

# Quatre groupes sanguins, quatre types d'alimentation

Par Bruno Lacroix

**D**epuis de nombreuses années, l'immense potentiel de la nutrition a été profondément limité par l'incapacité de la science moderne à apporter des solutions diététiques personnalisées à chaque individu. Aujourd'hui, les scientifiques ont une approche physiologique nouvelle d'une nutrition adaptée à chacun. Cependant, une controverse existe concernant la définition d'une alimentation saine. Quelques experts ont longtemps soutenu la thèse d'un régime pauvre en graisses et protéines et riche en glucides comme seul capable de combattre les maladies modernes telles que l'athérosclérose, l'hypertension, l'obésité ou d'autres maladies dégénératives. D'au-



tres, au contraire, revendiquent une alimentation avec plus de graisses, riche en protéines et pauvre en hydrates de car-

bone comme constituant la seule voie efficace de perdre du poids et de protéger la santé cardiovasculaire.

Contrairement à ce que nous avons tous été conditionnés à croire, l'effet de l'alimentation dépend de la capacité de chacun à la métaboliser. Le même régime peut avoir des effets opposés chez des personnes ayant des caractéristiques métaboliques différentes. Le naturopathe Peter J. D'Adamo est peut-être l'un des pionniers dans ce domaine avec sa théorie des groupes sanguins et des lectines. Il met en avant l'individualité et la construction génétique, facteurs clés de la définition d'une alimentation personnalisée.

## 1-Groupes sanguins & lectines

**D**e nombreux facteurs influencent l'équilibre biochimique unique d'une personne et ses besoins nutritionnels. Notre groupe sanguin (O, A, B ou AB) en serait la clé. **Certains aliments, selon notre groupe, auraient une action positive ou négative sur notre santé, notre énergie, notre poids et notre espérance de vie.** Les responsables majeurs seraient les lectines (du latin *choisir*) que l'on trouve dans les végétaux et les animaux et qui, dans notre organisme, vont être attirées par certaines cellules plutôt que par d'autres. Ces substances (protéines) sont susceptibles d'interagir avec les antigènes de surface des cellules de l'organisme pour provoquer un processus d'agglutination. La plupart des aliments contiennent des lectines dont certaines sont capables d'agresser un groupe sanguin en raison de leur ressemblance avec les antigènes d'un autre

groupe. Par exemple, les lectines du lait s'apparentent aux antigènes du groupe B. Donc, dès qu'une personne des groupes O ou A absorbe du lait, son organisme provoque une agglutination pour les rejeter. Les systèmes nerveux, cardiovasculaire, digestif ou hormonale peuvent alors être affectés.

Généralement, 95 % des lectines sont neutralisées par l'organisme. **Toutefois, près de 5 % traversent la barrière intestinale pour arriver dans le sang où elles attaquent et détruisent les globules blancs et rouges engendrant ainsi, à long terme, un certain nombre de problèmes de santé.**

Certaines lectines, selon les groupes sanguins et les aliments, ont des effets mimétiques de l'insuline et vont donc accroître

certains problèmes de santé :

- Fringales, grignotages, maux de tête
- Prise de poids en graisse et en eau
- Augmentation du cholestérol LDL
- Humeur désagréable, tendance à la mélancolie
- Hypoglycémie, « coup de pompe ».

Les lectines rencontrent d'abord les cellules du système digestif. Elles produisent, au cours de la digestion, une certaine quantité d'indoles et de polyamines (putrescine, spermidine et cadavérine). Les lectines de blé intensifient la production de polyamines chez tous les groupes sanguins d'où une diminution de la digestibilité et de l'utilisation des protéines dans l'intestin. Les lectines se détectent par le test d'Indican qui les mesure dans les urines (l'Indican est un produit issu de la dégradation des protéines dans l'intestin).

## 2-Chaque groupe sanguin possède des caractéristiques bien spécifiques

### a-Le Groupe O

Le groupe O est le plus ancien et le plus répandu des groupes sanguins circulant dans les veines de l'homme d'aujourd'hui. Il est apparu il y a environ 50 000 ans. 50 à 55 % de l'Humanité serait du groupe O.

Ce groupe est peu présent en Asie mais se retrouve un peu partout dans le monde. D'après une étude scientifique allemande datant de la fin des années 60, il y aurait plus de personnes du groupe O dépassant l'âge de 75 ans que dans les autres groupes.

C'est le groupe sanguin qui réagit le plus efficacement aux modifications des habitudes alimentaires en raison d'une « reprogrammation » nutrition-

<b>Groupe – O –</b> <b>Le chasseur-cueilleur</b>				
FORCES	FAIBLESSES	RISQUES MEDICAUX	PROFIL NUTRITIONNEL	POUR PERDRE DU POIDS
Tube digestif robuste	Tolère mal un nouvel environnement ou de nouveaux aliments	Troubles de la coagulation	Régime riche en protéines	<b>A éviter :</b> Blé, maïs, lentilles, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur
Système immunitaire puissant	Système immunitaire parfois trop actif et s'agressant lui-même	Maladies inflammatoires arthrite	Viande, poisson, légumes, Fruits	<b>Favorables :</b> Crustacés, sel iodé, viande rouge maigre, chou frisé, brocoli, épinards, pain de blé germé
Défenses naturelles contre les infections		Tendance à l'hypothyroïdie et aux dépressions	En quantité limitée : céréales, pois, légumes secs	
Métabolisme performant		Ulcères		
		Allergies respiratoires (asthme)		



DR

nelle de son code génétique adapté initialement aux protéines maigres (viandes maigres et poissons) et aux glucides de basse densité (fruits et légumes). Les personnes de ce groupe digèrent et métabolisent bien les protéines car elles disposent d'un bon

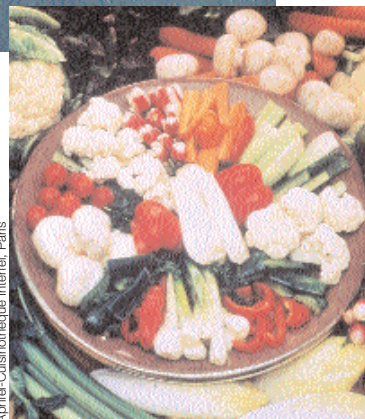
taux d'acidité gastrique (HCL) et de l'enzyme intestinale « phosphatase alcaline ». Toutefois, les personnes du groupe O ont une tendance à l'hypothyroïdie ainsi qu'aux dépressions bipolaires (maniaco-dépressives) et profondes.

### b-Le Groupe A

Le groupe A est apparu plus tard, il y a 10 000 à 20 000 ans. Il représente aujourd'hui près de 30 à 35 % de la population mondiale.

A partir du néolithique, l'homme se sédentarise. Du chasseur-cueilleur solitaire qu'il était, il devient cultivateur et éleveur d'animaux. L'alimentation change au profit des céréales et des légumineux tandis que le niveau d'activité physique diminue. Les variations alimentaires et l'augmentation de la population accroissent considérablement les infections. Parallèlement, la physiologie de l'homme se modifie. Un nouveau type de sang apparaît alors : le groupe A. Le nombre de personnes du groupe A est

<b>Groupe A - 'Agriculture'</b> <b>Le cultivateur</b>				
FORCES	FAIBLESSES	RISQUES MEDICAUX	PROFIL NUTRITIONNEL	POUR PERDRE DU POIDS
S'adapte bien aux changements environnementaux et diététiques	Tube digestif sensible	Affections cardiaques	Végétarien	<b>A éviter :</b> Viande
	Système immunitaire vulnérable aux agressions bactériennes	Cancer	Légumes	Laitages
	Taux de cortisol élevé	Anémie	Tofu	Haricots, tomates, Blé
Système immunitaire qui métabolise les nutriments plus efficacement	Digère mal les protéines de la viande	Troubles du foie et de la vésicule biliaire	Crustacés	<b>Favorables :</b> Huiles végétales
		Taux élevé de coagulation	Céréales	Soja et ses dérivés
			Pois	Légumes
			Légumes secs	Ananas
			Fruits	



Aprifel-Cuisinoblogique, Interiel, Paris

très élevé en Amérique du Nord, au Japon, en Europe de l'Ouest et autour de la mer Méditerranée, notamment près de l'Adriatique.

Les personnes de ce groupe, génétiquement mieux adaptées aux glucides, peuvent se permettre d'en consommer de plus grandes quantités que celles du groupe O. Toutefois, elles digèrent moins bien les protéines, leurs taux d'acidité gastrique (HCL) et d'enzyme intestinale « phosphatase alcaline » étant faibles. Elles ont

généralement des concentrations de graisse corporelle plus faibles que la moyenne et possèdent un FTG (Facteur de Tolérance aux Glucides) plus élevé que la normale. Leur taux de cortisol génétiquement élevé les prédispose aux risques cardiovasculaires et aux cancers ainsi qu'aux TOC (Troubles Obsessionnels Compulsifs). Elles supportent mal les situations de stress.

### c-Le Groupe B

Le groupe B est apparu il y a 5 000 ou 10 000 ans et représente aujourd'hui 10 à 15 % de la population mondiale.

Il s'est développé en réponse aux changements climatiques, conséquence des déplacements vers le nord de l'Eurasie. Les concentrations du groupe B sont plus importantes dans la communauté juive ainsi qu'en Europe de l'Est et en Asie centrale (Mongolie, Russie, Inde, Chine du Nord, etc.) que dans le reste du monde. Le groupe B est le seul groupe sanguin vraiment adapté aux produits laitiers.

Le programme nutritionnel idéal des personnes du groupe B est équilibré et autorise un immense éventail d'aliments.

## Groupe B - 'Barbare'

### Le nomade

FORCES	FAIBLESSES	RISQUES MÉDICAUX	PROFIL NUTRITIONNEL	POUR PERDRE DU POIDS
S'adapte bien aux changements environnementaux	Pas de véritables faiblesses naturelles, mais les déséquilibres favorisent une tendance aux affections auto-immunes et une vulnérabilité aux virus rares	Diabète type 1 Syndrome de fatigue chronique Affections auto-immunes : sclérose en plaques	Régime omnivore équilibré Viande (pas de poulet) Laitages Céréales Pois Légumes secs Légumes Fruits	A éviter : Maïs, tomates Lentilles Cacahuètes Graines de sésame Blé, sarrasin  Favorables : Légumes verts Œufs Gibier Thé



C. Jarran/Citilif

Toutefois, comme les personnes du groupe O, elles doivent éviter le gluten, la gli-

mais tolère mal le poulet, le maïs et le sarrasin.

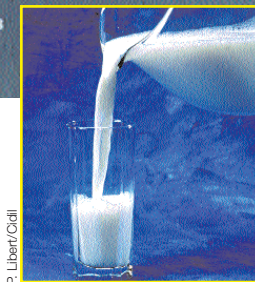
### d-Le Groupe AB

Ce groupe sanguin, plus récent, n'existe pas depuis plus de 1 000 ans et ne représente guère plus de 2 à 5 % de la population dans le monde (sauf en Inde où la proportion atteint 8,5 %). Les personnes appartenant à ce groupe, qui constitue un mariage des trois autres, ont l'avantage d'être des receveurs universels. Le groupe AB est complexe car il peut ressembler au groupe A comme au groupe B et même, parfois, par certains aspects, au groupe O.

## Groupe AB - 'Moderne'

### Le moderne

FORCES	FAIBLESSES	RISQUES MÉDICAUX	PROFIL NUTRITIONNEL	POUR PERDRE DU POIDS
Conçu pour le monde moderne Système immunitaire très tolérant Combine les avantages des groupes A et B	Tube digestif sensible Système immunitaire parfois trop tolérant qui favorise les infections bactériennes Cumule les réactions négatives des groupes A et B Faible acidité gastrique	Affections cardiaques Cancer Anémie Taux élevé de coagulation	Un peu de tout mais avec modération Viande Crustacés Laitages Tofu Pois Légumes secs Céréales Légumes Fruits	A éviter : Viande rouge, poulet, maïs, sarrasin, Haricots rouges, tomates, Produits à base de blé  Favorables : Tofu Crustacés Laitages maigres Légumes verts Ananas



P. Libert/Citilif

Les personnes de ce groupe possèdent un mélange des codes génétiques des individus des groupes A et B. La consommation de viandes doit être modérée parce qu'elles possèdent un faible taux d'acide gastrique et d'enzyme intestinale « phosphatase alcaline ». Au même titre que les personnes du groupe B, le poulet, le maïs ou le sarrasin ne leur conviennent pas. Comme celles des groupes O et B, elles doivent éviter le gluten, la gliadine du germe de blé et les produits à base de blé complet. Les produits laitiers allégés sont, par contre, recommandés. Enfin, comme celles du groupe O, elles ont une tendance aux dépressions bipolaires en raison d'une trop faible activité de l'enzyme anti-stress située dans le cerveau : la MAO (monoamine oxydase).

## Conclusion

On peut penser que les nutritionnistes de l'avenir, tout comme les guérisseurs antiques l'ont fait avant eux, s'appuieront sur l'individualité biochimique, plus significative que les maladies et la pléthore de symptômes qui les accompagnent. Au quatrième siècle avant Jésus-Christ, le

médecin grec Hippocrate, qui avait inventé un système encore très rudimentaire pour catégoriser des patients selon leur type métabolique, disait qu'« il est plus important de connaître quel genre de patient a telle maladie que quel genre de maladie a tel patient »... ■

Pour ceux qui désirent en savoir plus :  
Peter J. D'Adamo, 4 groupes sanguins, 4 régimes, aux éditions Michel Lafon.  
Karen Vago et Lucy Degrémont, Mangez mieux selon votre groupe sanguin, aux Editions de l'Homme.

