette en équilibre*)

- Erreurs des lipidophobes
(dossier complet dans *Pour qui sonne le gras* – seuls des extraits sur la clef usb)
- Bienfaits et/ou méfaits des dissociations alimentaires
(article dans l'ancienne édition de *Mon assiette en équilibre*)
- les jeûnes hydriques ou aux jus frais sont-ils efficaces pour tous
- que penser du régime appelé anticandidose ?
(chapitre entier dans l'ancienne édition de *Quand j'étais vieille*)
- etc.

Le plus crucial pour vous, dans ce cadre-ci: sur quoi vous basez-vous pour commenter les menus d'un mangeur en « elle mange n'importe comment »... ce qui est simplement le synonyme de « *elle ne mange pas comme dans les livres de diététique* » ou « *selon mes propres croyances* » ? On verra plus loin quelques outils.

Pour entrer en action, il faut des piliers de référence pour le mangeur qui commence et des limites pour le commentateur qui l'aide à trouver son propre profil, afin que celui-ci n'impose pas ses vues diététiques. J'ai tâché d'en définir au-delà de toutes ces croyances, en veillant, pour ceux qui sont déjà initiés en alimentation saine, à ce que chacun puisse continuer sur la voie qu'il aurait choisie mais qu'il veut peaufiner.

- J'ai publié dans *Nourritures Vraies* un « catalogue des aliments selon qu'ils sont ressourçants, ou seulement de soutien, ou carrément de dépannage ». Le mangeur peut alors se référer à une liste détaillée, l'aidant à faire ses choix. On verra par exemple que je n'aurais rien à redire au plan nutritionnel à celui qui mange des viandes tous les jours, si elles sont de catégorie ressourçante (et dans l'espoir que c'est son profil métabolique !!) ou à celui qui se limite à du riz (mais pas à des galettes de riz soufflées...., par exemple, encore moins à du lait de riz).
- Dans le même livre, on trouvera des grilles alimentaires quotidiennes pour l'omnivore, pour le semivégétarien et le végétarien (voir en annexe). J'y ai repris des quantités et des rythmes alimentaires, ce qui, on le verra plus tard, me semble une aberration si je fais confiance au mangeur pour s'écouter – mais au début, il faut cette contenance, je crois. J'ai joint pour chaque grille des listes de menus quotidiens, se référant à des plats classiques (ou à leur version pour les débutants pressés, dans mes livres pratiques).
- J'utilise parfois, pour ces cas de mangeurs non malades chroniques, la *Cure Antifatigue* (dans le livre du même nom), comme outil de drainage bi-annuel (changement de saison), comme outil d'autoconviction de l'impact d'une alimentation remède, comme outil d'introduction au monde du bio. C'est la cure la plus proche de l'hypotoxique/alimentation vivante, parmi toutes mes cures. Ce livre contient aussi des grilles et des menus

On verra au cours des deux modules comment ces grilles peuvent se mouler sur les régimes actuels, tels que choisis par l'un ou l'autre mangeur.

Dans les limites de capacité du mangeur (connaissances en bio, motivations, etc.), je propose deux approches à deux degrés de « puissance thérapeutique »:

- La *Cuisine Nature* en sept critères, qui est le minimum minimorum pour le mangeur qui veut s'assurer qu'il est sur de bons rails pour protéger son bien-être. Praticable facilement, elle est le dénominateur commun entre quasi toutes les méthodes actuelles. Donc pas de conflit mental pour le mangeur avec ce qu'il aurait engrangé comme « croyances » via d'autres lectures ou d'autres

conférences.

Pour un mangeur en relative bonne santé, qui cherche son profil, on vérifierait d'abord qu'il mange selon ces critères et on lui demanderait simplement de s'aligner sur les 7 critères pendant au moins un mois.

On remplit ensemble, pour l'illustration, des menus pour trois jours typiques (pour soi ou pour un autre) – ce qui permet de jouer le jeu d'autoévaluation en couleur, décrit dans *Nourritures Vraies* (de l'édition Aladdin, pas de l'autre éditeur) : vérifier point par point que les menus répondent au moins aux critères de *Cuisine Nature*

- L'*Assiette Ressourçante* décrite dans *Nourritures Vraies* est l'étape suivante, où, tout en gardant ses habitudes alimentaires ou son choix de vie, on bascule quasi tous les achats et menus en leur version ressourçante.

C'est un programme plus difficile à suivre (parce que moins connu, je crois) alors que socialement et en famille ça permet d'être bien plus souple que de jouer Mammie Légumes -- polémiques à table garanties.

C'est en tout cas le premier pas à suivre pour les polyallergiques (je pense ici aux jeunes enfants d'aujourd'hui), car on y évite le carburant principal de leurs allergies (les additifs, plastigraisses, etc.). C'est un must aussi pour les victimes d'épuisement chronique.

Le recours à l'*Assiette Ressourçante* permet d'éviter les cures radicales, les régimes excessifs (hypotoxique, crudivore, sans gluten sans laitage, etc.) car il produit les mêmes effets... hélas ! sur six mois et non sur dix jours. Certains mangeurs auront donc besoin d'en passer d'abord par les extrêmes. Je vous invite à les ramener au juste milieu dès la stabilisation de leur état.

On pourrait jouer le même jeu d'autoévaluation avec l'*Assiette Ressourçante*

Tout ce qui précède vaut pour les mangeurs en questionnement, en recherche d'une piste de mieux être, d'un accompagnement dans leur évolution.

Pour les malades chroniques (autoimmuns, etc.) ou en crise, en revanche, je propose une approche plus radicale pour une raison simple : la personne ayant souvent déjà essayé mille et uns régimes n'y croit plus trop ; ou, souffrante et apeurée, elle est pressée d'avoir des résultats « pour y croire ». Je dois par ailleurs m'assurer en quinze jours que j'ai bien ciblé le bon régime pour elle, ici et maintenant – histoire qu'elle ne persiste pas de longs mois dans une approche erronée pour elle, ici et maintenant.

Lorsque le régime est bien choisi, les effets sont si marquants en dix ou quinze jours que le mangeur est alors convaincu de continuer.

Je ne prolonge jamais les cures plus de quinze jours, sauf cas exceptionnel, car elles sont radicales socialement et « violentes » pour l'organisme. Attention à l'effet miracle, où l'on déplace simplement le problème... Les pys me comprendront.

Important à retenir : la plupart des nutrithérapeutes actuels, conseillent de tenir en permanence une alimentation de drainage, des formes de cures. Quand le corps peut-il alors se ressourcer ? Il ne fait plus que se vider à un moment ou l'autre... Il faudra choisir judicieusement les délais de cures et de retour au régime de croisière, plus tenable socialement aussi.

L'audit nutritionnel à ma façon (le « profilage ») consiste à évaluer si l'alimentation choisie

- convient à l'état général de la personne (voir fin de document – où je résume le contenu du module II)
- puis convient à son profil métabolique profond (contenu du module I)

Pour des raisons techniques et pédagogiques, le module I concerne le second point ; alors qu'un praticien sera plus souvent confronté à des mangeurs en questionnement pour des problèmes de santé et devrait ressortir aux infos vues au module 2. On ne peut écouter sa nature profonde que si le corps n'est plus en crise, en inflammation permanente...

On fonctionne ici un peu à l'envers pour les thérapeutes, mais le passage par le module 1 est prévu pour les curieux férus de nutrition et pour les personnels de magasins bio qui n'assistent qu'au module I, leur but étant de s'y retrouver dans la confusion des régimes actuels. Le module 1 est aussi essentiel pour les praticiens bien informés car le module 2 n'est accessible que SI et seulement SI le conseiller s'est défait de ses croyances en diététique classique ou alter. On a déjà essayé d'accueillir les praticiens au module 2 sans passer par le module 1 : échec ! Désormais, c'est le même parcours pour tous. Mais le module 1 est structuré de telle sorte qu'un thérapeute débordé peut ne suivre que celui-ci, puisque je passe l'après midi du dimanche à exposer la structure et la logique du module 2, qui présente quasi tous les topos de ma collection et les cures afférentes. Libre à lui de se plonger dans les topos (ou dans le contenu de la clef usb, càd des extraits choisis des topos) pour creuser le sujet « quel régime pour qui à quel moment ? ».

Pour qu'une personne s'écoute en finesse, j'ai grappillé au fil des années quelques pistes qui me semblent utiles pour cibler le meilleur plan alimentaire (en se rappelant qu'il y a toujours des exceptions à toute règle !) :

1. le groupe sanguin (voir notes du cours et article à lire)
2. la diathèse de Ménétrier (voir notes du document)
que je peux déduire d'un questionnaire et des photos d'iris
3. les doshas/énergies en ayurveda (voir notes du cours et article à lire)

Je donne un aperçu des pistes de profilage que je connais, depuis Iomet de Nutergia ou la Metabolic Typing à l'Américaine jusqu'aux profils en diététique chinoise. Dans ce contexte, je transmets un tableau de MTC bien utile, pour comprendre comment et pourquoi un régime mal ciblé peut affaiblir une personne – le cas typique du régime anticandidose qui rend les mangeuses diaphanes et grises. Pour ces mangeuses classiquement excès de froid et humide, repérer dans le tableau en quatre zones de Diététique Chinoise les aliments qu'on leur conseille en général.... Qui devraient être « chauds » et « secs »... Tableau extrait de La Santé Vient en Mangeant, livre sur le sujet de Pierre-Henri Meunier, disciple de Philippe Sionneau (www.sionneau.com +++).

Ce ne sont que des pistes pour confirmer la personne dans son intuition profonde ou pour vous aider à les décoder rapidement.

On passe ensuite à la partie la plus « thérapeutique », qui sera étudiée en profondeur lors du module II mais donne un premier aperçu pour ceux qui n'assisteraient qu'au module I. Chacun remplit, pour soi ou pour un proche, le questionnaire de symptômes en 8 classes selon Julia Ross que j'utilise dans mes audits. On ne communique pas les résultats (parfois trop surprenants...). Ce questionnaire révèle les obstacles possibles à la réussite

d'un plan alimentaire et indique par quelle voie on peut commencer à réformer l'assiette du mangeur en questionnement.

L'état général est défini par les résultats à chaque catégorie et par les rapports entre eux (souvent confirmés par les tests labo). On s'inquiète à partir d'un résultat de 10 par classe.

Classe 1 : carences en neuromédiateurs

Classe 2 : victime des régimes

Classe 3: glycémie instable

Classe 4 : thyroïde en souci

Classe 5 : allergies retardées

Classe 6 : troubles hormonaux

Classe 7 : parasitose

Classe 8 : carences en graisses

En fonction de ses résultats, on choisit l'une des cures de mes topos.

On voit le récapitulatif des 14 cures disponibles

1. *Assiette Ressourçante* omnivore, 2. végétarienne, 3. semi-végétarienne
4. *Une Cure Antifatigue* (l'hypotoxique)
5. *Retour au Calme* (la paléo individualisée)
6. *Détox'Flash* (la kitchiri des Indiens)
7. *Nouvelle Flore* (SCD ou RGS, alias le GAPs de campbell)
8. *Décrochez des Sucres* (low carb high fat)
9. *Full Ketone* (Optimal nutrition)
10. *Mes Nerfs en Paix* (Failsafe ou Feingold)
11. La monodiète
12. Le jeûne
13. Les principes pour les épuisés chroniques – pas de cure au début
14. *Retour à soi* (la paléo en chrononutrition très guidée)