



*Chacun, nous avons une empreinte biochimique et historique différente. Il s'agit donc de s'écouter plutôt que de suivre un gourou. Pour cela, commençons par nous détacher des croyances nutritionnelles.*

## **MANGER SELON SON PROFIL**

La remarque la plus évidente dans son bon sens est la plus difficile à pratiquer au quotidien : nous ne nous ressemblons pas tous extérieurement, pourquoi serions-nous semblables au plan biochimique profond ? Il en est parmi nous qui prospèrent en mode léger ou végétal, d'autres qui ne sont verticalisés que par des nourritures denses. Certains métaboliseront bien le zinc provenant d'oléagineux, d'autres ne le trouveront sous forme utile que dans les produits animaux. Il est vain d'attendre que mûrisse la nutriginomique qui nous profilerait en détail. Sortons plutôt nos antennes pour nous écouter et écouter nos proches. Les enfants sont surdoués sur ce plan, tout au moins avant que leurs papilles ne soient adultérées par trop d'additifs. Adultes, nous sommes hélas ! moins doués, ne fût-ce que parce que nous écoutons plus les maîtres à manger que notre propre instinct.

À l'heure du nutritionnisme excessif, on oublie aussi que l'appétit n'est pas que biochimique. Il porte sa part d'histoire personnelle, de souvenirs, nos petites madeleines. J'envisage tous ces paramètres au long de ce périple « premiers repas du matin ».

Et enfin j'envisage dans le profil de chacun l'état organique dans lequel il se trouve ici et maintenant : l'état des intestins (la colopathie), l'équilibre hormonal insuline en tête (la dysglycémie), la réactivité alimentaire peuvent changer la donne lorsqu'il s'agit de choisir la meilleure alimentation. Voir les vignettes de repérage (p. 23).

**Doser les sucres pour les adultes.** Dans le contexte des dysglycémiques, je comptabiliserai le poids en sucre des repas du matin, sous la forme d'unités sucres (U. S. en abrégé), selon la liste exposée dans mon topo théorique *Cinglés de sucres* (p. 125). Ce calcul est peu utile pour les enfants, qui métabolisent très bien les glucides. Pour eux, il