

# LA PISTE MÉTABOLIQUE

## Les orientations alimentaires cueilleur/chasseur/mixte

**J**e transmets une orientation de profil ci-dessous pour aider ceux d'entre vous qui se sont si déconnectés de leurs sensations, de leur faim réelle, qu'ils ne savent plus par où commencer. Ces conseils ne sont pas des prescriptions, ils sont à prendre comme des suggestions.

Le cueilleur vit dans un métabolisme orienté glucides; le chasseur dans un métabolisme orienté lipides (et protéines). Le mangeur mixte est dans l'entre-deux, il peut en gros choisir ce qu'il veut. Nous ne sommes pas ici entre profanes : vous savez donc que le libellé « glucides » regroupera au principal tous les aliments riches en sucres naturels, comme les fruits et les céréales, même complètes ou semi-complètes, même sans gluten — et non seulement le sucre ou le pain blanc. Vous savez aussi que « lipides » ne recouvre pas n'importe quelles graisses, mais bien les graisses originelles que je détaille dans chacun de mes livres : non chimiquées, non trafiquées — en gros : nues et crues.

La tendance chasseur ou cueilleur se modifie avec le temps, ce n'est pas une donnée de naissance.

Le questionnaire des pages suivantes est traduit de la mouvance américaine Metabolic typing. Les profileurs métaboliques utilisent

ce test d'entrée en compagnie de bien d'autres tests. Ils évaluent ainsi le profil « carbo », « protéiné » ou « mixte » du mangeur. Je les ai renommés en « cueilleur » et « chasseur » comme le fait le docteur britannique Briffa, profileur métabolique, car « carbo et prot » sont des libellés trompeurs. Ils feraient croire qu'on peut surdoser en protéines, par exemple. La terminologie « chasseur » et « cueilleur » est plus souple à mes yeux.

Ne confondons pas le type chasseur ou cueilleur avec la typologie selon le groupe sanguin : tous les groupes sanguins 0 ne sont pas des chasseurs. J'en ai rencontrés qui étaient de purs cueilleurs ; tout comme j'ai vu des sujets de groupe sanguin A qui sont des chasseurs francs. C'est dans un autre document que je cumulerai les différentes typologies.

Le libellé « typage métabolique » signifie qu'au plus profond de la cellule, au niveau de la combustion (le métabolisme cellulaire), nous ne sommes pas identiques. Les chasseurs comburent différemment des cueilleurs ou des mixtes, par exemple.

**Le décodage que je propose n'est qu'un aperçu de ce que j'appelle le profilage alimentaire. Faites-vous aider d'un coach pour tirer le meilleur parti de cette facette de votre profil. Voir sur [www.profilagealimentaire.fr](http://www.profilagealimentaire.fr)**

## ÊTES-VOUS UN CUEILLEUR, UN CHASSEUR OU UN MANGEUR MIXTE?

Prenez votre temps pour cocher les cases qui vous correspondent. Pour certaines questions, il est judicieux de demander l'avis d'un proche<sup>\*1</sup>. Ne cochez qu'une option par ligne. Si vous doutez, ne cochez rien.

Appétit	<input type="radio"/> Peu d'appétit comparé à mes amis/ma famille	<input type="radio"/> Grand appétit, excessif, je mange beaucoup	<input type="radio"/> moyen
Digestion	<input type="radio"/> Je digère lentement, pas tout, pas très bien	<input type="radio"/> Je digère tout, assez vite	<input type="radio"/> J'ai une digestion moyenne
Manger?	<input type="radio"/> Il faut bien manger pour vivre. Je ne suis pas très intéressé par la nourriture ; je peux oublier de manger parfois.	<input type="radio"/> J'adore manger ; la nourriture est un élément central de ma vie ; je dois manger souvent pour me sentir au mieux	<input type="radio"/> Je suis dans la moyenne pour les horaires et choix de repas
Expression des émotions	<input type="radio"/> J'exprime mes émotions avec difficulté, je ne suis pas démonstratif	<input type="radio"/> J'exprime facilement mes émotions	
Émotions	<input type="radio"/> Sous contrôle, je suis un profil non émotionnel, je garde mes émotions pour moi	<input type="radio"/> J'ai le cœur en bandoulière, on sait toujours ce que je ressens	
Yeux	<input type="radio"/> J'ai les yeux plutôt secs	<input type="radio"/> J'ai les yeux plutôt humides, parfois larmoyants	

<b>Coloration du visage</b>	<input type="radio"/> Pâle, crayeuse	<input type="radio"/> Rosée, rougeurs parfois
<b>Teint du visage</b>	<input type="radio"/> Facilement terne, brouillé	<input type="radio"/> Claire, lumineux
<b>Apparence</b>	<input type="radio"/> Plus âgé que les gens de mon âge	<input type="radio"/> Plus jeune que les gens de mon âge
<b>Réserve sociale</b>	<input type="radio"/> Distant, plus solitaire, je me fais des amis lentement, on apprend difficilement à me connaître	<input type="radio"/> Chaleureux, ouvert, je m'exprime, je fais facilement des amis
<b>Oppression thoracique</b>		<input type="radio"/> Ma tendance
<b>Climat</b>	<input type="radio"/> J'adore les saisons chaudes	<input type="radio"/> Je me sens mieux par temps frais/froid, je n'aime pas la chaleur
<b>Cicatrices, marques</b>		<input type="radio"/> J'en ai facilement
<b>Toux</b>		<input type="radio"/> Je tousse souvent
<b>Pellicules</b>		<input type="radio"/> Ma tendance
<b>La peau crevasse</b>		<input type="radio"/> Ma tendance (par tous les temps)
<b>Réaction aux aliments gras</b>	<input type="radio"/> Diminue mon énergie, mon bien être	<input type="radio"/> Améliore ma sensation de bien être
<b>Ongles</b>	<input type="radio"/> Durs, épais, forts	<input type="radio"/> Fins, fragiles, mous

<b>Chair de poule</b>	<input type="radio"/> J'ai facilement la chair de poule	
<b>Aliments gras</b>	<input type="radio"/> Je préfère m'en passer	<input type="radio"/> J'adore ces aliments, je voudrais en manger souvent
<b>Si je passe plus de 4 heures sans manger</b>	<input type="radio"/> Cela ne fait rien	<input type="radio"/> Je suis irritable, je me sens faible ou déprimé
<b>Mes gencives saignent</b>		<input type="radio"/> Quand je me brosse les dents
<b>Couleur des gencives</b>	<input type="radio"/> Claires, pâles	<input type="radio"/> Fondées, roses, rouges
<b>Sensation de faim</b>	<input type="radio"/> Ça passe vite, je peux rester longtemps sans manger	<input type="radio"/> J'ai souvent faim, je dois manger souvent et régulièrement
<b>Piqûres d'insectes</b>	<input type="radio"/> Réaction faible, disparaît vite	<input type="radio"/> Réaction forte, qui met du temps à disparaître
<b>Yeux irrités</b>		<input type="radio"/> Ça m'arrive (souvent)
<b>Démangeaisons de peau</b>		<input type="radio"/> Ça m'arrive (souvent)
<b>Jeûne hydrique ou au jus</b>	<input type="radio"/> Ça me réussit très bien, je me sens bien	<input type="radio"/> Uniquement quand je suis en retard pour manger, pas entre les repas
		<input type="radio"/> Normal
	<input type="radio"/> Je me sens vraiment mal	<input type="radio"/> OK, je peux jeûmer s'il le faut

Portions	○ Je préfère de petites portions	○ Je mange de grandes portions ; ou je mange souvent	○ Entre les deux
<b>Si je bois du jus d'orange en dehors d'un repas</b>	○ Ça me donne de l'énergie, je suis satisfait	○ Cela me donne parfois faim, peut me rendre nauséux ou nerveux	○ Rien de spécial
<b>Pommes de terre</b>	○ Je n'en suis pas fana	○ J'en mangerais tous les jours, j'adore	○ C'est égal
<b>Avec de la viande rouge</b>	○ Je me sens moins énergique, je me sens moins bien	○ Je me sens plus énergique, je me sens mieux	○ Réaction moyenne
<b>Quantité de salive</b>	○ J'ai plutôt la bouche sèche	○ Je produis beaucoup de salive	
<b>Texture de salive</b>	○ Plutôt épaisse, visqueuse	○ Plutôt aqueuse, diluée	
<b>Aliments salés</b>	○ Les aliments sont souvent trop salés	○ J'adore ce qui est salé (jusqu'à la compulsion)	○ Moyen
<b>Cicatrisation</b>	○ Je cicatrise lentement	○ Je cicatrise vite	○ Entre les deux
<b>Peau</b>	○ J'ai la peau sèche	○ J'ai la peau grasse	○ Entre les deux
<b>Quand je dois sauter un repas</b>	○ Ok, pas d'impact négatif	○ Je dois manger souvent ou régulièrement	○ Je peux sauter un repas, mais je me sens mieux avec 3 repas
<b>Collations entre les repas</b>	○ Rarement envie	○ Souvent envie	
<b>Eternuements (tous temps)</b>		○ Tendance à éternuer tous les jours	

<b>Aliments acides comme vinaigre, citron, choucroute, yaourt</b>	○ Ça m'est égal, je n'en suis pas fou	○ J'aime beaucoup	○ J'aime parfois
<b>Sucreries, bonbons, douceurs</b>	○ J'adore les sucreries, j'en ai besoin à chaque repas pour être satisfait	○ Les desserts me sont égaux ; je préfère en collation un aliment gras et/ou salé (fromage, chips, popcorn)	○ L'un et l'autre
<b>Un repas végétarien</b>	○ Me satisfait	○ Ne me satisfait pas (ou je me sens moins bien), j'ai vite faim	○ Ok mais je ne suis pas tout à fait satisfait après
<b>Respiration siffiante</b>		○ Ça m'arrive régulièrement	
<b>Si je mange des protéines animales au PETIT DÉJEUNER (jambon, bacon, saucisse, saumon...)</b>	○ Je suis léthargique après, fatigué, j'ai soif en cours de matinée	○ Je me sens énergétisé, je peux tenir jusqu'au déjeuner si pas plus tard	○ Je me sens bien, mais je dois limiter la quantité ; en tout cas pas tous les jours
<b>Si je mange des protéines animales à MIDI (jambon, bacon, saucisse, saumon...)</b>	○ Je suis léthargique après, fatigué, je n'ai plus d'énergie pour l'après-midi	○ Je me sens énergétisé, je peux tenir jusqu'au soir	○ Je me sens bien, mais je dois limiter la quantité ; en tout cas pas tous les jours

<b>Si je me sens en manque d'énergie en milieu d'après-midi, je ressens plus d'énergie plus longtemps si...</b>	<input type="radio"/> J'ai mangé des fruits, des pâtisseries, des bonbons	<input type="radio"/> J'ai mangé du fromage, des noix, du jambon; alors que les fruits, les pâtisseries ou les bonbons me donnent un coup de peps... que je reperds vite	<input type="radio"/> Je récupère de l'énergie en mangeant n'importe quoi
<b>En société :</b>	<input type="radio"/> Je suis introverti, timide, calme, je parle peu	<input type="radio"/> Extraverti, sociable, je m'exprime, j'entame facilement les conversations	
<b>TOTAL GENERAL</b>	..... <b>Part cueilleur</b>	..... <b>Part - chasseur</b>	..... <b>Part mixte</b>

**Résultats. Totalisez les valeurs de chaque colonne. Si votre résultat à l'une ou l'autre colonne est supérieur de minimum 5 points aux autres colonnes, vous êtes de ce type-là. Sinon, vous êtes de type mixte.**

**Par exemple, dans le cas d'un résultat : 11, 20, 6, vous êtes un franc chasseur; dans le cas d'un résultat : 10, 14, 7, vous êtes de type mixte. J'expose dans les pages suivantes les orientations alimentaires selon cette typologie.**

Je citerai ci-après des proportions de macronutriments, mais l'on sait que ce n'est qu'une fine facette du réel alimentaire. La richesse en nutriments et la pauvreté en antinutriments est capitale. Cette piste en macronutriments n'est valable que si vous la pratiquez en nourritures vraies, denses et ressourçantes.

## LE CUEILLEUR

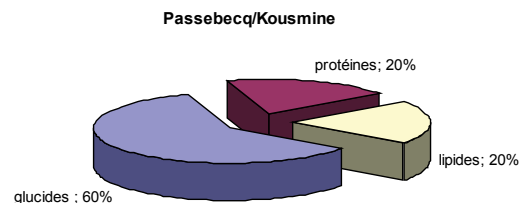
En Europe aujourd'hui, nous arrivons à la situation américaine : les cueilleurs francs sont rares. On rencontre bien plus de mangeurs de type chasseur franc ou mixte. La répartition alimentaire idéale du cueilleur est le rapport classique prôné par les naturo et Heilpraktikers, à la Passebecq ou Kousmine — rapport que l'on résume en nutri en « 60-20-20 », soit 60% de glucides pour 20% de protéines et 20% de lipides sur la journée. Traduisons en équivalences concrètes pour un apport de 2000 kcal par jour, la dose moyenne pour les femmes peu sportives :



- 60% de glucides, soit 1200 kcal en glucides ; le mangeur cueilleur doit trouver 300 g de glucides au quotidien, ce qui est traduit ici en 30 unités sucres ou U. S.<sup>\*1</sup>
- 20% de protéines, soit 400 kcal en protides = 100 g de protides ; ce qui est traduit ici en 10 unités protéines ou U. P. <sup>\*1</sup>
- 20% de lipides, soit 400 kcal en lipides, qu'on arrondit à 50 g de lipides pour la facilité du mangeur ; ce qui est ici en 5 unités huiles ou U. H. <sup>\*1</sup>

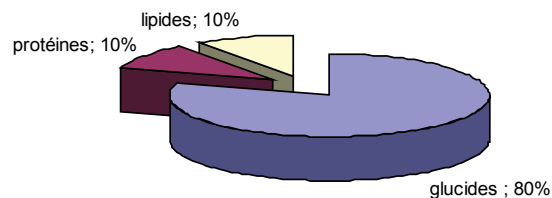
<sup>\*1</sup> voir le tableau des dosages auprès de votre coach

Le plan alimentaire permanent du cueilleur serait la grille végétarienne ou semi-végétarienne de mon livre *Nourritures vraies*, pratiquée selon Kousmine ou Passebecq.



Parmi mes topos, les meilleures cures pour les cueilleurs francs sont la *Cure antifatigue* et la cure *Détox'Flash*. Ils pourraient même prolonger la cure antifatigue, qui est une forme temporaire de l'alimentation vivante, plus longtemps que la quinzaine suggérée dans le livre. S'ils pratiquent la paléonutrition (même sous la forme *Retour au calme* en trois variantes que je propose dans mon livre *Paléo : le bon plan*), ils doivent surdoser en végétaux et diminuer les doses de lipides. Parmi mes cures, hors cas particuliers d'état organique fort compromis, les cures *Retour à soi* et *Full ketone* seraient à mon avis déconseillées aux types cueilleur tant elles sont éloignées de leur nature.

#### hygiéniste extrême - en cure

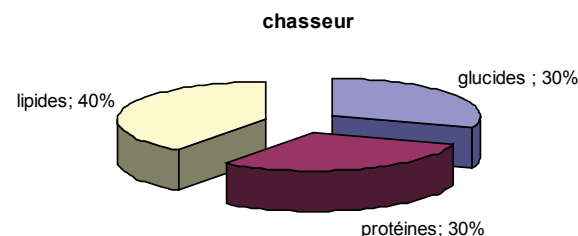


## LE CHASSEUR

Le mangeur chasseur, lui, devrait répartir en régime de croisière ses apports alimentaires en 30-30-40, ce qui est un programme *medium carb - medium protein - high fat* qu'on peut traduire plus longuement en « plan hypoglucidique, moyen en protéines et haut en graisses ». C'est à peu près la répartition que l'on pratique en grille omnivore de mon livre *Nourritures vraies*.

- 30% de glucides, soit 600 kcal en glucides ; concrètement : 150 g de glucides au quotidien (15 U. S.<sup>\*1</sup>)
- 30% de protéines, soit 600 kcal en protides ou 150 g de protides (15 U. P.)
- 40% de lipides, soit 800 kcal en lipides, qui se traduit par 90 g de lipides ou 9 U. H.

\*1 voir le tableau des dosages auprès de votre coach



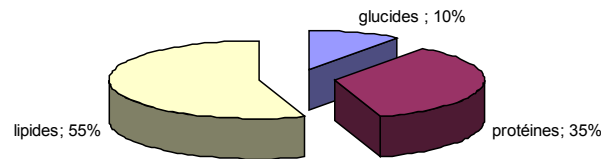
Ce programme peut être, chez les chasseurs, transformé avec succès en cures temporaires de 10-35-55, ce qui est proche des 5 U. S. (50 g de glucides) de la cure *Décrochez des Sucres*. Le docteur Rosedale, auteur du livre *The Rosedale diet*, pratique ce type de régime depuis plus de 20 ans. Il propose en régime de croisière, pour les diabétiques et victimes de maladies dégénératives qu'il soigne, le

ratio 20-20/25-55/60.

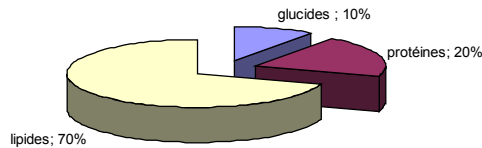
- 20% de glucides, soit 400 kcal en glucides ; concrètement : 10 U. S.
- 20% de protéines, soit 400kcal en protides ou 10 U. P.
- 60% de lipides, soit 1200 kcal en lipides, qui se traduit par 13,5 U. H.

Une autre forme de cure qui convient aux chasseurs francs : le régime Atkins dans sa phase d'induction (la cétogénique) ou en programme de maintenance (en plusieurs variantes de la cétogénique) ou en programme de maintenance (en plusieurs variantes de la cétogénique), qui est plus proche de la cure *Décrochez des sucres* de mes topos. En régime de croisière, pour trouver la proportion idéale, le chasseur basculera entre les deux ratios : 30-30-40 et 40-30-30.

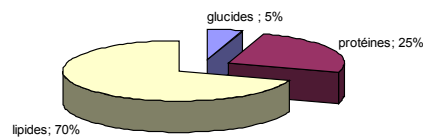
**Décrochez-des-sucres**



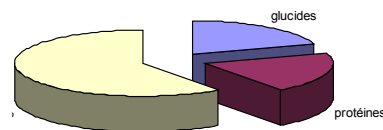
**cétogénique 2 à 10-20-70**



**cétogénique 3 à 5-25-70**



**cétogénique 1 à 20-20-60**



Le plan alimentaire permanent du chasseur serait la grille omnivore de mon livre *Nourritures vraies*.

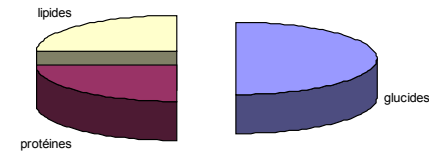
## LE MANGEUR MIXTE

Le type mixte suivrait le ratio 50-30-20 :

- 50% de glucides, soit 1000 kcal en glucides ; concrètement : 250 g de glucides au quotidien (25 U. S. )
- 30% de protéines, soit 600kcal en protides ou 150 g de protides (15 U. P. )
- 20% de lipides, soit 400 kcal en lipides, qui est arrondi à 50 g de lipides (5 U. H.)

C'est le type mixte qui supporte le mieux la rapport proposé en diététique classique, pour tous les mangeurs : 50-20-30 ou 55-15-30. Une cure douce pour le type mixte : le régime *The zone* du docteur Barry Sears, qui préconise un rapport 40-30-30. Je n'ai pas prévu d'équivalence dans les cures des topos.

**consensuel actuel**



**The Zone**

