

# PROFILAGE ALIMENTAIRE

Quand on ne sait plus quoi manger pour aller mieux



*Combien de fois je reçois des courriers de personnes complètement perdues au milieu de tous les conseils nutritionnels et autres régimes contradictoires censés les rendre sveltes et en pleine forme... Peut-être faut-il se rendre à l'évidence: le régime miracle n'existe pas et c'est en considérant qu'on est tous différents que l'on peut, sans aucun doute, trouver le meilleur pour soi.*

C'est une femme belge, Taty Lauwers, autrice de nombreux ouvrages de recettes et de conseils en nutrition, à laquelle on doit le concept de «profilage alimentaire». Sa vie a basculé quand, à la suite d'un cancer, elle a complètement «repensé» son alimentation.

## ON EST TOUS DIFFÉRENTS

La première fois que j'ai entendu parler du «profilage alimentaire» selon Taty Lauwers, c'est en allant jeûner avec Martine Willot ([detoxalacarte.com](http://detoxalacarte.com)), car elle-même utilise cette technique avec ses stagiaires. Il s'agit de cerner au mieux les besoins alimentaires de chacun, en répondant à de nombreuses questions qui concernent aussi bien les antécédents alimentaires de la personne que ses goûts, son âge, son caractère, ses symptômes... Toutes les informations ainsi glanées, rassemblées dans un «audit nutritionnel», forment le «profil alimentaire» de la personne, précieux guide permettant de trouver le régime le plus adapté pour sa santé. Je pense que ce «sur mesure» alimentaire, tel que le préconise Taty Lauwers, est la clé d'une alimentation idéale parce que personnalisée. Elle-même, après son cancer, a eu une période drastique de «végétarisme crudivore» qui, en théorie, paraissait 100 % bénéfique. Pourtant, ce n'était pas pour elle. Et elle a commencé à vivre bien mieux le jour où elle a trouvé «la force morale» d'écouter ce que sa nature réclamait: «Dès lors, je commençai à me nourrir d'aliments différents de la norme diététique actuelle; ces aliments que je refusais auparavant, confondue par mon frais végétarisme post-cancer et imbibée des mantras de Crudiland. C'est la consommation de graisses originelles, à de plus hautes doses qu'en mode Kousmine (et saturées! le hors piste en kousminien...), ainsi que la réduction des sucres et des farineux qui m'ont remise sur pied tout autant que le fait que j'ai enfin accepté de quitter mes croyances de crudivore.»

## LA NOURRITURE VRAIE

S'il est un élément qui mérite d'être partagé par toutes et tous dans le choix de son alimentation, c'est bien

la qualité des aliments. Taty Lauwers a gardé de la «méthode Kousmine» le choix de nourritures vraies au quotidien. Ce qu'elle nomme ainsi, ce sont les aliments tels que les consommaient «nos aïeux depuis des siècles». Il convient donc d'exclure tout «plastiment»: «depuis les graisses manipulées que sont les margarines et beurres allégés jusqu'aux additifs en passant par les enzymes manipulés génétiquement». Ce qu'elle résume ainsi: «En quelques mots, choisissez des aliments frais, non chimiqués, non manipulés... et adaptés à votre propre nature, celle que vous ne trouverez qu'en vous écoutant en conscience.»

## NOTRE PETITE VOIX INTÉRIEURE

Et après, comment trouver ce qui nous convient? Voici l'étape la plus difficile. Si vous faites appel à votre petite voix intérieure, ouvrez grands vos sens et ne vous laissez pas arrêter par votre «instinct gourmand», sinon, vous allez plonger dans la réserve de chocolat illico. Non, mieux vaut commencer par «cerner votre propre nature» et c'est ici que le profilage alimentaire peut vous être d'une très grande utilité. Taty Lauwers souligne qu'il n'existe pas de grande règle infaillible et qu'en assénant des vérités nutritionnelles, on trouve immédiatement des contre-exemples. Elle met ainsi en avant l'éloge du petit déjeuner, censé s'appuyer sur de grandes études, alors qu'il existe d'autres grandes études prétendant le contraire... Le rythme des repas, lui aussi, doit être adapté et si vous vous rendez compte qu'en mangeant dès le lever, vous avez des coups de mou dans la matinée et faim à nouveau très vite, essayez de vous en passer... Si, au contraire, vous êtes au top de votre forme après un bon repas du matin, ne changez rien!

## UN « AUDIT NUTRITIONNEL »

Avant de prôner un régime alimentaire ou un autre, les thérapeutes utilisant la méthode de Taty Lauwers proposent un véritable audit nutritionnel, une sorte d'état des lieux de la personne, son état organique, ses habitudes, ses symptômes, son profil, etc. Pour cela, ils s'appuient sur plusieurs questionnaires très précis.

**« CHÊNE OU ROSEAU »,  
CHASSEUR OU CUEILLEUR...**

L'un des éléments pris en compte est la « diathèse », en quelque sorte le « caractère » de la personne, que Taty Lauwers divise en deux grands groupes (avec toutes les nuances possibles). De type 1, ce sera le chêne: une meneuse pleine de vitalité, plus réactive aux huiles essentielles qu'à l'homéopathie. De type 2, le « roseau » respecte les contraintes et se laisse guider, ressent la pollution électromagnétique, préfère la modération en tout... Pour trouver le régime alimentaire idéal, entret aussi en ligne de compte le type ayurvédique, le groupe sanguin, mais aussi le « typage métabolique »: êtes-vous plutôt « chasseur » (il vous faut alors des protéines en quantité et du bon gras!) ou « cueilleur » (une alimentation végétarienne vous convient bien) ou un mixte des deux? On n'est jamais à 100 % dans une catégorie ou dans une autre, d'où l'importance, aussi, d'écouter sa petite voix intérieure, mais un tel profilage alimentaire est un guide précieux pour aller mieux.

**TROUVER UN THÉRAPEUTE**

Taty Lauwers a enseigné sa méthode à de nombreux thérapeutes et, aujourd'hui, elle a passé le flambeau à deux formatrices qui organisent des séminaires de formation au profilage alimentaire, en France et en Belgique. Vous pourrez trouver toutes les informations sur le site [www.profilagealimentaire.fr](http://www.profilagealimentaire.fr). Les personnes qui ont été formées à la méthode deviennent alors des « référents » que l'on peut consulter pour savoir enfin que manger. La liste est également disponible sur le site internet.



**ET LIRE POUR COMPRENDRE ET CUISINER**

Taty Lauwers a écrit de nombreux ouvrages de recettes pour mettre en pratique ses conseils, mais aussi des « topos », une collection de livres qui présentent sa

vision de la diététique et de la nutrition. N'hésitez pas à aller en feuilleter des extraits sur son site [www.taty.be](http://www.taty.be). Vous pouvez les commander sur [www.greenshop.be](http://www.greenshop.be) ou bien les demander à votre librairie (éditions Aladdin).

Sophie Lacoste

**QUI EST TATY LAUWERS ?**

Taty Lauwers a pratiqué divers métiers avant de se consacrer pleinement à la nutrition. Dans sa biographie, elle explique qu'à 39 ans, après un cancer du côlon soigné par opération puis chimiothérapies aux effets ravageurs, elle a repris sa santé en main: « *Connaissant ma lourde hérédité familiale (nombreuses morts jeunes par cancer), je me tourne vers d'autres techniques pour prévenir une rechute et contredire les prédictions des médecins.* » En changeant d'alimentation, suivie par un médecin utilisant les recommandations de la doctoresse Kousmine, elle « revit »: « *Non seulement je me remets sur pied, mais je rajeunis, je maigris et je ne ressens plus tous les petits bobos que je m'étais résignée à côtoyer depuis quarante ans : depuis les migraines jusqu'aux lumbagos fréquents, en passant par les articulations douloureuses au réveil. Je vis une seconde naissance, en quelque sorte.* » Les effets sur sa santé sont tels que son entourage lui demande son « secret »: elle partage alors son expérience en écrivant ses recettes, puis de nombreux ouvrages pour donner à chacune et chacun les moyens de cuisiner sain et naturel en un rien de temps et sans être un cordon-bleu pour autant. Après avoir soigneusement analysé et compris l'alimentation qui lui convenait le mieux (à elle et à elle seule), elle a voulu transmettre cette importance du régime « sur mesure » et c'est ainsi qu'est né le « profilage alimentaire ». Vous pourrez trouver une mine d'informations sur son site: [www.taty.be](http://www.taty.be)

**QUELQUES LIVRES**



**L'OMNICUISEUR Vitalité®**

Facile, sain et savoureux...  
au quotidien !



**GARANTIE 10 ANS**



**Au placard sel, graisses et sucres rajoutés !**

L'OMNICUISEUR VITALITÉ - ZAC de la Bérangerais  
44240 La Chapelle sur Erdre - Tél : 02.51.89.18.40

[www.omnicuiseur.com](http://www.omnicuiseur.com) - [www.magazine-omnicuiseur.fr](http://www.magazine-omnicuiseur.fr)



**DEMANDEZ NOTRE DOCUMENTATION + DVD gratuit**

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_  
 Adresse : \_\_\_\_\_  
 CP : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_  
 Tél. : \_\_\_\_\_ E-mail : \_\_\_\_\_