

# GLOSSAIRE

Chercher aussi  
dans l'index,  
p. 195

**Acidifier-acidose.** Théorie naturopathique citée pour inf, car hélas ! peu validée par l'étude rigoureuse du sujet. .

**AGE.** ou acides gras essentiels, forme décomposée des lipides que le corps peut employer. Les AGE sont dits «essentiels» car l'organisme ne peut les fabriquer. Ils sont présents dans les sources de lipides riches en oméga-6 et -3 qui sont des acides gras polyinsaturés(AGPI = PUFA en anglais).

**Amines.** Dérivés d'acides aminés (à partir de protéines), qui peuvent poser problème lorsqu'ils sont surconsommés par certains mangeurs, sujets à une forme d'intolérance à l'histamine (souvent chez les « allergiques » ou les migraineux).

**Bio-hacker.** Un geek qui définit ses propres règles de santé et de diététique, par recherches personnelles et tests cliniques multiples sur soi, aux fins de vérifier la justesse des essais.

**Canari de la modernité.** Ma terminologie perso. Regroupe les sujets dont le foie n'arrive pas ou plus à utiliser à bon escient les voies de détoxification, de naissance ou par acquis historique. Les canaris sont presque systématiquement victimes de dysbiose ou de glycémie instable, mais ces manifestations ne sont pas la source de leurs soucis.

**Cétogénique.** Cure récemment remise à la mode, qui consiste à changer la diète afin que le corps produise des cétones et combure aux graisses plutôt qu'aux sucres. Anciennement destinée aux épileptiques.

**Chêne.** Ou diathèse 1 de naissance, un des paramètres du profilage de nature, selon les diathèses du docteur Ménétrier, bien connues en naturopathie. Voir aussi p. 71.

**Chasseur ou cueilleur.** Paramètre de profilage inspiré par le Metabolic typing américain. Voir aussi p. 71.

**Cure carnivore.** Grand succès depuis quelques années aux Etats-Unis, commence en France. Consiste à ne manger que de la viande, ou à la rigueur d'autres produits animaux, comme du poisson, de la volaille, des fromages,

etc. A l'exclusion de tout le reste. En profilage, on utilise cette diète en cure temporaire. Elle n'a pas de nom, je l'intitule avec le sourire « la cure rosbif mayonnaise ». Je lui préfère largement la cure *Retour à soi*, mieux pensée, plus sociable et plus tenable.

**Dysbiose intestinale.** Désordre proche de la colopathie, où la paroi intestinale du sujet est endommagée, ce qui entraîne une malabsorption des nutriments. Cette faiblesse marche de conserve avec une diminution du taux de bactéries bénéfiques au profit de micro-organismes pathogènes. Le tout dérègle l'ensemble du métabolisme, depuis le système nerveux jusqu'à la peau. Le sujet fait l'objet du topo profane *Du gaz dans les neurones* et de son topo expert *Sortir de la cacophonie gastrique*.

**Glycémie instable.** Ma qualification perso pour tout trouble hormonal lié à la sensibilité à l'insuline et aux sucres, ajoutés ou naturels. Aussi appelée « hypoglycémie » ou glycémie instable. C'est une forme de prédiabète. Ce thème fait l'objet du topo *Cinglés de sucres*.

**Kapha.** Libellé issu de l'ayurveda indien, utilisé en profilage alimentaire à ma façon pour cerner le régime idéal selon la personne. Voir aussi p. 71.

**Lactose.** Sucre du lait, qui devrait être digéré par un enzyme particulier dans l'intestin grêle (la lactase), souvent absent chez l'adulte, ce qui provoque des intolérances alimentaires plutôt que des allergies.

**Oxalates.** Composés présents dans les légumineuses, les oléagineuses, les céréales complètes, le thé, certains légumes comme les épinards. Ils peuvent entraver la remise sur pied s'ils sont consommés en trop grande quantité chez un mangeur sensible.

**Pitta.** Libellé issu de l'ayurveda indien, utilisé en profilage alimentaire à ma façon pour cerner le régime idéal selon la personne. Voir aussi p. 71.

**PG - polymorphisme génétique.** Terme courant, depuis que l'on peut décoder le génôme humain. Des individus présentent des caractères phénotypiques différents (des morphotypes) — et ce, au sein d'une même famille. En nutrition, on observe des carences de naissances en certains nutriments ou enzymes, comme celui qui est responsable du recyclage de la vitamine K. Le sujet pâtit de cet effet, ou plus exactement de ne pas la recycler comme il est écrit dans les manuels de nutrition. Cela se marque surtout quand il pratique des régimes excessifs.

**Polysaccharides.** Catégorie de glucides (riches en maltose comme les céréales, ou en lactose comme le lait et la crème; ou en saccharose, comme le sucre) qui devraient être réduits chez les dysbiotiques, le temps de retrouver une flore normale.

**Réactogène.** Ma qualification propre pour tout aliment source d'une hyperréactivité alimentaire (« intolérance » en Naturoland), ce qui ne se révèle qu'en arrêtant cet aliment pendant au moins dix jours. Dérivant d'une dysbiose intestinale, elle se guérit en corrigeant la dysbiose. Phénomène différent des allergies réelles. Se dit en Naturoland « intolérance alimentaire ». Le sujet fait l'objet du topo *Gloutons de gluten*.

**Retour a soi et Retour au calme.** Deux cures des *Topos de Taty*, la parution de la première étant prévue pour mi-2020. *Retour au calme* est détaillée dans *Paléo : le bon plan* ( p. 199). C'est une version ressourçante et individualisée de la paléonutrition, devenue si courante. *Retour à soi* est déjà connue des référents en profilage alimentaire [www.profilagealimentaire.com](http://www.profilagealimentaire.com). C'est *Retour au calme* en chrononutrition, combinée à *Décrochez des sucres* et à *Nouvelle flore*, deux autres cures des topos (la première pour les glycémiques instables que sont les prédiabétiques, la seconde pour les dysbiotiques).

**Roseau.** Ou diathèse 2 de naissance, un des paramètres du profilage de nature, selon les diathèses du docteur Ménétrier, bien connues en naturopathie. Voir aussi p. 71.

**Salicylates.** Composés naturels présents dans des aliments très sains (noix, thé, miel, vin, etc. ). Chez des sujets sensibles, au lieu d'être des anti-inflammatoires naturels, ils entravent les voies de détoxification.

**Vata.** Libellé issu de l'ayurveda indien, utilisé en profilage alimentaire à ma façon pour cerner le régime idéal selon la personne. Voir aussi p. 71.

**VPPF.** Vierge première pression à froid

**Weston Price (docteur).** Dentiste américain dont il est question dans *Nourritures Vraies*. Dans les années 1920, il a étudié des peuplades solides et longévives, alimentées traditionnellement, en les comparant à leurs proches nourris à l'Européenne. Ses conclusions en un mot : l'alimentation ancestrale, riche en aliments denses et nutritifs et en graisses originelles, préserve la santé..