

Dis-moi qui tu es, je te dirai quoi manger

Il se peut que vous soyez en meilleure forme en mangeant beaucoup de viandes et en évitant les crudités. Il se peut que ce soit l'inverse pour votre voisin. La méthode du profilage alimentaire vous aide à définir, après analyse de différents paramètres, le mode d'alimentation qui vous donnera un max d'énergie.

Nous avons rencontré Virginie Timmermans qui a vu ses nombreux problèmes de santé disparaître lorsqu'elle a trouvé ses habitudes alimentaires idéales. La jeune femme a utilisé la méthode de profilage alimentaire mise au point par la Belge Taty Lauwers. Une telle révélation pour elle qu'elle s'est formée à la méthode et propose aujourd'hui de faire votre profilage. Ce dernier fait la synthèse de cinq approches différentes et est réalisé sur base de l'analyse de réponses à plusieurs questionnaires. Il permet ainsi de définir notre profil métabolique profond (qui reste sensiblement le

même jusqu'à notre mort) et notre profil métabolique actuel (qui dépend de facteurs extérieurs, les intolérances et allergies par exemple), qui, combinés, déterminent notre profil.

« JE NE VIVAIS PLUS. JE SURVIVAIS »

Durant 15 ans, Virginie Timmermans s'est battue contre de puissantes crises d'allergies qui la conduisent même parfois à l'hôpital : « La peau de tout mon corps ne supportait plus aucun contact. Le simple fait de prendre une douche était un supplice. Je me réveillais en sursaut la nuit dès que je bougeais

un peu. J'avais aussi de l'asthme et des douleurs articulaires. J'avais 23 ans et je ne vivais plus. Je survivais », explique la jeune femme qui passera dix ans de sa vie à courir d'un médecin à l'autre et à essayer tous les médicaments proposés.

En 2010, Virginie pense à modifier sa façon de s'alimenter : plus de légumes, moins d'aliments transformés et de sucres. Ses problèmes de santé disparaissent un à un : « Je peux aujourd'hui affirmer que c'est grâce à l'alimentation que j'ai réussi à soigner cet état inflammatoire chronique. Un parcours éprouvant qui m'a fait réaliser que notre médecine classique ne soigne pas la cause mais les effets, ce qui est absurde. La plupart du temps, les médicaments ne sont que des pansements », affirme-t-elle aujourd'hui.



Ph. WESH Food

LES FRUITS LA FONT « FLAMBER »

De cette expérience naît une véritable passion pour la nutrition. Virginie suit des cours via le Cerdan et puis une formation de cuisine crue et vegan au très célèbre PlantLab à Los Angeles. Mais si ses crises ont disparu, Virginie n'en a pas fini avec sa recherche d'alimentation idéale car manger vegan et cru n'est pas vraiment synonyme de bien-être pour elle. Confort digestif et énergie ne sont pas au rendez-vous. En 2018, elle découvre alors cette méthode de profilage alimentaire et son profil type qui est en réalité au meilleur de sa forme lorsqu'elle consomme des protéines animales en suffisance. A contrario, les fruits et les oléagineux la font « littéralement flamber ».

UN BIEN-ÊTRE TOTAL

Selon la nutritionniste, alimentation dissociée, vegan, crue, sont des régimes très différents. Tous marchent en théorie, mais ça dépend sur qui. La méthode de Taty Lauwers se base sur cinq différents paramètres : le groupe sanguin, l'ayurvéda (Pitta, Kapha, Vata), la diathèse du Docteur Jacques Ménétrier qui prend en considération l'hérédité ou encore le terrain, ou le Mood Type du Docteur Julia Ross basé sur un questionnaire à propos de vos humeurs. Le but est donc de croiser toutes ces données pour aboutir à un profilage le plus précis possible pour trouver son alimentation idéale. Une quête

qui aboutira à un bien-être total, selon Virginie Timmermans : « On se découvre une digestion de rêve, une énergie au top, une peau magnifique, un sommeil de qualité, une libido d'enfer... »

ON S'HABITUE À VIVRE AVEC SES PETITS MAUX

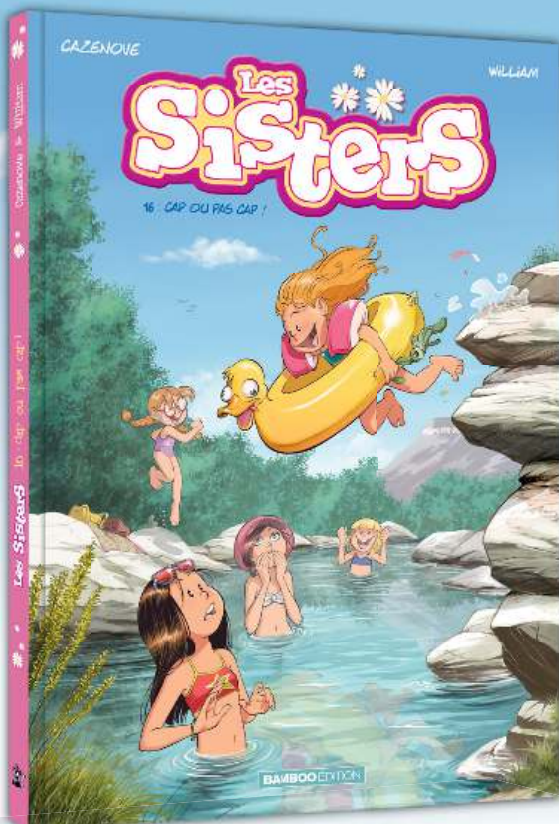
Mais pourquoi tout le monde ne passe pas à une alimentation adéquate si c'est tellement mieux ? Le problème, c'est que la plupart des gens ont pris l'habitude de vivre avec leurs petits maux, constate la jeune femme : « J'entends souvent les gens me dire qu'ils ont des coups de pompe, des maux de tête, de l'anxiété, de l'hyper-émotivité, des compulsions alimentaires, qu'ils se sentent dépressifs... Et souvent ils ne se rendent pas compte que tout cela peut être réglé en grande partie en passant à une alimentation équilibrée », détaille-t-elle. Et elle conclut : « Moi-même, j'étais comme cela. Quand j'ai changé mon alimentation, je me suis dit mais c'est incroyable que je ne savais pas tout cela avant ! »

Virginie Timmermans explique la méthode de profilage alimentaire dans son livre : « Comment le profilage alimentaire a changé ma vie », où elle partage également ses trucs et astuces en cuisine et ses recettes gourmandes favorites.

Lucie Hage

/// weshfood.com

LES SŒURS TORNADES SONT DE RETOUR DANS UN NOUVEL ALBUM BD !



NOUVEAU TOME 16
Disponible au rayon BD

BAMBOO ÉDITION

bamboo.fr