



LES 7 TERRAINS BIONUTRITIONNELS

Photo © Fabila - Document strictement réservé
aux professionnels de santé. Ne pas diffuser.
Ne pas reproduire - 09/18



TERRAIN C; DIT CARENCÉ EN AGPI

Carence en Acides Gras Polyinsaturés



TROUBLES FRÉQUEMMENT ASSOCIÉS:

- Immunité : faiblesse immunitaire, fragilité ORL, allergies
- Cutané : perte d'élasticité, eczéma, acné, démangeaisons
- Hormonal : syndrome prémenstruel, ménopause



CONSEILS NUTRITIONNELS:

- Privilégier les huiles vierges, 1^{re} pression à froid
- Consommer du poisson gras 2 à 3 fois / semaine
- Favoriser la consommation de produits non transformés et de saison



CAUSES POSSIBLES:

- L'alimentation : excès d'aliments industriels, de produits animaux et dérivés, carence d'apport d'acides gras de qualité (poissons gras, oléagineux)
- Une mauvaise assimilation dû à une altération de la muqueuse intestinale
- Le stress oxydatif (inflammation chronique, tabagisme, stress...) : altération des AG Insaturés

Retrouvez plus d'informations sur pro.iomet.fr



TERRAIN H; DIT HYPOGLYCÉMIQUE

Déséquilibre dans la gestion des sucres



TROUBLES FRÉQUEMMENT ASSOCIÉS:

- Surpoids, diabète
- Fatigue, pâleur, "coups de pompe"
- Faim, envie de produits sucrés
- Nervosité, stress, anxiété
- Maux de tête, vision perturbée, tremblements, étourdissements
- Sommeil perturbé



CONSEILS NUTRITIONNELS:

- Favoriser une alimentation pauvre en sucres "rapides"
- Remplacer les grignotages sucrés et industriels par des amandes, noisettes...
- Favoriser un petit-déjeuner protéiné
- Augmenter l'apport en fibres et la consommation de bonnes huiles au cours du repas



CAUSES POSSIBLES:

- L'alimentation : excès de glucides et de lipides de mauvaise qualité, les grignotages d'aliments sucrés entre les repas
- Le stress
- Une dysbiose (flore de fermentation)
- L'hérédité (diabète de type II)

Retrouvez plus d'informations sur pro.iomet.fr

TERRAIN A; DIT ACIDE DÉMINÉRALISÉ

Incapacité de l'organisme à neutraliser l'excès d'acides

A



TROUBLES FRÉQUEMMENT ASSOCIÉS :

- Douleurs ostéo-articulaires, inflammations
- Crampes, fragilité musculo-tendineuse
- Déminéralisation, ostéoporose
- Irritation des muqueuses
- Infections urinaires et mycoses récidivantes



CAUSES POSSIBLES :

- L'alimentation : excès d'aliments acidifiants (viandes rouges, fromages, sucres, charcuteries)
- Le manque ou l'excès d'activité physique
- Le stress, le surmenage et le manque de sommeil
- La perturbation de la flore intestinale
- Une élimination insuffisante (urine, sueur, transpiration)
- L'hérédité



CONSEILS NUTRITIONNELS :

- Privilégier les fruits et légumes frais de saison, crus ou sous forme de jus
- Accompagner les viandes et poissons d'aliments alcalinisants
- Boire davantage d'eau au cours de la journée



Retrouvez plus d'informations sur pro.iomet.fr

TERRAIN N; DIT NEURODYSTONIQUE

Incapacité de l'organisme à gérer le stress

N



TROUBLES FRÉQUEMMENT ASSOCIÉS:

- Stress, nervosité, anxiété
- Fatigue chronique
- Sommeil perturbé
- Tachycardie
- Sensation d'oppression
- Tension musculaire importante, crampes
- Inconforts digestifs



CONSEILS NUTRITIONNELS:

- Varier les sources de protéines et en intégrer au petit-déjeuner
- Consommer de bonnes huiles (olive, colza, noix, lin) et des poissons gras 2 à 3 fois / semaine
- Consommer des aliments riches en magnésium (banane, noisettes, amandes, légumes verts, légumineuses...)



CAUSES POSSIBLES:

- L'alimentation : carences en minéraux et acides gras de qualité, excès d'aliments raffinés
- Situations stressantes
- Les déséquilibres intestinaux
- L'hérédité

Retrouvez plus d'informations sur pro.iomet.fr

TERRAIN B ; DIT BASO-COLITIQUE

Déséquilibres de l'écosystème intestinal

B



TROUBLES FRÉQUEMMENT ASSOCIÉS :

- Digestif : ballonnements, gaz, douleurs intestinales, difficultés de digestion, transit perturbé, syndrome du côlon irritable
- Immunité : fragilité immunitaire, infections à répétitions, allergies, inflammations



CAUSES POSSIBLES :

- L'alimentation : excès de viandes, carence en fibres, excès de sucres, mastication insuffisante
- Le stress
- La prise d'antibiotiques ou d'anti-inflammatoires
- L'excès d'activité physique



CONSEILS NUTRITIONNELS :

- Favoriser la cuisson vapeur qui améliore la digestibilité des fibres
- Privilégier les aliments fermentés
- Favoriser les aliments pauvres en gluten et lactose
- Penser à bien mastiquer, prendre le temps de manger et boire suffisamment
- Consommer des aliments riches en glutamine
- Consommer des fruits et des légumes riches en fibres solubles



Retrouvez plus d'informations sur pro.iomet.fr

TERRAIN I; DIT INTOXIQUÉ

Incapacité de l'organisme à neutraliser les éléments toxiques dans l'organisme

I



TROUBLES FRÉQUEMMENT ASSOCIÉS:

- Cardio-vasculaire
- Fatigue nerveuse, musculaire, dépression, anxiété, irritabilité, vertiges
- Troubles liés à une sur-sollicitation des émonctoires ou à une surcharge hépatique : mauvaise digestion, mauvaise haleine, nausées, teint pâle, acné
- Surcharge pondérale ou métabolique



CONSEILS NUTRITIONNELS:

- Consommer des produits frais, de saison et non transformés
- Limiter les additifs
- Augmenter la consommation d'aliments « détox » et drainants
- Favoriser les viandes et poissons issus de la ferme et de la pêche
- Boire suffisamment d'eau, au moins 1.5 L / jour, en dehors des repas



CAUSES POSSIBLES:

- L'alimentation et la présence de toxiques (additifs, plastiques, hormones, pesticides...)
- L'alcool, le tabac et la prise de médicaments
- Les métaux lourds (amalgames dentaires, environnement de travail...)
- L'environnement (pollution de l'air, électromagnétique, des sols...)

Retrouvez plus d'informations sur pro.iomet.fr

TERRAIN O ; DIT OXYDÉ-DÉNATURÉ

Difficulté de l'organisme à lutter contre l'excès de radicaux libres



TROUBLES FRÉQUEMMENT ASSOCIÉS :

- Processus inflammatoires chroniques : arthrose, DMLA, maladies auto-immunes, diabète/obésité...
- Inconforts cutanés
- Vieillesse accéléré
- Troubles cardio-vasculaires et neuro-dégénératifs



CONSEILS NUTRITIONNELS :

- Privilégier et varier les fruits et légumes colorés
- Consommer des poissons gras, des crustacés et des huiles de qualité
- Limiter le contact avec les polluants extérieurs



CAUSES POSSIBLES :

- L'alimentation pauvre en fruits et légumes frais
- Le tabac et la consommation de médicaments
- La surexposition au soleil ou à des toxiques (pesticides, produits chimiques, métaux lourds...)
- Le stress
- La pratique de sport intense

Retrouvez plus d'informations sur pro.iomet.fr