



COMMENT LE PROFILAGE ALIMENTAIRE A CHANGÉ MA VIE

SELON L'APPROCHE
DE TATY LAUWERS

Mes **trucs** &
astuces en cuisine

Mon carnet de
recettes saines &
gourmandes

Virginie Timmermans

Virginie Timmermans

**COMMENT LE
PROFILAGE
ALIMENTAIRE
A CHANGÉ
MA VIE**

SELON L'APPROCHE
DE TATY LAUWERS

Storytelling • Trucs et astuces • Recettes



Hello !

Savez-vous que nous avons tous un profil alimentaire qui nous est propre ? Et que **c'est lorsque nous mangeons selon notre profil que nous optimisons notre santé au maximum ?**

Digestion de rêve, énergie au top, peau magnifique, sommeil de qualité et réparateur, concentration optimale, mémoire d'éléphant, excellentes performances physiques, libido d'enfer, productivité, etc. Ça fait rêver, non ?

Pourtant, nous sommes de plus en plus nombreux à souffrir d'intolérances alimentaires, d'allergies, de maux de tête, de fatigue quasi chronique, de douleurs musculaires, de troubles du sommeil, d'inflammations, d'eczéma, d'acné ou d'autres maladies de la peau, d'asthme, d'hypersensibilité au stress, d'irritabilité excessive, de soucis digestif, de prise de poids sans raison apparente, etc.

Nous sommes aussi de plus en plus nombreux à avoir dans notre entourage des enfants multisensibles, sujets aux bronchites et otites à répétition, aux troubles de l'attention et de la concentration, voire hyperactifs (TDA/H).

Nous sommes de plus en plus nombreux à tourner en rond depuis des années, sans trouver de solution durable, à tester des régimes sans gluten, sans lactose, sans soja, sans sucre ajouté ou végétarien voire vegan avec des résultats mitigés ou à court terme seulement.

Bonne nouvelle ! Nos organismes ont aussi une belle capacité à se régénérer si on leur donne les moyens d'y arriver...

On me demande souvent comment j'en suis arrivée à être aussi passionnée par l'alimentation. Ces 15 dernières années ont été un vrai parcours du combattant.

16 ans : je fais ma première grosse crise d'allergie lors d'une soirée, l'ambulance arrive, la fête est finie, je suis emmenée d'urgence à l'hôpital.

18 ans : on est sur la route du ski, rebelote, grosse crise, je serai dévisagée pendant toutes les vacances.

23 ans : mon organisme est épuisé et ma peau ne supporte plus aucun contact. C'est le début de deux années de galère et de vraie souffrance physique. Le simple fait de prendre une douche est un supplice. Je me réveille en sursaut de mal pendant la nuit dès que je me retourne dans mon lit. M'asseoir, m'habiller, ramasser quelque chose par terre me demande une bonne dose de courage. Deux années pendant lesquelles je ne vis plus, je survis uniquement.

26 ans : nouvelle colocation, nouvelle période de crise. Après plusieurs semaines d'investigation, j'en trouve la cause : le plomb des canalisations anciennes de la maison qui est rejeté dans l'eau. Je suis obligée de déménager. Nouvelle déception...

En période d'inflammation, on est susceptible de réagir à tout : les solvants des peintures, les mousses des nouveaux matelas et canapés, les parfums, les déodorants, les produits d'entretien ménagers et de lessives, les taches d'humidité sur les murs, les bougies parfumées, les vêtements neufs qui n'ont pas encore été lavés (trop souvent porteurs de résidus chimiques), la colle des parquets fraîchement posés, etc.

15 années à courir d'un médecin à l'autre, à tester toutes les techniques et tous les médicaments proposés.

J'ai de l'asthme, on me prescrit un puff. J'ai des allergies, on me prescrit des antihistaminiques. J'ai des douleurs aux articulations, on me prescrit des séances de kiné. J'ai une sinusite, on me prescrit des gouttes pour le nez. Perfusions, cortisone, immunosuppresseurs. Tout y passait, mais la situation continuait de s'aggraver.

Et si le problème venait d'ailleurs ? Certains médecins ne sont-ils pas parfois devenus trop spécialistes ? Plutôt que de simplement venir tamponner des symptômes, coller un sparadrap sur une jambe de bois, ne faudrait-il pas réparer le corps en profondeur ?

Une alimentation ressourçante ne serait-elle pas le meilleur moyen d'y arriver ? C'est la piste que j'ai décidé de commencer à suivre il y a 6 ans.

Je me suis lancée dans plusieurs formations de cuisine et de nutrition, j'ai fait de nombreuses recherches et lu des tas de livres. Je voulais tout comprendre. Et j'ai été bien inspirée ce jour-là...

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, mais riche en apprentissages que je suis contente de partager avec vous aujourd'hui !

Le Profilage Alimentaire a changé ma vie ! Et il pourrait bien changer la vôtre aussi !

À travers ce livre, je vous expliquerai les grands principes du Profilage Alimentaire selon l'approche de Taty Lauwers (p. 23), vous donnerai plein de trucs et astuces pour enrichir votre assiette et optimiser votre santé (p. 51) et vous dévoilerai une tonne de recettes (p. 69) saines et gourmandes. Mais pour commencer, laissez-moi d'abord vous raconter mon histoire dans les détails.

Bonne lecture !

Virginie

Table des matières

Partie 1

MON HISTOIRE

11

Partie 2

LE PROFILAGE ALIMENTAIRE

23

Chapitre 1 : Le profil métabolique profond 27

Chapitre 2 : Le profil métabolique actuel 39

Chapitre 3 : Un exemple de profil : les Canaris de la Modernité 47

Partie 3

TRUCS & ASTUCES

51

Chapitre 1 : Le schéma de l'assiette idéale 53

Chapitre 2 : Les règles de base pour enrichir votre assiette 57

Partie 4

IDÉES RECETTES

69

Chapitre 1 : Petits déjeuners 73

Chapitre 2 : Lunchs & dîners 91

Chapitre 3 : Desserts & goûters 123

Chapitre 4 : Apéros & tartinades 165

Chapitre 5 : Soupes & boissons 179



Partie 1

**MON
HISTOIRE**

Janvier 2006

QUAND TOUT A VRAIMENT COMMENCÉ

Septembre 2005, j'ai 18 ans, je viens de commencer l'université, j'ai une belle bande de copines et je sors depuis peu avec le mec canon qu'on avait toutes repéré le premier jour (et ouais les filles, désolée, maintenant il est pris). Une nouvelle vie commence et je sens qu'elle va bien me plaire.

Janvier 2006, on laisse le blocus et les examens derrière nous et on part enfin au ski ! On se rassemble tous sur le parking devant les auditoriums, les bus nous attendent, l'excitation est palpable...

Après 15 heures de trajet de nuit, on arrive à Tignes. Je sors du bus et je file récupérer mon sac. Il n'y a pas une minute à perdre, les pistes nous attendent. Mais là... c'est le début du carnage. Ma copine Caroline s'approche de moi : « Mais Virg, qu'est ce qui t'arrive ? ».

Oui en effet, j'avais senti que quelque chose ne tournait pas rond, mais de là à ce qu'elle me reconnaisse à peine, ça devait être vraiment cata...

Je passe ma tête devant le miroir et en effet, le résultat n'est pas fameux : visage et yeux complètement gonflés et rouges. Bon, qu'à cela ne tienne, un petit passage à la pharmacie avant d'aller prendre nos abonnements fera l'affaire.

Le soir, quelqu'un me demande si je suis tombée la tête la première sur une plaque de verglas. Un autre type

de l'appartement d'en face vient frapper chez nous et me propose un antihistaminique. C'est sympa de se faire des nouveaux copains... Je viens de planifier un rendez-vous chez un médecin dès mon retour. Du coup, d'ici une semaine, ça ne sera plus qu'un mauvais souvenir ! Oui, c'était ça le plan à la base...

Une semaine plus tard, je sors de chez mon médecin, le verdict est tombé et n'est pas très compliqué. J'ai fait une grosse réaction allergique sans doute aux produits chimiques que dégageaient les mousses des sièges du nouveau bus. Depuis que je suis petite, j'ai toujours eu des soucis ponctuels d'allergie, mais jamais une réaction pareille. On me prescrit de la cortisone. Trois jours plus tard, je suis comme neuve.

On me recommande aussi de faire une série de séances de PUVathérapie. C'est une sorte de banc solaire, chez le médecin, avec des rayons qui soignent et solidifient les peaux un peu trop fragiles et réactives.

Après une dizaine de séances, mon teint carrément bronzé attire la jalousie de mes copines. Je les comprends... fin des examens de juin, mon bikini body est prêt alors qu'elles sont encore aussi blanches que les pages des syllabus qu'on vient de quitter. On en rigole ensemble, mais au fond de moi, je me dis que si elles veulent, je leur donne avec plaisir mes prescriptions et qu'elles peuvent aller deux fois par semaine piocher dans la salle d'attente ou dans la machine bizarre de la dermato...

Les années passent, je jongle entre petites crises, cortisone, PUVAthérapie et heureusement des moments de répit. J'ai changé d'études, j'ai fait plein de nouvelles rencontres, je fais la fête, j'ai toujours le même petit copain, et la vie est belle.

Novembre 2009 **SURVIE**

J'ai 22 ans, mon médecin généraliste me parle d'une nouvelle technique révolutionnaire appelée AGGABS (A Gradual General Activation of the Body and its Systems). En appuyant sur certains points, on va pouvoir réorganiser les énergies et la circulation du corps.

L'idée serait de faire s'exprimer mes allergies grâce à cette technique durant les quelques mois de traitements, puis d'en être débarrassée à vie. Programme alléchant, je me lance dans l'aventure sans en imaginer les conséquences.

Mon corps semble en effet répondre à cette approche, mais après quelques séances, il devient fou et la praticienne perd le contrôle.

Ma peau devient encore plus fragile et réagit au quart de tour. Il n'y a pas un endroit de mon corps qui n'est pas marqué. Je suis dévisagée et les gens commencent à se retourner vers moi dans la rue. Quelqu'un me demande ce qui m'est arrivé et si j'ai été brûlée. Ma peau est tellement abîmée que les plis de mes vêtements me blessent et me font saigner.

M'habiller et me déshabiller devient un supplice. Quand je prends le tram pour aller au cours, on me propose de m'asseoir, mais je préfère rester debout, ça me fait moins mal. M'abaisser pour défaire mes lacets me demande un effort énorme. Je me réveille en sursaut la nuit parce que je me suis blessée en me retournant dans mon lit. La pire des épreuves quotidiennes est de prendre une douche. Elles sont courtes et l'eau que j'utilise est tiède, pourtant j'ai l'impression qu'on me brûle avec de l'eau bouillante et que ce supplice dure une éternité. Ça me fait tellement mal que j'ai de la peine à respirer. Aucun crème ne m'apaise.

Je ne veux pas montrer aux autres à quel point c'est dur et combien je souffre. Alors j'essaie de rester forte devant mes amis, mais je fonds en larmes dès que mon petit copain arrive chez moi. Il me connaît par cœur et sait ce que je traverse. Il est incroyable et me tient la tête hors de l'eau.

Mais ma peau ne supporte aucun contact et me blottir dans ses bras me fait souffrir. Parfois, c'est même lui qui vient m'essuyer délicatement quand je sors de ma douche en larmes et qui me met de la crème avec la plus grande douceur. Mais je ne veux plus qu'il ait à traverser cette épreuve avec moi. Je lui demande qu'on se sépare. On se retrouvera quand je serai guérie. On a 22 ans, je l'aime et je veux qu'il profite de ce qui est censé être nos « meilleures années ».

Quand je dors chez mes parents, j'ai de grosses crises. La praticienne AGGABS



Partie 2

LE PROFILAGE ALIMENTAIRE

Les exemples sont très fréquents de personnes qui se sont lancées dans un régime végétarien par respect pour la planète et/ou pour améliorer leur santé.

La première raison est honorable, même si un régime végétarien ou vegan strict, n'est peut-être pas la meilleure solution pour sauver le monde. Je ne lance pas de débat ici, car ce n'est pas l'objet de ce livre. Je vous encourage néanmoins à visionner le tout nouveau documentaire « Sacred Cow : The Nutritional, Environmental, and Ethical Case for Better Meat » réalisé par la diététicienne Diana Rodgers et le biochimiste devenu nutritionniste, Rob Wolf.

Ensemble, ils nous fournissent un regard plein de bon sens sur le pouvoir de l'agriculture régénérative, cette approche raisonnée dont l'objectif est de guérir nos organismes et notre sol du système alimentaire industriel qui a malheureusement fait bien des dégâts. Pour plus d'infos, c'est par ici :

→ www.sacredcow.info

La deuxième raison résulte d'un manque d'informations. Les protéines animales (de qualité !) sont chez beaucoup de personnes justement indispensables pour préserver leur santé, voir même pour réparer leur organisme si celui-ci est abîmé. J'ai suivi en coaching alimentaire de nombreuses personnes qui ont adopté un régime végétarien, voire vegan, sans savoir si leur profil y était adapté.

Après plusieurs mois de réforme, ces personnes ont vu apparaître des soucis

de santé (problèmes de digestion, prise de poids, carences, anxiété, voire dépression, etc.) que nous avons heureusement pu rétablir petit à petit en réintroduisant des protéines animales dans leur alimentation.

Un autre exemple est celui du youtubeur britannique Tim Shieff, icône vegan et sportif de haut niveau. Après sept ans de véganisme strict, il a dû réintroduire, début 2019, des protéines animales à son régime pour des raisons médicales, sur recommandations de son médecin. Sa santé s'était en effet beaucoup détériorée, il souffrait de fatigue, de dépression, de problèmes de concentration, de raideurs des articulations et de problèmes digestifs.

Même s'il a dû subir les foudres de ses fans et que la marque de vêtements éthiques et durables ETHCS, dont il était l'égérie, l'a mis à la porte, Tim Shieff a accepté de réintroduire des protéines animales à son régime pour se soigner et il reconnaît avoir aussitôt remarqué une amélioration de son état de santé.

Je ne vous illustre ici que le souci dans un sens, mais il est évident que les personnes qui s'entêtent à manger énormément de viande alors qu'elles ont un profil plutôt végétarien verront elles aussi apparaître tôt ou tard des dérèglements de leur organisme.

Avant de vous lancer tête baissée dans une réforme alimentaire stricte (paléo, sans gluten, sans lactose, végétarien, vegan, cétogène ou autre), l'idéal serait, vous l'aurez compris, de déterminer, avec précision, votre profil personnel.

Chapitre 1

LE PROFIL MÉTABOLIQUE PROFOND

Approche 1

**L'ALIMENTATION
SELON LE GROUPE
SANGUIN**

Le naturopathe Peter d'Adamo a observé que le sang réagissait différemment avec certains aliments en fonction du groupe sanguin. Il a développé les recherches que son père, James d'Adamo, avait initiées dans les années 80, et les a fait connaître au grand public dans les années 90 avec des résultats édifiants sur le terrain.

Quel est votre groupe sanguin ? **A** | **B** | **O** | **AB**

De manière générale, les personnes qui ont un **groupe sanguin A** bénéficieront d'exercices physiques doux, elles sont moins adaptées aux viandes en excès et aux laitages. Elles devront dans un premier temps éviter les laitages et les viandes de type bœuf et porc. De plus, elles digèrent souvent mal les solanacées (pommes de terre, tomates, aubergines et poivrons).

Au-delà de l'alimentation, les facteurs non alimentaires (stress, pollution environnementale et électromagnétique, c'est-à-dire wifi, micro-ondes, télévision, téléphone, etc.) auront un impact particulièrement important sur la santé des individus du **groupe sanguin B**. La gestion du stress (méditation, sophrologie, etc.) sera également essentielle pour eux. Sur le plan alimentaire, ce sont les autres approches qui indiqueront le plan à suivre.

Les personnes qui ont un **groupe sanguin O** ont besoin de protéines animales pour rester en bonne santé. Elles sont moins adaptées aux farineux (féculents) en excès et aux sucres. Elles devront dans un premier temps réduire les sucres ajoutés (y compris les fruits) et le gluten (voire même tous les farineux). Ces personnes bénéficieront d'exercices physiques intenses pratiqués régulièrement.

Les individus du **groupe sanguin AB** restent une énigme dans l'approche de Peter d'Adamo. Concernant l'alimentation, ce sont les autres approches qui indiqueront le plan à suivre.

Vous souhaitez en savoir plus ?

Vous trouverez un dossier complet intitulé « Typologie selon le groupe sanguin » en téléchargement libre sur le site web de Taty Lauwers :

→ www.taty.be/choisir/K2.html

Sucreries, bonbons, douceurs :	
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.	
Si je mange des protéines animales au petit déjeuner (jambon, saumon, etc) :	
Je suis léthargique après, fatigué, j'ai soif en cours de matinée.	
Je me sens énergétisé(e), je peux tenir jusqu'au déjeuner si pas plus tard.	
Je me sens bien, mais je dois limiter la quantité et ne pas en consommer tous les jours.	

Dans les grandes lignes, **les profils cueilleurs** ne métabolisent pas toujours bien les graisses mais ont besoin de glucides. Les bonnes matières grasses resteront essentielles pour leur santé mais devront être consommées en quantité limitée.

Les profils chasseurs ont, eux, besoin de bonnes graisses, c'est leur carburant pour rester en bonne santé. Ils tolèrent cependant généralement assez mal les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots secs, etc.).

Il n'y a pas de recommandations spécifiques pour **les profils mixtes** pour qui on tiendra compte des autres éléments du profil.

Vous souhaitez en savoir plus ?

Vous trouverez un dossier complet intitulé « Typologie cueilleur/chasseur » en téléchargement libre sur le site web de Taty Lauwers :

→ www.taty.be/choisir/K1.html

Chapitre 2

LE PROFIL MÉTABOLIQUE ACTUEL

Approche 5

**L'ALIMENTATION
SELON LE MOOD TYPE
DE JULIA ROSS**

Le profilage métabolique actuel se base, lui, sur l'approche de la thérapeute américaine Julia Ross, qui a développé une série de huit mini questionnaires permettant de mettre en avant d'éventuelles faiblesses de l'organisme de la personne au moment présent.

Il s'agit de déséquilibres organiques qui peuvent évoluer au fil du temps (ils peuvent par exemple apparaître suite à une prise de médicaments, à une bactérie attrapée lors d'un voyage à l'étranger, à un gros événement stressant, à une alimentation peu adaptée au profil profond de la personne, etc.).

Je reprends ici trois des huit mini questionnaires du Mood Type de Julia Ross. Je vous invite à répondre à ces trois mini questionnaires pour avoir un premier aperçu de vos déséquilibres organiques possibles.

Je le répète néanmoins, les résultats obtenus (expliqués brièvement en p. 44) ne seront qu'indicatifs et ne remplaceront en rien l'évaluation fine par un référent au Profilage Alimentaire qui vous donnera des informations plus détaillées concernant chacune des classes, ainsi que des recommandations spécifiques pour améliorer durablement les symptômes négatifs liés à ces déséquilibres.

ÊTES-VOUS UN MANGEUR ÉMOTIONNEL ?

Cochez les cases en regard des questions pour lesquelles vous répondriez « oui ».

Êtes-vous sensible à la douleur émotionnelle (ou physique), pleurez-vous facilement ?	
Compensez-vous par la nourriture (pour le plaisir, pour vous récompenser ou pour atténuer les douleurs mentales) ?	
Vous inquiétez-vous facilement, souffrez-vous de phobies, d'angoisses, de paniques ?	
Avez-vous des difficultés à vous endormir ou des réveils nocturnes ?	
Avez-vous des difficultés à vous concentrer ?	
Êtes-vous peu énergique au lever ? Le lever est-il difficile même après une bonne nuit de sommeil ?	
Avez-vous des pensées ou des comportements obsessionnels (si pas des TOCs) ?	
Avez-vous du mal à vous détendre après un moment de stress ou de tension ?	
Êtes-vous pour l'instant en dépression ? Ou avez-vous souvent des idées noires ?	
Avez-vous peu d'estime de vous-même ?	
Vos problèmes d'humeur et d'appétit s'aggravent-ils en hiver ou à la fin du jour ?	



Partie 3

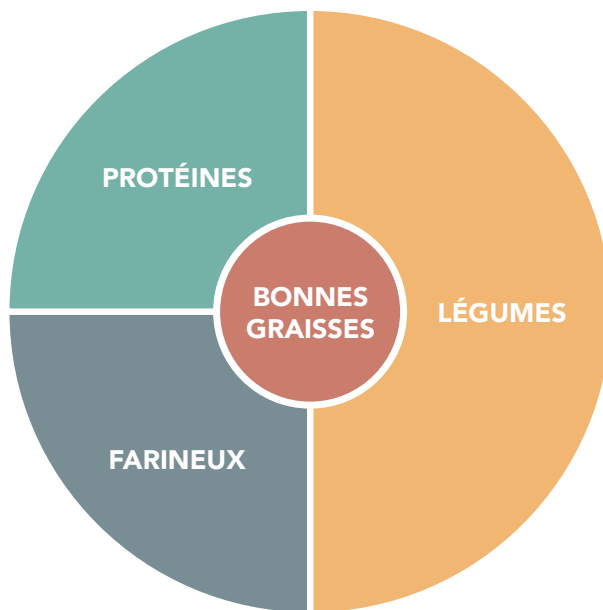
**TRUCS &
ASTUCES**



Chapitre 1

LE SCHÉMA DE L'ASSIETTE IDÉALE

LE MIDI



PROTÉINES

- 60 à 120 g
- Légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots secs, etc.), oléagineux (noix, noisettes, noix de cajou, amandes, etc.), oeufs, produits de la mer (poissons, crustacés, algues, etc.), laitages de qualité et en quantité limitée, de la volaille ou de la viande blanche
- Alternez les sources de jour en jour.

FARINEUX

- 4 à 8 c. à soupe
- Pain (semi-)complet, riz, quinoa, millet, pommes de terre, sarrasin, etc.
- Alternez les sources de jour en jour
- Ne mangez pas de gluten tous les jours.

LÉGUMES

- 250 à 400 g
- Crus, cuits, en mousses, en potages, en morceaux, bio si possible.

BONNES GRAISSES

- 1 à 2 c. à soupe minimum
- Huile de colza, olive, lin, cameline, sésame, noix, graisse de coco, ghee, beurre de ferme, etc.
- Alternez les sources de jour en jour.

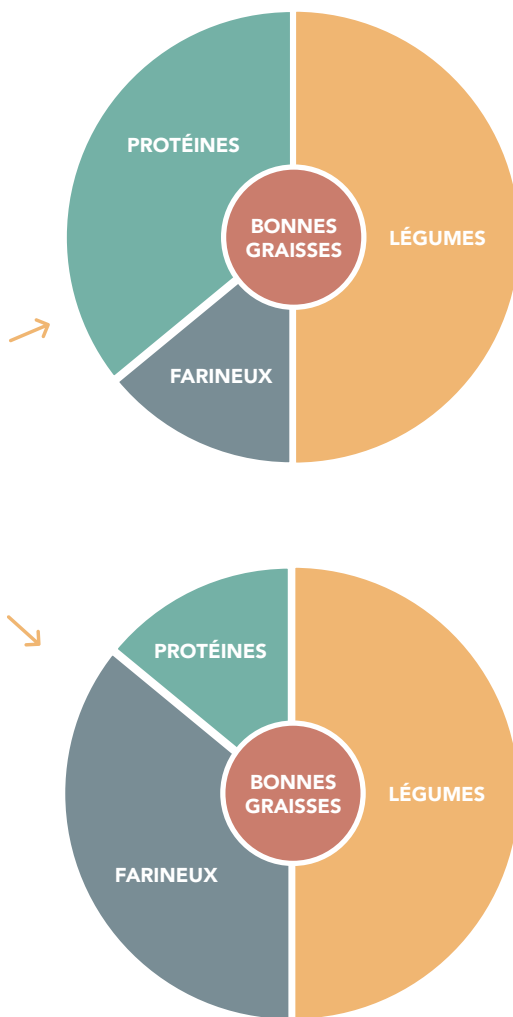
Agrémentez le tout d'herbes aromatiques et d'épices : persil, coriandre, ciboulette, basilic, cumin, thym, garam massala, ras el hanout, etc.

Le schéma exposé à la page précédente représente l'assiette idéale du midi pour la grande majorité des gens.

Les doses dépendront néanmoins du profil de chacun.

- Les personnes qui ont un **groupe sanguin O ET** qui sont de **type chasseur** devront par exemple diminuer leur quantité de farineux et pourront augmenter leur quantité de protéines (en privilégiant les protéines animales : volailles, viandes, poissons, œuf, produits laitiers, etc.).
- Les personnes du **groupe sanguin A ET** de **type cueilleur** devront, au contraire, augmenter leur quantité de farineux, mais pourront diminuer leur quantité de protéines (en privilégiant les protéines végétariennes : légumineuses, oléagineux, œufs, produits laitiers, etc.).

Le test de Julia Ross déterminera également si une courte cure un peu plus stricte est recommandée pour vous, dans le cas où vous souffrez de l'une ou l'autre faiblesse organique. Un schéma adapté pour cette cure temporaire vous sera alors communiqué.



Vous ne souhaitez pas passer par le Profilage Alimentaire ?

Pas de soucis, le schéma et les explications de la page précédente vous donneront déjà les clés de base pour un rééquilibrage alimentaire en douceur.

par jour (soit 36 kilos par an) dans nos pays industrialisés. C'est l'équivalent de 20 morceaux de sucre par jour. Ceci est quatre fois supérieur aux recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé, qui conseille de ne pas dépasser 20 à 30 g de sucre par jour !

À titre d'exemple, une seule canette de soda représente deux fois plus de sucre que ce que nos arrière-grands-parents consommaient sur une journée entière !

Les professionnels des grandes industries agroalimentaires utilisent le sucre pour rehausser le goût des produits transformés, pour allonger les dates de péremption, pour obtenir certaines structures, textures et couleurs, etc.

Des quantités inimaginables de sucres se cachent parfois même dans les produits marketés comme sains dans les grandes surfaces (sushis, smoothies, soupes en brique, jambons, yaourts aux fruits, fruits secs, etc.).

LA GLYCÉMIE INSTABLE, C'EST QUOI ?

Lorsqu'on consomme un aliment sucré, le taux de sucre augmente dans le sang. Le pancréas se met au travail pour libérer l'insuline dont le rôle est de faire revenir ce taux de sucre à la normale en 2 heures environ. Si notre alimentation est équilibrée, ces variations se font en douceur.

Si notre alimentation est trop sucrée, le taux de sucre dans le sang augmentera trop rapidement. Le pancréas sera alors trop sollicité et s'épuisera au fil du temps

entraînant hypoglycémies, coups de pompe, fatigue chronique, compulsions alimentaires, irritabilité, nervosité, et, si le problème persiste, prédiabète, voire diabète.

Chez les personnes qui souffrent de glycémie instable, le taux de sucre dans le sang augmente rapidement, puis diminue brusquement et se retrouve plus bas que la normale. C'est alors que les troubles apparaissent : le cœur palpite, les jambes tremblent, la vision se trouble, on souffre de sueurs excessives, etc. Un peu comme quand on vient d'avoir la peur de sa vie.

Aux États-Unis, près des deux tiers de la population seraient victime de trouble de la gestion des sucres. En Belgique, on serait proche de la moitié de la population.

SUCRES NATURELS ET INDUSTRIELS

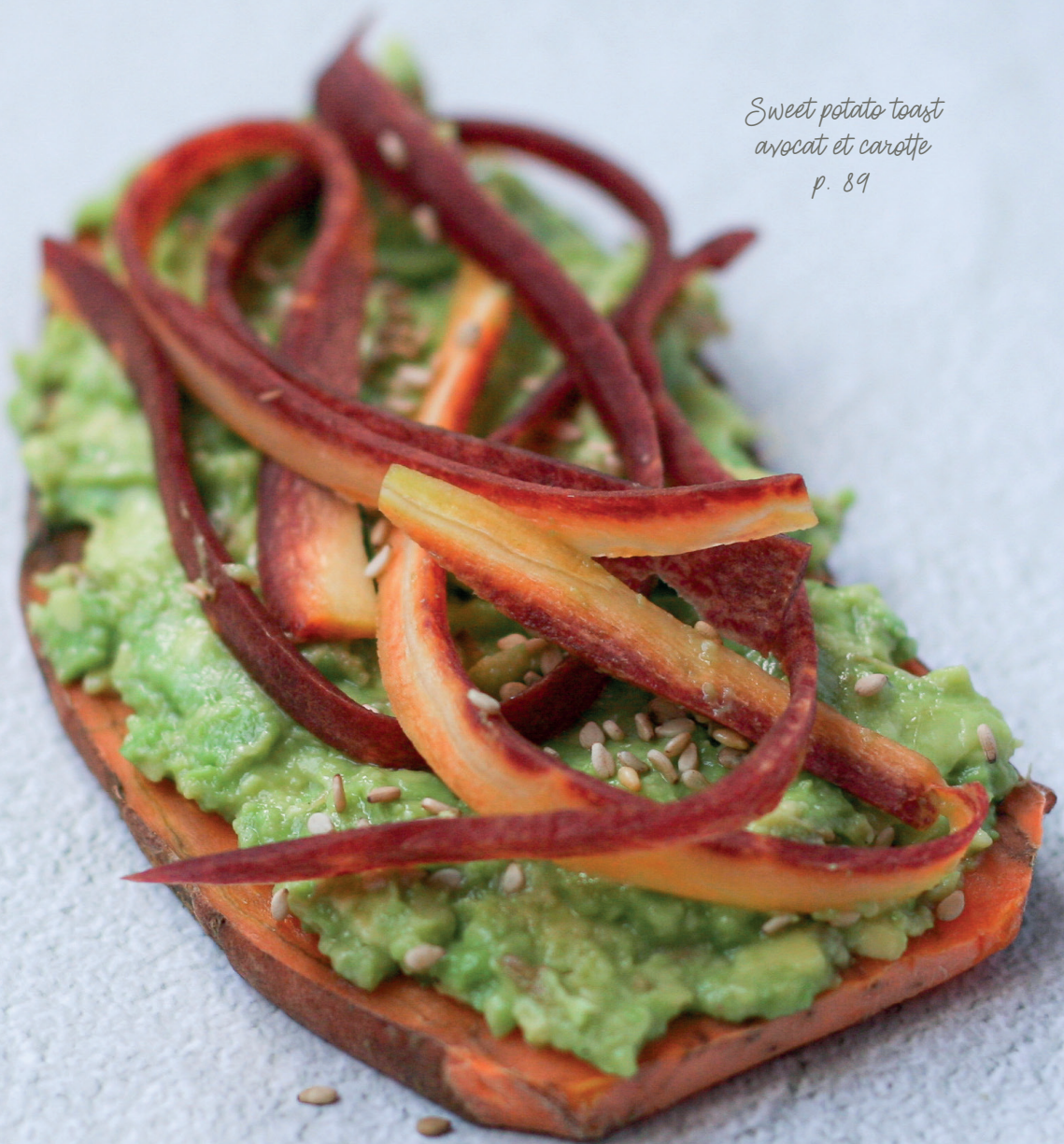
Les sucres naturels (par exemple les dattes, les fruits, le miel, etc.) sont encore riches en fibres et en nutriments. Les sucres industriels, eux, ont été tellement trafiqués qu'ils ne contiennent plus aucune qualité nutritionnelle. Par exemple : le sucre blanc, les miels industriels coupés au sirop de sucre, les fruits séchés enrobés de sucres, etc.

C'est évidemment mieux de privilégier les sucres naturels, on s'en doute. Mais, même s'ils sont moins nocifs, il ne faut pas en exagérer les quantités, car les conséquences sur la glycémie seront les mêmes quelle que soit la qualité de la source de sucre ingéré.

Partie 4

**IDÉES
RECETTES**

*Sweet potato toast
avocat et carotte
p. 89*



Chapitre 1

PETITS DÉJEUNERS



PAIN AUX GRAINES

Sans lactose . Sans gluten . Veggie

INGRÉDIENTS

Pour 1 gros pain ou 2 pains moyens :

- 70 g de graines de tournesol
- 60 g de graines de courge
- 140 g de noix de cajou
- 60 g de sarrasin
- 65 g de millet
- 220 g de flocons d'avoine
- 25 g de psyllium
- 120 g de graines de chia
- 2 càc de sel
- 70 g d'huile de tournesol
- 600 g d'eau

PRÉPARATION

- Hachez les noix de cajou, mettez tous les ingrédients dans un bol et mélangez.
- Attendez une dizaine de minutes que ça gonfle bien.
- Versez dans un moule à cake (recouvert de papier cuisson si nécessaire), couvrez de papier cellophane et mettez au réfrigérateur pendant minimum 2 heures, maximum 24 heures (au plus longtemps au mieux).
- Préchauffez le four à 190 °C et faites cuire pendant 1 heure. Baissez la température à 180 °C et poursuivez la cuisson pendant 30 minutes. Sortez le pain du moule et cuisez-le encore pendant 10 minutes.
- Vérifiez la cuisson en plantant une lame de couteau dedans, elle doit sortir quasiment sèche. Sortez le pain du four et laissez-le refroidir sur une grille pendant 2 heures avant de le couper.

ASTUCES

- Vous pouvez séparer le pain dans deux moules différents.
- Le pain se conserve durant 5 à 6 jours au réfrigérateur.
- Si vous êtes allergique au gluten, veillez à sélectionner des flocons d'avoine garantis sans gluten (explications p. 62).



SALADE DE LENTILLES, FRAISES ET FETA

Sans gluten . Veggie

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes :

- 250 g de lentilles vertes
- 250 g de feta
- 200 g de fraises
- 200 g de roquette
- 4 poignées d'amandes effilées
- Vinaigre balsamique
- Huile de colza (ou autre huile au choix)
- Un peu de miel ou de crème de datte

PRÉPARATION

- Faites tremper les lentilles pendant 12 heures puis rincez-les bien.
- Faites cuire les lentilles : déposez-les dans une casserole avec 3 fois leur volume d'eau froide non salée. Portez à ébullition, puis baissez sur feu moyen et laissez cuire pendant 20 à 25 minutes en remuant régulièrement. Laissez-les refroidir.
- Faites brunir les amandes effilées dans une poêle sans ajout de matière grasse, sur feu fort et en mélangeant très régulièrement.
- Mélangez la roquette, les lentilles, les amandes effilées, le fromage effrité et les fraises découpées en morceaux.
- Ajoutez l'huile, le vinaigre balsamique et éventuellement un peu de miel ou de crème de datte et régalez-vous !



PIZZA PASTÈQUE

Sans gluten

INGRÉDIENTS

Pour 3 à 4 personnes :

- 1 petite pastèque
- 60 g de Feta
- 6 tranches de jambon de Parme
- 20 olives noires ou Kalamata
- 1 oignon jeune
- 40 g de pignons de pin
- Crème balsamique

PRÉPARATION

- Faites griller les pignons dans une poêle.
- Coupez les olives en deux et l'oignon jeune en fines tranches.
- Coupez le milieu de la pastèque en tranches épaisses (environ 1,5 cm de haut), puis en 5 pour obtenir des petits triangles.
- Décorez avec tous les ingrédients, puis terminez avec un filet de crème balsamique en zigzag.

ASTUCE

Vous pouvez également préparer votre propre crème balsamique maison : mélangez 100 ml de vinaigre balsamique avec 80 g de sucre de canne dans un poêlon, portez à ébullition, puis baissez sur feu doux et laissez mijoter une vingtaine de minutes en remuant de temps en temps jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse.

RAINBOW SALAD

Sans lactose . Sans gluten . Veggie

Idee de salade pour accompagner vos plats :

- Mesclun
- Languettes de courgette et de carotte coupées avec un économe
- Chou rouge coupé finement au couteau
- Tomates cerises ou tomates (semi-) séchées (selon la saison)
- Graines de tournesol et de courge grillées à la poêle
- Vinaigrette : huile d'olive + vinaigre balsamique + un trait de miel



Chapitre 3

DESSERTS & GOÛTERS



COOKIES AU CHOCOLAT SIMPLISSIME

Sans gluten . Veggie

INGRÉDIENTS

Pour 8 gros cookies :

- 180 g de farine de riz
- 1 œuf
- 60 g de sucre de canne
- 70 g de beurre
- 100 g de chocolat noir haché

PRÉPARATION

- Préchauffez votre four à 180 °C.
- Faites fondre le beurre au bain-marie.
- Mélangez tous les ingrédients avec vos mains.
- Formez des boules avec la pâte (en la comprimant bien pour ne pas qu'elle s'émiette), aplatissez ces boules et disposez-les sur du papier sulfurisé sur la grille de votre four.
- Enfournez pendant 15 minutes, puis laissez refroidir avant de déguster.

ASTUCE

Pour une version SANS ŒUFS :

- Il suffit de remplacer l'œuf par :
 - 1 càc de graines de chia
 - 3 càs d'eau
- Mélangez les graines de chia et l'eau et laissez reposer pendant 30 minutes.
- Suivez les instructions de préparation ci-dessus en remplaçant simplement l'œuf par ce mélange.
- Vous ajouterez en plus 50 ml d'eau à la préparation.



DATTES AU PEANUT BUTTER ENROBÉES DE CHOCOLAT

Sans lactose . Sans gluten . Veggie

INGRÉDIENTS

Pour 20 « pralines » :

- 20 dattes
- 120 g de beurre de cacahuète
- 120 g de chocolat noir
- 1 poignée de cacahuètes (facultatif)

PRÉPARATION

- Farcissez les dattes de beurre de cacahuète et mettez-les au réfrigérateur une dizaine de minutes.
- Faites fondre le chocolat et enrobez les dattes de ce dernier.
- Parsemez de cacahuètes hachées et remettez au réfrigérateur pour que le chocolat redurcisse.
- Régalez-vous !



CARRÉS GOURMANDS DATTES ET NOIX DE PÉCAN

Sans lactose . Sans gluten . Veggie

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes :

Pour la couche de biscuit :

- 200 g de poudre d'amande
- 50 g d'huile de coco
- 2 càs de crème de datte ou de sirop d'érable

Pour le caramel de dattes :

- 20 dattes dénoyautées (180 g)
- 60 ml d'eau
- 125 g de noix de pécan
- 1 pincée de sel

Pour la garniture :

- 100 g de noix de pécan

PRÉPARATION

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Préparez le biscuit : mélangez les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Étalez uniformément dans un plat allant au four, sur du papier sulfurisé. Enfourez pendant 12 minutes. Laissez refroidir pendant 15 minutes.
- Pendant ce temps, préparez le caramel : mixez les ingrédients au blender. Étalez le caramel sur la couche de biscuit.
- Concassez les noix de pécan restantes et parsemez-les en garniture. Réenfournez pendant 15 à 20 minutes. Laissez bien refroidir, puis découpez des carrés et dégustez !

*Sweet potato toast
banana crunchy
p. 87*



Chapitre 4

APÉROS & TARTINADES



HOUMOUS DE LENTILLES

Sans lactose . Sans gluten . Veggie

INGRÉDIENTS

Pour 1 grand bol :

- 350 g de lentilles vertes
- 160 g de courgette crue
- 60 g d'oignon rouge
- 40 g de noix
- 30 g de ciboulette
- 6 càs d'huile d'olive
- 4 càs de vinaigre de cidre
- 4 càs de citron
- Sel et poivre

PRÉPARATION

- Faites tremper les lentilles pendant 12 heures, puis rincez-les bien sous l'eau courante.
- Déposez les lentilles dans une casserole avec 3 fois leur volume d'eau froide non salée. Portez à ébullition, puis baissez sur feu moyen et laissez cuire pendant 20 à 25 minutes en remuant régulièrement. Laissez-les refroidir.
- Mixez tous les ingrédients (ne pas trop mixer pour garder de la texture).

ASTUCES

- Ce houmous peut être dégusté comme dip de légumes ou comme tartinade sur du pain.
- Le temps de cuisson pour les lentilles vertes est donc de 20 à 25 minutes. Il faudra compter 10 à 15 minutes pour les lentilles corail et 35 minutes pour des lentilles blondes à la peau plus épaisse.

VIRGINIE TIMMERMANS

Savez-vous que nous avons tous un profil alimentaire qui nous est propre ? Et que c'est lorsque nous mangeons selon notre profil que nous optimisons notre santé au maximum : digestion de rêve, énergie au top, peau magnifique, sommeil de qualité et réparateur, concentration optimale, mémoire d'éléphant, excellentes performances physiques, libido d'enfer, efficacité, productivité, etc. Pffiuu, ça fait rêver, non ?

À l'inverse, une alimentation peu adaptée peut affaiblir l'organisme et est souvent synonyme de carences entraînant fatigue, perte de cheveux, digestion difficile, kilos superflus, douleurs musculaires et articulaires, sautes d'humeur et maladies.

Paléo, sans gluten, sans lactose, végétarien, végan, régime cétogène, etc. Il y a de quoi se sentir perdu parmi tous ces régimes ! Quelle est la bonne voie à suivre ? L'objectif du Profilage Alimentaire, selon l'approche de Taty Lauwers, est de déterminer votre profil et de vous proposer le plan alimentaire le plus adapté à votre métabolisme.

Si votre copain Michel se sent véritablement mieux depuis qu'il est végétarien, c'est génial pour lui, il a trouvé sa voie, mais ça ne veut pas dire pour autant que ce plan alimentaire sera bénéfique pour vous, au contraire. Pareil si votre copine Janette a perdu ses trois kilos superflus avec une cure de jus, tant mieux pour elle. Mais attention que cette même cure ne fasse pas dérailler, dans votre cas, le fonctionnement de votre glycémie par exemple !

Dans ce livre, je vous explique comment le Profilage Alimentaire a changé ma vie et a permis de soigner l'état inflammatoire chronique dont je souffrais depuis 15 ans. Finis les perfusions, la cortisone, les immunosuppresseurs et les autres médicaments. Place à une assiette gourmande et qui fait du bien ! Je vous indique également les pistes à suivre pour déterminer votre profil alimentaire personnel, je vous livre plein de trucs et astuces pour enrichir votre assiette et optimiser votre santé et je vous partage mes recettes préférées.

