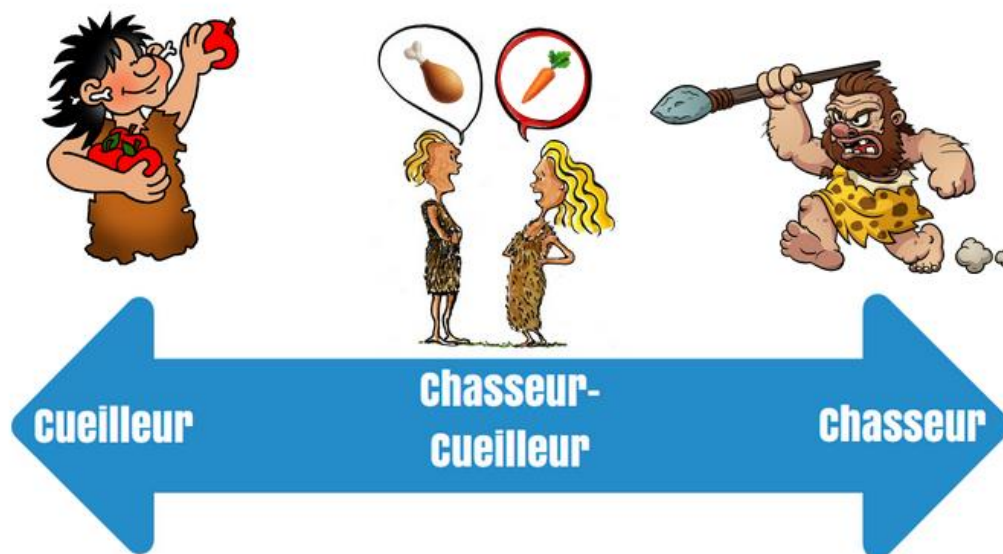


MODULE 1 : Métabolisme et physiologie

Etude du métabolisme



LE CHASSEUR

Aspect physique et métabolisme :

Les chasseurs ont un métabolisme relativement rapide, et ils transforment généralement leurs aliments en énergie de manière efficace. De ce fait ils sont relativement épargnés en ce qui concerne la prise de poids, sauf si leur mode de vie est sédentaire et leur alimentation déséquilibrée ou trop riche en glucides, à ce moment-là c'est principalement au niveau du tour de taille que se fera la prise de poids.

Appétit :

De manière générale, les chasseurs sont des personnes qui aiment manger. Ils brûlent rapidement leur énergie et par conséquent ils ont souvent faim et ont avantage à manger régulièrement. De ce fait ils trouvent que les aliments gras sont rassasiants et qu'ils comblent leur appétit de manière efficace, à l'inverse les hydrates de carbones sont vite brûlés chez eux et procure donc une énergie à court terme. Ils aiment généralement les viandes foncées et grasses. Ils peuvent être attirés par des aliments sucrés mais lorsqu'ils commencent à en manger, ils ne peuvent plus s'arrêter. Ils préfèrent des plats chauds, bien cuits et mijotés.

Energie :

Les chasseurs sont des personnes très énergiques qui abattent beaucoup de travail, mais à la longue ils peuvent s'épuiser. Ils peuvent même se sentir stimulés lorsqu'ils en ont beaucoup à faire et aiment faire plusieurs choses à la fois. Énergiques et pressés, ils essaient de remplir leur journée le plus possible (parfois trop) . Si stress et mauvaise alimentation ce sont les glandes surrénales qui trinqueront en priorité.

Caractéristiques diverses :

L'esprit rapide du chasseur ainsi que son énergie le rendent sujet à l'anxiété . Ils ont plutôt tendance à avoir chaud et aime les climats froid. Ils vont régulièrement à la selle (au moins une fois par jours), ont une peau et des cheveux gras, une bonne circulation sanguine et un rythme cardiaque relativement rapide. Ils utilisent leur oxygène plutôt rapidement et ils ont généralement du mal à retenir leur souffle. Ils n'ont pas besoin de beaucoup de sommeil (sept heures ou moins).



LE CUEILLEUR

Aspect physique et métabolisme :

Les cueilleurs ont un métabolisme relativement lent, et leur organisme n'a pas tendance à brûler rapidement les calories. De ce fait ils sont plus susceptibles de prendre du poids, à ce moment celui-ci sera réparti de façon équitable sur tout le corps.

Appétit :

De manière générale, les cueilleurs sont des personnes qui n'ont pas très faim, ils peuvent passer de longues périodes sans manger et n'aiment pas manger entre les repas sauf éventuellement des fruits. Ils aiment les aliments faibles en gras, comme les fruits, les légumes, et ne raffolent pas des produits d'origine animales. Ils préfèrent des plats cru ou légèrement cuit, comme des salades végétariennes par exemple.

Energie :

Les cueilleurs ne sont généralement pas des personnes vives et agitées bien qu'elles aient souvent une belle énergie. Ils ne sont pas rapides mais ils sont endurants dans le travail. L'un des déséquilibre que les cueilleurs sont susceptible de rencontrer est une faiblesse au niveau de la glande thyroïde, l'organe principalement responsable de régulariser le métabolisme de l'organisme.

Caractéristiques diverses :

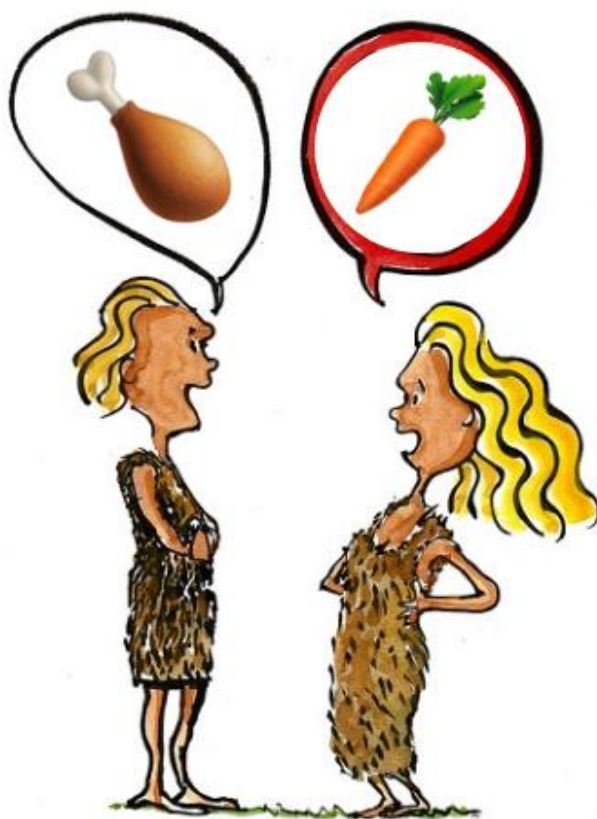
Ce sont des personnes sensibles au froid, mains et pieds froids, ils ont une peau et des cheveux secs, tendance à la constipation, à la morosité voir à la dépression. Ils ont besoin de beaucoup de sommeil (plus de 8h) pour se sentir bien reposé. En règle générale ils préfèrent faire une chose après l'autre, méthodiquement, et n'ont pas tendance à vouloir en faire trop à la fois.



LE CHASSEUR CUEILLEUR

Les caractéristiques représentatives des chasseurs-cueilleurs se situent à mi-chemin entre celles des chasseurs et des cueilleurs.

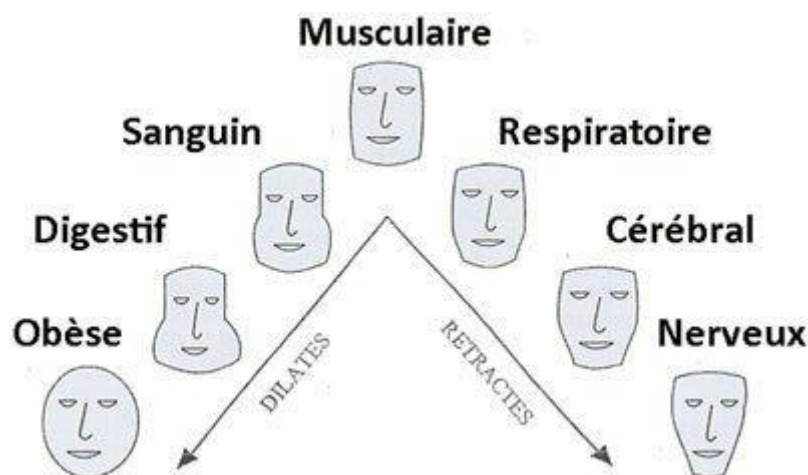
Il conviendra au chasseur-cueilleur de faire ses propres tests pour voir quelle énergie lui est le plus favorable.



La Morpho-Physiologie

Lors d'une consultation en naturopathie, nous utilisons différents types de bilans. L'un d'entre eux est la morpho-physiologie, qui permet d'obtenir des informations sur le terrain, la constitution ou le tempérament. Elle va mettre en avant certaines tendances psychologiques et organiques, les forces, faiblesses, les prédispositions naturelles et la façon dont est gérée l'énergie.

La pyramide de Marchesseau



Pierre Valentin Marchesseau a mis en avant 7 morphotypes, basés sur les différentes formes de visage.

Pour simplifier les choses, retenons principalement qu'il y a deux branches de dégénérescence, avec au milieu le morphotype « biologiquement équilibré », dit « Musculaire»:

- La branche des **dilatés** ou sanguino-pléthorique: évasement du bas du visage, rétractation du haut.
- La branche des **rétractés** ou neuro-arthritique: rétractation du bas du visage, dilatation du haut.

Plus on descend le long de celles-ci, plus les rétractés le sont, et plus les dilatés le sont également et de ce fait l'énergie est moins présente chez les morphotypes en bas de branche (nerveux et obèse). L'énergie, que l'on peut également appeler force vitale, vitalité, représente les capacités d'auto-guérison.

Il est important de comprendre qu'il n'est pas question de se rapprocher du morphotype opposé au nôtre! Mais plutôt de savoir comment gérer notre propre morphotype et d'avoir l'hygiène de vie adaptée à celui-ci pour le vivre au mieux et grimper les échelons de la pyramide.

Les dilatés



- Ils mettent en réserve leur énergie dans leur système glandulaire (hormonal).
- Ils la dépensent abondamment. Ils sont globalement plutôt dans l'expansion, l'extériorisation.
- Ce sont des personnes souvent extraverties qui partagent facilement leurs émotions.
- Leur faiblesse se situera principalement sur le système cardio-vasculaire s'ils n'adaptent pas leur hygiène de vie à leur morphotype.

Les dilatés auront tendance à créer des toxines de type « colles ».

Zoom sur les colles



- Les colles sont des déchets de matière visqueuse. Elles sont principalement apportées par une alimentation trop riche en glucides (féculents, céréales comme le pain, les pâtes, le riz etc...).
- Ces colles seront éliminées par des organes que l'on appelle émonctoires: foie et intestins en tout premier lieu. Si ces organes sont surchargés, des émonctoires secondaires prendront alors le relais, à savoir les glandes sébacées de la peau, le vagin chez la femme, et les poumons. Les maladies ou troubles qui pourront alors se déclarer seront par exemple des rhumes, des sinusites, de l'acné, de l'eczéma coulant...
- Les dilatés devront donc particulièrement veiller à limiter la consommation des aliments cités plus haut pour ne pas surcharger leurs émonctoires. L'idéal pour eux étant de se tourner vers une alimentation type paléo riche en bon gras, protéines de bonne qualité et légumes.

Les rétractés



- Les rétractés mettent en réserve leur énergie dans leur système nerveux.
- C'est d'ailleurs principalement le système nerveux qui sera mis à mal, avec le système articulaire, s'ils n'adaptent pas leur hygiène de vie.
- Ils ont tendance à retenir leur énergie contrairement aux dilatés, et sont donc plutôt dans la conservation, l'intériorisation.
- Ce sont des personnes souvent introverties qui ne communiquent par leurs émotions, elles gardent tout à l'intérieur.

Les rétractés créeront plutôt des toxines de type « cristaux ».

Zoom sur les cristaux



- Les cristaux sont des déchets acides provenant d'une alimentation trop acidifiante, et des toxiques (tabac, médicaments, drogues...). Mais le système nerveux produit lui aussi ses déchets, et si le mental est trop stressé, hyperactif, il aura tendance à acidifier l'organisme.
- Ces cristaux étant solubles dans l'eau, ils sont surtout éliminés par les reins. Mais si ceux-ci sont surchargés ou faibles, les glandes sudoripares, l'utérus chez la femme, et le couple foie/intestins prendront le relais.
- Les rétractés veilleront donc à limiter les sources d'acides, à bien boire pour éliminer, à manger suffisamment et à prendre soin de leur système nerveux par certaines règles d'hygiène de vie et de façon de gérer le stress. (sport, yoga, méditation, sophrologie ...). **Le muscle est le contrepoids du nerf.**

En morphologie nous parlons souvent de :

Constitution = Hérité + inné

Tempérament = Hérité + inné + mode de vie depuis la naissance = Capital santé

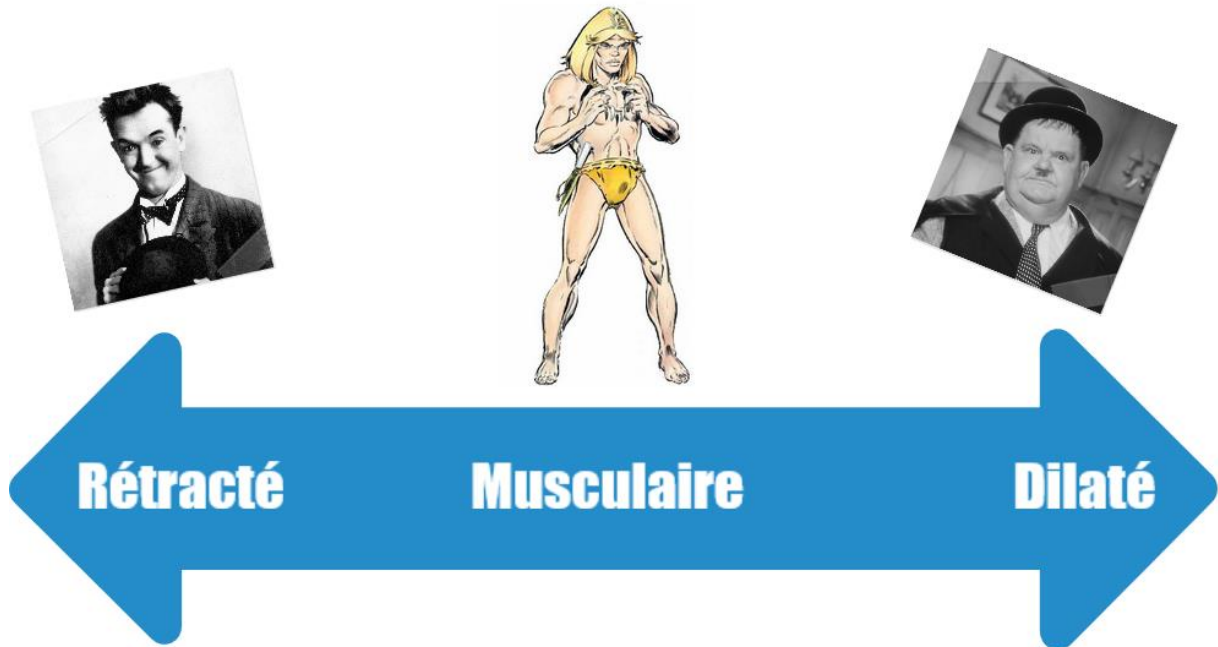
Selon le mode de vie que nous aurons eu depuis la naissance nous allons maintenir notre tempérament ou «dégénérer ».

Les facteurs de dégénérescence sont :

- +Une mauvaise alimentation ou inadaptée au profil du mangeur
- +La sédentarité
- +Un environnement stressant

Il est également possible de naître avec un tempérament déjà dégénéré, selon l'héritage que nous aurons transmis nos parents. Dans ce cas et dans tous les cas de "dégénérescence" il faudra travailler ces 3 facteurs.





Selon notre tempérament nous nous adapterons à ces 3 facteurs de 2 façons:

+En nous rétractant = Amaigrissement = Rétracté

+En nous dilatant = Prise de poids = Dilaté

Lorsque nous souhaitons « régénérer » il y a 2 choses à prendre en compte :

L'inné est Tenace

Si vous souhaitez travailler une déficience sachez que cela demandera des efforts.

L'acquis est Fragile

Une fois cette déficience travaillée il faudra toujours entretenir le travail pour la maintenir.

Exemple :

J'ai toujours eu une bonne endurance => Sport cardio en entretien

A l'inverse,

J'ai une faible capacité respiratoire => Dominance de sport type cardio