

## 4 GROUPES SANGUINS

### POUR 4 ALIMENTATIONS DIFFÉRENTES

#### POUR UNE MEILLEURE SANTÉ

Thierry Liévois Ostéopathe

Responsable de l'enseignement au Collège d'Ostéopathie Traditionnelle du Nord. Cotn.fr

#### INTRODUCTION

Déjà Hippocrate, le père de la médecine, voici XXV siècles recommandait pour comprendre l'origine des maladies d'étudier d'abord l'environnement du patient. Lorsqu'il parlait d'environnement, il tenait compte de l'environnement climatique, géographique, physique, et il insistait sur le fait d'étudier attentivement le comportement de l'individu dans sa façon de boire et de manger. Le père de la médecine s'intéressait au terrain de son patient.

Bien plus tard en 1900, c'est en Autriche et plus précisément à Vienne que le docteur Karl Landsteiner découvre le premier les groupes sanguins O, A, B, AB. Il complètera sa découverte avec le système rhésus positif et négatif aux USA avec un de ses élèves Philip Levine. Cette découverte révolutionne le monde de la médecine, car elle donne une explication sur le TERRAIN de l'homme.

En 1952, les travaux d'un biologiste français Jean Dausset donnent au monde médical l'explication d'une autre incompatibilité entre groupes sanguins :

Le système HLA qui est aussi une autre forme de TERRAIN. En assistant à une hémorragie lors d'un accouchement, puis à sa transfusion sanguine pour éviter une mort certaine, il constate que la patiente fait un rejet. Pourtant donneur et receveur sont du même groupe sanguin, et malgré cela un accident d'incompatibilité a lieu. Dausset imagine alors qu'il existe des facteurs sur les globules blancs capables de nous différencier. Le système HLA vient d'être découvert. A titre d'information, sachez que ce dernier compte à lui seul plus de 600 millions de combinaisons.

Curieusement, il faudra attendre trente ans plus tard, en 1982, pour que le Docteur Peter d'Adamo médecin américain fasse à la suite de ses recherches une extrapolation sur l'incompatibilité du sang et de l'alimentation, en ayant à l'esprit le TERRAIN.

Il constate que certains types d'aliments sont plutôt A, alors que d'autres sont B, O, ou AB, et donc s'agglutinent en présence d'un sang incompatible. La digestion a bien lieu, mais pas d'une manière parfaite, et l'individu s'intoxique en mangeant des aliments qui ne lui conviennent pas.

En réalité, il ne s'intoxique pas, mais s'encrasse, on peut alors parler de pathologies d'encrassement, liées à une alimentation non compatible avec le terrain de l'individu.

On peut faire le comparatif avec une voiture neuve, avec laquelle on fait le plein d'un carburant de mauvaise qualité. La voiture roule sans aucun problème pendant de

nombreux kilomètres, mais les différents filtres se bouchent progressivement, et la voiture risque de tomber en panne, si le propriétaire du véhicule persiste à l'alimenter de ce carburant de qualité médiocre.

Le corps humain agit de même, si vous l'alimentez avec de mauvais aliments...il dysfonctionne, et parfois gravement.

Dans sa démarche thérapeutique le Docteur Peter d'Adamo ne tient pas compte du système HLA car les combinaisons sont trop nombreuses et il se cantonne au groupe sanguin des globules rouges pour affiner sa thérapeutique, tout en sachant qu'elle n'est pas complète, mais plus précise qu'auparavant.

En ostéopathie, nous traitons de nombreux patients en cabinet avec des résultats positifs, et des échecs, comme tous les praticiens.

Bon nombre d'entre nous sommes toujours à la recherche du résultat optimum.

Pourquoi tel patient que j'ai parfaitement normalisé revient avec la même lésion ? Pourquoi celui ci souffre encore alors qu'il est parfaitement normalisé ?

L'un des paramètres vient de l'ALIMENTATION. Still, puis Littlejohn préconisaient déjà de s'alimenter correctement. Ils allaient même plus loin en considérant qu'une alimentation déséquilibrée étaient une lésion ostéopathique.

Évidemment ce n'est pas non plus la seule réponse sur le plan thérapeutique, car il faut savoir prendre compte d'autres facteurs comme l'émotionnel le psychosomatique, l'occlusion dentaire, le morphotype, la génétique du patient, le système HLA. A cela rajoutons les paramètres que nous ne connaissons pas et nous aurons fait le tour de la question.

On peut donc d'un point de vue thérapeutique, essayer de mieux cibler nos traitements par une alimentation adaptée au groupe sanguin, et les compléter par une nutrithérapie pour optimiser nos résultats.

Le lecteur peut trouver ce concept un peu farfelu et se poser la question :

Pourquoi un rééquilibrage alimentaire par rapport au groupe sanguin ?

La réponse est pourtant simple : Chacun d'entre nous porte sur ses globules rouges ou érythrocytes la marque A, B, O, ou AB.

Si Jules de groupe A, ne tolère pas qu'on lui transfuse le sang de Bertrand, de groupe B, c'est parce que son sang contient naturellement de véritables missiles anti-B, concoctés par son système immunitaire et qui s'attaquent aux globules rouges de Bertrand arborant la marque B.

Résultat, les deux sangs mélangés coagulent et forment de dangereux caillots dans les vaisseaux. Il en est de même avec l'alimentation et certains nutriments qui sont incompatibles avec le groupe sanguin.

Mais aussi parce que l'agriculteur qui cultive une plante dans un champ ne met pas le même engrais en fonction de la composition du sol, du TERRAIN. L'apport en engrais est différent si le sol est argileux, schisteux, ou calcaire...

L'ostéopathe pour avoir une démarche holistique, dans la lignée de Still, et de Littlejohn, se doit d'équilibrer par la nutrition le complexe acido-basique, et combler les carences qui finalement sont les grands responsables de l'homéostasie du corps, car c'est le TERRAIN qui compte !

Pour la petite histoire on raconte que Pasteur sur son lit de mort a dit : « C'est Claude Bernard qui avait raison, le microbe et le virus ne sont rien, seul le Terrain compte ! » Alors occupons nous du terrain par l'alimentation et la nutrithérapie.

### **La nourriture de l'un est le poison de l'autre.**

Combien de fois avez vous pu constater que ce que vous digérez bien votre voisin lui ne le pouvait pas ? Mais aussi que certaines personnes perdent du poids avec un régime donné, et d'autres pas du tout.

Tout cela n'est pas du hasard, et dépend de votre code génétique. or qui mieux que le sang marque votre empreinte génétique et nous indique par son immunoglobuline votre terrain.

Si vous vous laissez guider par votre groupe sanguin pour votre alimentation et votre mode de vie, vous vous porterez mieux, vous vous maintiendrez à votre poids idéal et vous ralentirez le processus de vieillissement de votre corps.

Chaque groupe sanguin contient le message génétique de l'alimentation et du mode de vie de nos ancêtres, et bon nombre de ces caractéristiques nous affecte encore.

Le nom de votre groupe sanguin est celui de l'antigène donc vos globules rouges sont porteurs.

Le GROUPE O constitue un cas à part car il ne possède aucun antigène d'où son nom. C'est un moyen mnémotechnique pour se rappeler que ce groupe possède zéro antigène.

Le GROUPE A apparaît lorsque au sucre de base vient s'ajouter un autre sucre le N-acétyl – galactosamine = le groupe A.

Le GROUPE B apparaît lorsque le sucre de base est combiné à un autre sucre le D – galactosamine ou antigène B = groupe B.

Le GROUPE AB combine le sucre de base et les deux sucres qui caractérisent le groupe A et B. En clair le sucre de base + N- acétyl – galactosamine + D – galactosamine = le groupe AB.

Le système antigénique est primordial pour bien comprendre l'importance de l'alimentation dans notre santé. En présence d'un antigène étranger dans votre

organisme les antigènes de votre groupe sanguin produisent immédiatement des anticorps pour combattre l'intrus. Il se produit alors une réaction d'agglutination, c'est à dire que les anticorps s'agrègent aux intrus pour les rendre collants et repérables ce qui facilite leur élimination.

Cette facilitation à s'agglutiner est majeure entre les groupes sanguins. Enfin on a compris que certaines personnes pouvaient échanger leurs sangs alors que d'autres ne le pouvaient pas. On sait ainsi quels groupes sanguins sont identifiés comme amis et d'autres comme ennemis.

Le groupe sanguin O ne possède pas d'antigènes, il est donc donneur universel mais il ne peut pas recevoir du A, du B, du AB, à cause des antigènes A et B présents dans le sang O. L'O ne peut recevoir que du O.

Le groupe sanguin A est porteur d'antigène B qui agglutinent le sang B et donc le rejettent. Il ne peut donc pas recevoir du B et du AB.

Le groupe sanguin B est porteur d'antigène A qui agglutinent le sang A et donc ils rejettent le A et le AB.

Au delà du sang il en est de même avec les aliments. En effet nombres d'entre eux suscitent un processus d'agglutination mais pas dans tous les groupes sanguins. Ce qui signifie qu'un aliment exerçant une action néfaste sur les cellules sanguines d'un groupe ,peut être bénéfique à celles d'un autre. Comme par le plus grand des hasards la plupart des antigènes des aliments ressemblent beaucoup aux antigènes A et B. Il y a donc un lien tangible en votre groupe sanguin et votre alimentation.

Cependant, certaines personnes ayant une alimentation non adaptée à leur groupe sanguin n'auront pas de réactions car leurs capacités d'adaptation sont très importantes, par contre d'autres feront allergies, arthroses, maladies auto-immunes, cancers. Une alimentation adaptée à leur groupe sanguin modifiera le terrain et améliorera ou stoppera la symptomatologie, mais dans notre société moderne il s'agit d'un choix de vie qui n'est pas forcément facile.

Le choix d'une alimentation en fonction de votre groupe sanguin fonctionne parce qu'il propose un plan d'action logique, scientifiquement établi et prouvé, et correspondant à votre profil cellulaire.

On distingue au niveau alimentaire trois qualificatifs :

Bénéfique = qui a une action curative. On peut parler d'aliments médicaments.

Neutre = qui agit comme un aliment.

Toxique = qui agit comme un poison sur votre terrain, s'ils sont pris d'une façon régulière.

## L'alimentation du GROUPE O

Le groupe O est le groupe sanguin le plus ancien environ 40 000 ans av J.C. La plupart des premiers hommes appartenaient tous au groupe O, et vivaient de la chasse (insectes, animaux), de la cueillette (baies, racines, feuilles).

Le groupe O constitue un cas à part car il ne possède aucun antigène d'où son nom. C'est un moyen mnémotechnique pour se rappeler que ce groupe possède zéro antigène.

Pour les personnes du groupe sanguin O le mode de vie idéal associe une alimentation hyperprotéinée à une activité physique intensive.

Précisons tout de même que les viandes consommées aujourd'hui sont trop grasses et contaminées par l'usage des hormones et des antibiotiques et favorisent les maladies cardio-vasculaires et les cancers. Il faut donc quand on le peut, privilégier les viandes issues de l'agriculture biologique et celles qui sont maigres.

Les individus du groupe O supportent mal les laitages et les céréales car leur appareil digestif n'est pas adapté à « ces nouveaux aliments ».

### Aliments bénéfiques

**Viandes** : Bœuf maigre, agneau, mouton, veau, foie de veau, gibier à poil.

**Poissons, crustacés, mollusques** : Brochet, capitaine, colin, espadon, flétan, hareng, maquereau, morue, merlan, perche, sardine, saumon, sole, truite.

**Huiles et corps gras** : huile de graine de lin, huile d'olive.

**Noix et graines** : graines de courge, noix.

**Pois et légumes secs** : haricot adzuki, haricot coco, haricot cornille.

**Céréales et produits céréaliers** : pain de blé germé.

**Légumes** : ail, algues, artichaut, betteraves, blettes, brocolis, chicorée, chou frisé, chou rave, épinards, navet, oignons jaunes et rouges, patate douce, persil, pissenlit, poireau, poivron rouge, potiron raifort, romaine, scarole, topinambour.

**Fruits** : figes fraîches et séchées, pruneaux, prunes.

**Boissons** : eau gazeuse, eau, thé, vin rouge pour leurs actions anti-oxydantes.

### Aliments neutres

**Viandes** : Caille, canard, dinde, lapin, faisan, poulet, perdreau.

**Poissons, crustacés, mollusques** : Anchois, anguille, bar, calmar, carpe, clams, coquille

St Jacques, crabe, crevette, escargot, grenouilles, homard, huîtres, langoustes, moules, requins, thon, truite de mer.

Laitage et œufs : Beurre, fêta, fromage de chèvre, fromage de soja, lait de soja, mozzarella, œufs.

**Huiles et corps gras** : huile de colza, huile de foie de morue, huile de sésame.

**Noix et graines** : amandes, beurre d'amande, beurre de tournesol, châtaigne, graines de sésame, graines de tournesol, noisettes, noix de pécan.

**Pois et légumes secs** : fèves, flageolets, graines de soja rouges, haricots beurre, haricots noirs, haricots soissons, petits pois, pois chiches, pois gourmands.

**Céréales et produits céréaliers** : amarante, biscotte de seigle, crème de riz, épeautre, farine d'orge, de riz, de sarrasin, de seigle, galettes de riz, millet soufflé, orge, pain de soja, pain de millet pain de riz complet, pain de seigle, riz blanc, basmati, complet, soufflé, sauvage, sarrasin, son de riz.

**Légumes** : Aneth, asperges, bambou, carottes, céleri, cerfeuil, ciboule, concombre, courges, courgettes, cresson, échalote, endive, fenouil, gingembre, laitue, olives, piment, radis, rutabaga, soja, tofu, tomate.

**Fruits** : abricots, ananas, banane, carambole, cassis, cerises, citrons, dattes, figes, framboises, goyave, grenades, groseilles, kaki, kiwi, mangue, myrtilles, pamplemousse, papaye, pastèque, pêche pomme, raisins.

**Boissons** : bière, vin blanc.

### Aliments toxiques

**Viandes** : Bacon, jambon blanc, oie, porc.

**Poissons, crustacés, mollusques** : Barracudas, caviar, hareng saur, lambi, poisson chat, poulpe, saumon fumé.

**Laitage** : Tous les laitages en général car le métabolisme des groupes O n'est pas adapté.

**Huiles et corps gras** : huile d'arachide, huile de carthame, huile de maïs.

**Noix et graines** : Beurre de cacahuète, cacahuète, graines de pavot, noix du Brésil, noix de cajou, pistaches.

**Pois et légumes secs** : graines de tamarin, haricot blancs, haricots rouges, lentilles rouges et vertes.

**Céréales et produits céréaliers** : Les personnes du groupe O ne tolère absolument pas le blé complet et doivent l'éliminer totalement de leur alimentation. Blé, boulgour, couscous, cornflake, farine d'avoine, farine de blé, de blé complet, de blé dur, de blé

germé, au gluten, de maïs, flocons d'avoine, germe de blé, pain complet, pain multicéréales, pâtes fraîches, pâtes au sarrasin, semoule de blé, semoule de maïs, son d'avoine et de blé.

**Légumes** : aubergine, avocat, champignon de Paris, chou, chou blanc, choux de Bruxelles, chou chinois, chou rouge, chou-fleur, maïs, moutarde, olives noires, pommes de terre, schiitaké.

**Fruits** : banane plantain, clémentines, fraises, melon, mûres, noix de coco, orange rhubarbe.

**Boissons** : alcools forts, café, café décaféiné, cidre, soda, et thé déthéiné, eau du robinet car riche en nitrates et nitrites.

D'après les livres : 4 groupes sanguins 4 régimes du Dr Peter J.D'Adamo aux éditions Michel Lafon

L'alimentation anti-oxydante du Dr Serge Rafal aux éditions Marabout

## **L'alimentation du GROUPE A**

Le groupe A est apparu en Asie et au moyen Orient environ 25 000 av J.C. Le A est similaire à celui de ses ancêtres, les premiers cultivateurs sédentarisés, et il doit avoir une alimentation de type végétarien. Les groupes sanguins A supportent mal l'alimentation hyperprotéinée riche en viande, le laitage crée aussi chez eux une hypersécrétion de mucosités dans les sinus et les voies respiratoires. Enfin les sucres blancs raffinés leurs sont aussi néfastes. Pour une meilleure santé le groupe A doit consommer des aliments aussi proche de la nature que possible, frais, purs et issus de l'agriculture biologique quand c'est possible. Les personnes A ont une prédisposition aux affections cardiaques, aux cancers et au diabète. Une alimentation adaptée à leur groupe sanguin permettra de diminuer les risques, ou de stabilisée les pathologies en cours, et même de les améliorer.

### **Aliments bénéfiques**

**Poissons, crustacés, mollusques** : Capitaine, carpe, escargots, maquereau, merlan, mérrou, perche, sardine, saumon, truite.

Laitage et œufs : Fromage de soja, lait de soja.

**Huiles et corps gras** : huile de graine de lin, huile d'olive.

**Noix et graines** : beurre de cacahuète, cacahuètes, graines de courge.

**Pois et légumes secs** : Flageolets, graines de soja rouge, haricot adzuki, haricot coco, haricot cornille, haricots noirs, lentilles rouges et vertes.

**Céréales et produits céréaliers** : Amarante, farine d'avoine, de riz, de sarrasin, de seigle, galette de riz, pain de blé germé, pain de soja, pâtes au sarrasin.

**Légumes** : Ail, artichaut, betteraves, blettes, brocolis, carottes, chicorée, chou frisé, chou rave, épinards, navet, oignons jaunes et rouges, persil, pissenlit poireau, potiron, romaine, scarole, tofu, topinambour.

**Fruits** : Abricots, ananas, cerises, citron, figues fraîches et séchées, mûres, myrtilles, pamplemousse, pruneaux, prunes.

**Boissons** : jus d'abricot, d'ananas, de carotte de céleri, de cerise noire, de citron de pamplemousse de pruneau, eau, thé vert, vin rouge.

### Aliments neutres

**Viandes** : dinde, poulet.

**Poissons, crustacés, mollusques** : Bar, brochet, daurade, éperlan, espadon, esturgeon, ormeau, requin, thon.

Laitage et œufs : Fêta, fromage de chèvre, lait de chèvre, yaourt.

**Huiles et corps gras** : huile de colza, huile de foie de morue.

**Noix et graines** : Amandes, beurre d'amande, beurre de tournesol, châtaignes, graines de sésame, graines de tournesol, noisettes, noix.

**Pois et légumes secs** : fèves, haricots soissons, haricots verts, petits pois, pois gourmands.

**Céréales et produits céréaliers** : Blé kamut, boulgour, cornflakes, couscous, crème de riz, épeautre, farine de blé dur, de blé germé, d'épeautre, au gluten, de maïs, d'orge, flocons d'avoines, galette de seigle, millet, orge, pain d'épeautre, de riz complet, sans gluten, de seigle, pâtes d'épeautre, quinoa, riz basmati, blanc, complet, sauvage, soufflé, son d'avoine, son de blé.

**Légumes** : Algues, asperges, avocat, bambou, betteraves, céleri, cerfeuil, choux de Bruxelles, chou-fleur, ciboule, concombre, coriandre, coulemelles, courges, courgettes, cresson, échalote, endive, fenouil, laitue, maïs, moutarde, oignons, olives vertes, radis, rutabaga, soja, trévisane.

**Fruits** : Cassis, citron vert, dattes, figues de barbarie, fraises, framboises, goyave, grenade, groseilles, kaki, kiwi, nectarine, pastèques, pêches, poire, pomme, raisin blanc, et noir.

**Boissons** : jus de chou, de concombre, de pommes de raisin, cidre et vin blanc.



## Aliments toxiques

**Viandes** : Agneau, bacon, bœuf, cailles, canard, cœur, faisán, foie, jambon, lapin, mouton, oie, porc, veau. Fuyez les aliments carnés transformés comme le jambon, les saucisses, les charcuteries.

**Poissons, crustacés, mollusques** : Anchois, anguille, barracudas, calmars, grenouilles, haddock, harengs, homard, caviars, clams, colin, coquille St Jacques, crabe, crevettes, écrevisses, flet, huîtres, lotte, moules, poissons chat, poulpe, saumon fumé, sole.

Laitage et œufs : babeurre, beurre, bleu, brie, camembert, cheddar, crème glacée, emmenthal, fromage frais, gouda, gruyère, lait demi-écrémé, lait écrémé, lait entier, munster, parmesan, petit lait provolone.

**Huiles et corps gras** : huile d'arachide, huile de carthame, huile de maïs, huile de sésame.

**Noix et graines** : noix du Brésil, noix de cajou, pistaches.

**Pois et légumes secs** : graines de tamarin, haricot blancs, haricots rouges, pois chiches.

**Céréales et produits céréaliers** : Les personnes du groupe A qui souffrent d'asthme, ou d'infection ORL à répétition veilleront à limiter leur apport en blé car ce dernier favorise la sécrétion de mucosité. Blé concassé, crème de blé, farine de blé dur, pain complet, pain multicéréales, pâtes fraîches, farine complète, farine de froment, germe de blé, pain azyne, pâtes à la semoule de blé, son de blé

**Légumes** : aubergine, champignon de Paris, chou blanc, chou rouge, olives noires, patates douces, piment, pomme de terre, poivrons jaunes et rouges, tomates qui sont un cas à part car très toxiques pour les groupes A et B.

**Fruits** : banane plantain, clémentines, clémentines, mangue, melon, noix de coco, orange, papaye, rhubarbe.

**Boissons** : Jus d'orange, de papaye, de tomate, alcools forts, bière, eau gazeuse, sodas, thé déthéiné, café, café décaféiné, eau du robinet.

D'après les livres :

- 4 groupes sanguins 4 régimes du Dr Peter J.D'Adamo aux éditions Michel Lafon
- L'alimentation anti-oxydante du Dr Serge Rafal aux éditions Marabout

## L'alimentation du GROUPE B

Le groupe B est apparu sur les hauts plateau de l'Himalaya environ 15 000 av J.C.

Dans l'ensemble les personnes du groupe B sont vives et solides, résistent bien à la plupart des maladies graves du monde moderne. L'alimentation du B est équilibrée,

proche de la nature et inclut un grand éventail d'aliments. Il englobe le meilleur du règne animal O, et du règne végétal A.

Notons que le groupe B est le seul groupe sanguin qui autorise la consommation d'une grande variété de laitages.

### **Aliments bénéfiques**

**Viandes** : Agneau, mouton, gibier à poil, lapin.

**Poissons, crustacés, mollusques** : Alose, baudroie, brochet, caviar, colin, daurade, esturgeon, flet, flétan, haddock, maquereau, mérrou, morue, sardine, sole, truite.

Laitage et œufs : Cottage cheese, fêta, fromage de chèvre, kéfir, lait de chèvre, lait demi-écrémé, lait écrémé, yaourts.

**Huiles et corps gras** : Huile d'olive.

**Pois et légumes secs** : haricot beurre, haricots mojettes, haricots rouges.

**Céréales et produits céréaliers** : Épeautre, farine d'avoine, de riz, flocons d'avoine, galette de riz, millet, pain de blé germé, pain de riz complet, riz soufflé, son d'avoine, son de riz.

**Légumes** : Aubergine, betterave, brocolis, carotte, chou blanc, de Bruxelles, chou chinois, chou-fleur, chou frisé, chou rouge, moutarde, patate douce, persil, piment, poivron jaune, rouge, vert, shiitaké.

**Fruits** : Ananas, banane, papaye, prunes, raisin blanc et noir.

**Boissons** : eau thé vert, vin rouge.

### **Aliments neutres**

**Viandes** : Bœuf, dinde, faisan, foie, veau.

**Poissons, crustacés, mollusques** : Calmar, capitaine, carpe, clams, coquille St Jacques, éperlans, espadon, harengs, lotte,

Laitage et œufs : Babeurre, beurre, brie, emmenthal, fromage frais, fromage de soja, lait de soja, munster, neufchâtel, œufs, camembert, cheddar, édám, gouda, gruyère, lait entier, parmesan, petit-lait, provolone.

**Huiles et corps gras** : Huile de foie de morue, huile de graine de lin.

**Noix et graines** : Amandes, beurre d'amande, châtaigne, noix, noix du Brésil, noix de pécan.

**Pois et légumes secs** : fèves, flageolets, graines de soja, graines de tamarin, haricots

blancs, haricots Soisson, petits pois, pois gourmands.

**Céréales et produits céréaliers :** Crème de riz, farine, farine d'épeautre, pain sans gluten, pain de soja, pâtes fraîches, pâtes de semoule de blé dur, riz basmati, blanc et complet.

**Légumes :** Ail, algues, aneth, asperges, bambou, blettes, céleri, cerfeuil, champignon de Paris, chicorée, chou-rave, ciboule, concombre, courges, courgettes, cresson échalotes, endives, épinards, fenouil, gingembre, laitue, navet, oignons, pissenlit, poireau, pomme de terre, romaine, roquette, rutabaga, scarole trévisane.

**Fruits :** Abricots, banane plantain, cassis cerise, citron, citron vert, clémentines dattes, figues, fraises, framboises, goyave, groseilles, kiwi, mangue, melon, mures, myrtilles, nectarine, orange, pamplemousse, pastèque, pêche, poire, pomme, pruneaux, raisins secs

**Boissons :** bière, cidre, vin blanc.

### Aliments toxiques

**Viandes :** Bacon, caille, canard, cœur, jambon blanc, oie, perdreau, porc, poulet.

**Poissons, crustacés, mollusques :** Anchois, anguille, bar, barracuda, clams, crabe, crevettes, écrevisses, escargots, grenouilles, homards, huîtres, lambi, langouste, moules, poulpe, saumon fumé.

**Laitage :** Crèmes glacées, fromage bleu.

**Huiles et corps gras :** huile d'arachide, huile de carthame, huile de maïs, huile de colza, huile de sésame, huile de tournesol.

**Noix et graines :** Beurre de cacahuète, cacahuète, beurre de tournesol, noisettes, noix de cajou, graines de courges, graines de pavot, graines de sésame, pistaches.

**Pois et légumes secs :** Haricot adzuki, haricots coco, cornille, noirs, lentilles rouges et vertes, pois chiches.

**Céréales et produits céréaliers :** Amarante, bagels, blé concassé, boulgour, couscous, cornflake, farine complète, au gluten, de maïs, d'orge, farine de seigle, germe de blé, orge pain complet, pain de seigle, pâtes au sarrasin riz sauvage, sarrasin, seigle, son de blé, d'avoine, farine de blé, de blé complet, de blé dur, de blé germé, au gluten, de maïs, flocons d'avoine, germe de blé, pain complet, pain multicéréales, pâtes fraîches, pâtes au sarrasin, semoule de blé

**Légumes :** Artichaut, avocat, maïs, olives noires vertes, potiron, radis, pousses de soja, tofu, tomate, topinambour.

**Fruits :** Carambole, figue de barbarie, grenade, kaki, noix de coco, rhubarbe.

**Boissons :** alcools forts, eau gazeuse, sodas, café, café décaféiné, eau du robinet car riche

en nitrates et nitrites.

D'après les livres : 4 groupes sanguins 4 régimes du Dr Peter J.D'Adamo aux éditions Michel Lafon

- L'alimentation anti-oxydante du Dr Serge Rafal aux éditions Marabout

## **L'alimentation du GROUPE AB**

Le groupe AB est un mutant, c'est aussi le plus rare, le plus récent, et il apparaît vers l'an 900 soit 10 à 12 siècles.

Le groupe AB est d'une grande complexité biologique. Il a hérité à la fois des caractères du groupe A et celui du groupe B, il affiche un système immunitaire performant et apte à produire des anticorps spécifiques en cas d'agression microbienne. Ils sont en revanche prédisposés à certains cancers car le groupe AB considère tout agent ou cellule ressemblant au A ou au B comme ami, si bien qu'il fabrique moins d'anticorps.

### **Aliments bénéfiques**

**Viandes** : Agneau, dinde, lapin, mouton.

**Poissons, crustacés, mollusques** : Alose, baudroie, brochet, capitaine, colin, daurade, escargot, esturgeon, maquereau, mérrou, morue, sardine, thon, truite de mer.

Laitage et œufs : : Fêta, fromage de chèvre, kéfir, lait de chèvre, mozzarella, ricotta, yaourt.

**Huiles et corps gras** : Huile d'olive.

**Noix et graines** :.Beurre de cacahuète, cacahuètes, châtaignes, noix.

**Pois et légumes secs** :. Graines de soja, haricots coco, haricots mojettes, lentilles vertes.

**Céréales et produits céréaliers** : Épeautre, farine d'avoine, de blé germé, de riz, de seigle, flocons d'avoine, galettes de riz, de seigle, millet, pain de blé germé, pain complet, pain de seigle, pain de soja, riz basmati, blanc complet, sauvage, soufflé, son d'avoine et de riz.

**Légumes** : Ail, aubergine, betterave, brocolis, céleri, chou-fleur, chou frisé, concombre, igname, moutarde, patate douce, persil, pissenlit, shiitaké, tofu.

**Fruits** : Ananas, cerises, citrons, figues, groseilles, kiwi, pamplemousse, prunes, raisins.

**Boissons** : Eau, thé vert, vin rouge.

## Aliments neutres

**Viandes** : Faisan, foie.

**Poissons, crustacés, mollusques** : Calmars, carpe, caviar, coquille St Jacques, éperlan, espadon, hareng, lotte, merlan, moules, ormeaux, perche, poisson chat, requin saumon.

Laitage et œufs : Cheddar, édám, emmenthal, fromage de soja, gouda, gruyère, lait demi-écrémé, lait écrémé, lait de soja, munster, neufchâtel, petit lait, œufs.

**Huiles et corps gras** : Beurre clarifié, huile d'arachide, de colza, de foie de morue, de graine de lin.

**Noix et graines** : .Amandes, beurre d'amande, noix du Brésil, de cajou, de macadamia, de pécan, pignons, pistaches.

**Pois et légumes secs** : . Fèves, flageolets, graines de tamarin, haricots blancs, de Soisson, lentilles rouges, petits pois, pois gourmands.

**Céréales et produits céréaliers** : Amarante, blé concassé, boulgour, couscous, crème de blé, crème de riz, farine, farine de blé dur, complète, d'épeautre, au gluten, flocons de soja, germe de blé, orge, pain azyne, pain complet, d'épeautre, muticéréales, sans gluten, pâtes fraîches, pâtes au blé dur, son de blé.

**Légumes** : Algues, asperges, bambou, blettes, carottes, carvi, cerfeuil, champignons de Pais, chicorée, chou blanc, de Bruxelles, chinois, chou-rave, chou romanesco, rouge, ciboule, coriandre, courges, courgettes, cresson, échalotes, endives, épinards, fenouil, gingembre, laitue, mesclun, navet, oignons jaunes, rouge, olives vertes, poireau, pomme de terre potiron, romaine, roquette, rutabaga, scarole, tomate, trévisane.

**Fruits** : Abricot, banane plantain, cassis, citron, clémentines, dattes, fraises, framboises, groseilles, melon mûres, myrtilles, nectarine, papaye, pastèque, pêche, poire, pomme, pruneaux, raisins secs.

**Boissons** : Bière, cidre, eau gazeuse, vin blanc.

## Aliments toxiques

**Viandes** : Bacon, bœuf, caille, canard, cœur, gibier à poil, jambon, oie, perdreau, porc, poulet, veau.

**Poissons, crustacés, mollusques** : Anchois, anguille, bar, barracuda, clams, crevette, crabe, écrevisses, flet, flétan, grenouille, haddock, hareng, homard, huîtres, lambi, langouste, poulpe, sole.

Laitage et œufs : Babeurre, beurre, bleu, brie, camembert, crèmes glacées, lait entier, parmesan, provolone.

**Huiles et corps gras** : Huile de carthame, de maïs, de sésame, de tournesol.

**Noix et graines :** . Beurre de tournesol, graines de courges de pavot, de sésame, de tournesol, noisettes.

**Pois et légumes secs :** . Haricots adzuki, haricots beurre, haricots cornille, noirs, rouges pois chiches.

**Céréales et produits céréaliers :** Blé kamut, cornflakes, farine de maïs, farine d'orge, pâtes au sarrasin, sarrasin.

**Légumes :** Artichaut, avocat, maïs, olives noires, piment, poivron jaune, rouge, vert, radis soja, topinambour.

**Fruits :** Banane, carambole, figue de barbarie, goyave, grenade, kaki, mangue, noix de coco, orange, rhubarbe.

**Boissons :** Alcools forts, sodas, café, café décaféiné, eau du robinet car riche en nitrates et nitrites.

D'après les livres : 4 groupes sanguins 4 régimes du Dr Peter J.D'Adamo aux éditions Michel Lafon

- L'alimentation anti-oxydante du Dr Serge Rafal aux éditions Marabout

### **Alimentation commune aux Groupe O, A, B, AB.**

**Poissons de préférence gras :** Anchois, maquereau, morue, sardine, saumon, thon, truite car riche en acide linoléique ou acide gras oméga 3.

**Légumes :** Ail, betteraves, brocolis, carotte, céleri, cerfeuil, épinard, fenouil, oignons.

**Fruits :** Abricot, cerises, citron, myrtilles, pommes, pamplemousse.

**Boissons :** Thé 4 à 5 tasses par jour  
Vin rouge 2 à 3 verres par jour.

**Compléments alimentaires :** Vitamines A (à limiter pour les groupes A), C, et E, manganèse, cuivre, sélénium, zinc.

### **Produits toxiques responsables de nombreuses maladies.**

Café, et café décaféiné (augmentent l'acidité gastrique, indigeste)

Sucre blanc( arthrose)

Alcools forts( augmentent le taux de radicaux libres, et de cancers)

Sels pour son rôle dans HTA.

Cigarettes (augmentent le taux des maladies cardio-vasculaires, le taux des radicaux libres, et accélèrent le vieillissement cellulaire)

### **Conseils micro-nutritionnels pour certaines maladies.**

#### **Maladies cardio-vasculaires**

- Acide gras oméga 3 (huile de poisson gras)
- Acide gras mono-insaturés.(huile d'olive)
- Vitamines C et E
- Flavonoïdes.(thé, vin rouge)
- Sélénium.
- Vitamines B6, B9, B12.

#### **Diabète gras**

- Vitamines C et E.
- Zinc
- Chrome
- Flavonoïdes
- Vitamines B3, B6.

#### **Maladies du système nerveux**

- Acides gras essentiels.
- Vitamines du groupe B.
- Vitamines A, C, E.
- Acides aminés soufrés.
- Zinc, sélénium.
- Ginkgo biloba.(mémoire)

#### **Affections rhumatologiques.**

- Acide gras oméga 3 et oméga 6.
- Vitamines A, C, E.
- Acides aminés soufrés.
- Sélénium.
- Zinc.

#### **Maladie de Crohn et maladies en gastro-entérologie.**

- Antioxydants.
- Vitamine B9.
- Zinc.
- Probiotiques.
- fibres.

## Exemple clinique

Rien n'est plus parlant qu'un exemple. Pour cela je voudrai vous présenter le cas le plus révélateur d'une pathologie d'intoxication qu'il m'a été donné de traiter.

La patiente Véronique B, 30 ans, célibataire, sans surcharge pondérale, m'avait été envoyée par une podologue, car cette patiente souffrait de lombalgies chroniques invalidantes avec des épisodes aigus depuis 3 ans.

Elle ne pouvait plus marcher plus de 400 mètres sans devoir s'arrêter à cause des douleurs. Faire les courses lui devenait pénible, car elle devait soulever des sacs, et qu'elle n'en était plus capable.

Les douleurs étaient telles qu'elle refusait les sorties avec ses amis. Elle ne pouvait plus danser, ni rester trop longtemps debout à soutenir une conversation. Les activités sportives n'étaient plus possibles, et évidemment elle déprimait, car elle avait toujours été très active et plein d'entrain.

En résumé un vrai calvaire.

Son dossier était particulièrement imposant. Une flopée d'examens, radios, scanners, IRM, prise de sang, scintigraphie avaient été faites depuis 3 ans. Elle avait aussi suivi de nombreuses consultations en tout genre, et avait été examinée par de nombreux spécialistes, rhumatologues, neurologues, psychiatres, radiologues...sans succès. D'un point de vu thérapeutique elle prenait journallement des doses de cheval en anti-inflammatoires, et en anti douleurs, sans amélioration notable.

Son cas décontenançait les médecins qui l'avaient auscultés. (généraliste, rhumatologue, neurologue, psychiatre...)

Incapables du moindre diagnostic, elle avait été hospitalisée pendant une semaine pour un check up complet. Le diagnostic final était sans appel : sclérose en plaque atypique, et on lui avait déconseillé d'avoir des enfants. Pourtant, ses examens ne présentaient aucun signe de SEP.

En désespoir, on lui avait prescrit des semelles orthopédiques... « *pour voir si cela pouvait apporter une certaine amélioration de sa symptomatologie.* »

La podologue aussi désemparée que tous les médecins qu'elle avait consulté, lui avait conseillé de voir un Ostéopathe, au cas ou !

C'est comme cela que Mme B est amené à consulter un ostéopathe.

Après un interrogatoire sur l'origine de sa maladie, j'avais examiné sa dernière radio, un bassin de face.

Incroyable, j'avais déjà une partie de la solution.

La radio montrait des gazes très importants dans les intestins, et des matières fécales



d'une façon anormale.

La première question que je lui ai alors posée, était la suivante :

Vous arrive t-il d'avoir des douleurs au ventre ?

Sa réponse fut floue : *Non pas vraiment ?* Il fallait insister sur « le pas vraiment » en l'interrogeant plus précisément !

Lui arrivait-il d'avoir des douleurs abdominales de quelques secondes à quelques minutes ?

Cette fois surprise ! Effectivement il lui arrivait d'avoir des douleurs abdominales qui l'obligeaient à se plier en deux pour se soulager... « *mais cela se passait au bout de quelques minutes... mais enfin comme tout le monde, rien d'anormal !* »

Très vite nous avons orienté nos questions vers l'alimentaire.

Elle était d'un groupe sanguin A et adorait la viande et la charcuterie qu'elle mangeait tous les jours, et elle s'auto intoxiquait. (acidose)

Les muscles para vertébraux étaient durs et spasmodiques. Je l'ai donc traitée classiquement par un traitement général d'ostéopathie douce puis par un travail structurel (équilibrage du bassin, des lombaires, des dorsales et des cervicales), puis viscéral.(travail sur le gros et petit intestin, et par un pompage du foie)

Après une explication de notre théorie, je lui ai conseillé une alimentation de type A en supprimant d'une façon très sévère tous les aliments carnés pendant une durée de 3 semaines. La patiente a alors été traitée de nouveau en ostéopathie par deux fois . Les traitements ont été espacés de 3 semaines puis de 4 semaines.

En deux mois et nous avons réglé le problème, là où la médecine moderne n'avait pas donné de résultats.

Enfin, elle ne prenait plus de médicaments, elle ne déprimait plus...elle revivait !

Son médecin généraliste n'en revenait pas...et ne comprenait pas !

Depuis je vois cette patiente une à deux fois par an depuis deux ans pour un travail ostéopathique de prévention, et elle se porte bien. Elle a repris le sport, le bricolage, s'est mariée, et a eu un petit garçon ! (*Attention ami lecteur, il s'agit d'un cas exceptionnel*).

## CONCLUSION

Cette lecture permettra à l'étudiant et au praticien chevronné de comprendre pourquoi l'alimentation a un rôle essentiel dans le traitement médical ou ostéopathique. Il vous

sortira de la caricature : « Vous devez cesser de consommer des produits laitiers ! » Réactions propres aux ostéopathes et aux homéopathes mais sans autres explications. Vous affinerez une solution à chacun par une alimentation personnalisée en fonction de son groupe sanguin.

Nous conseillons à tous nos patients victime de pathologie d'encrassage de tendre vers cette alimentation en évitant les aliments toxiques, surtout s'ils sont pris d'une façon régulière.

Cette méthodologie permet un retour plus rapide à l'équilibre et vous aidera à soulager plus efficacement les torticolis, les lombalgies, les sciatiques, les migraines, les lésions ostéopathiques récidivantes...qui ne sont pas d'origine mécanique mais d'origine toxémique, et il y en a !

Pour certaine pathologie chronique comme l'arthrose, les migraines, la maladie de Crohn... il en est de même. On peut améliorer le terrain mais soyons réaliste ne parlons jamais de guérison, et nous resterons sérieux.

Dans ces pathologies dites d'encrassage, la lésion primaire est l'Alimentation.

Votre traitement ostéopathique aussi performant soit il, n'est alors qu'un cataplasme sur une jambe de bois si vous ne pensez pas à rééquilibrer la nutrition de votre patient. Avec un peu de bon sens vous pouvez affirmer : « dites moi ce que vous mangez et je vous dirai comment est votre santé. »

N'oubliez pas que « *bien manger c'est se soigner.* » Professeur Bernard.

Ajoutons pour conclure notre article que « *ce qui chez l'un est nourriture s'est révélé pour l'autre un amer poison.* » Lucrèce.

## **BIBLIOGRAPHIE**

- Dr Peter J.D'Adamo 4 groupes sanguins 4 régimes aux éditions Michel Lafon.1996.  
Pr Jean Bernard La légende du sang aux éditions Flammarion 1992  
Pr Michel Massol La nutrithérapie aux éditions PUF 1998.  
Jean-Louis Pasteur toutes les vitamines pour vivre sans médicaments. Aux éditions j'ai lu 1991.  
Dr Serge Rafal L'alimentation anti-oxydante aux éditions Marabout. 2000.  
Dr Jean Signalet L'ALIMENTATION ou la troisième médecine aux éditions Ecologie Humaine François -Xavier de Guibert 1998.  
John Werhnam Notes sur les principes de l'ostéopathie par J.M Littlejohn édité par la clinique ostéopathique de Maidstone 1974.