

Paul Tassé

# Octonutrition

La nutrition à la puissance 8

Occidentalia



www.



Octonutrition – La nutrition à la puissance 8

version : 1.08

2016

[www.octonutrition.org](http://www.octonutrition.org)

[info@octonutrition.org](mailto:info@octonutrition.org)

ou :

[paultasse.qc@gmail.com](mailto:paultasse.qc@gmail.com)

Si vous désirez participer au développement de l'*Octonutrition*,  
donnez ce que vous pouvez en visitant le site web ci-dessus.

© Éditions Occidentalia 2016

Tous droits réservés. Toute reproduction de cet ouvrage sous quelque  
forme et par quelque moyen que ce soit est strictement interdite sans  
l'autorisation de l'éditeur.

Dépot légal : 3<sup>e</sup> trimestre 2016

Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et  
Archives Canada

ISBN : 978-2-924669-15-0 (PDF)



Occidentalia

[occidentalia.org](http://occidentalia.org)

[info@occidentalia.org](mailto:info@occidentalia.org)





# **AVERTISSEMENT**

Les informations contenues dans ce livre ne sont données qu'à titre informatif et ne peuvent jamais remplacer, en aucun cas, l'avis d'un médecin qualifié ou de tout autre professionnel de la santé. Consultez votre médecin avant de vous lancer dans tout régime, activité physique ou programme de santé.

L'auteur n'est ni médecin, ni diététicien, ni nutritionniste et ce livre ne vise aucunement à se substituer à un médecin traitant. La lecture de l'information contenue dans ce livre ne crée pas une relation médecin-patient.

Tel que mentionné dans l'introduction, cet essai ne contient pas suffisamment d'information afin de pratiquer l'Octonutrition. Son but n'est que de renseigner sur l'approche.



# TABLE DES MATIÈRES

## Introduction

## Partie I – Définir la santé

A. Illusions

B. Lecture du corps

C. La résonance

D. Les 3 axes

E. Les 2 parties

## Partie II – L'être humain

A. Positionnements

B. Combinaisons

C. Aspects physiques

D. Divisions

## Partie III – Les aliments

A. Catégories d'aliments

B. Sélection des aliments

1. Propreté des selles

2. Glucides, lipides et protéides

C. Digestion, assimilation et élimination

D. L'intégrité

E. Les 3 substances de base non intègres

F. Suppléments de base

## Partie IV – La personne et les aliments

A. La personne et son alimentation

B. Retour en arrière

C. Les principes

## Conclusion





## INTRODUCTION

Ce petit essai sur la nutrition ne se base sur aucune recherche scientifique ou autre. Il ne se base que sur l'expérience vécue de nombreuses personnes et sur l'observation de ces dernières. Il est donc totalement pragmatique.

Je ne présente ici qu'une rapide introduction du sujet. Un autre essai traitera des aspects plus complexes de l'Octonutrition ainsi que de comment pratiquer l'approche. Cet essai ne se veut qu'une présentation.

Il n'est pas nouveau pour l'homme de tenter de trouver comment se nourrir. L'on trouve à travers l'histoire de nombreux essais de le faire. Même la Bible contient différentes prescriptions nutritives. Différentes approches ont été préconisées à travers les siècles avec plus ou moins de succès.

Je prône une approche différente basée sur le fait que l'être humain est à la fois unique et semblable aux autres êtres humains. Mon approche est typologique, c'est-à-dire qu'elle tente de trouver des similitudes entre les personnes et, en se basant sur ces similitudes, à en arriver à découvrir des constances.

Pour celles et ceux qui recherchent une approche scientifique, l'Octonutrition ne saurait répondre à leurs attentes. L'Octonutrition est uniquement basée sur l'observation, la réflexion et l'expérience. Mais pour celles et ceux à la recherche d'une approche pragmatique, elle offre des pistes intéressantes.



# **PARTIE I**

## **DÉFINIR LA SANTÉ**



## A. ILLUSIONS

Tous les jours, nous pouvons les voir dans les journaux, les revues, sur l'internet. Ils s'annoncent haut et fort : « les meilleurs aliments contre le cancer », « les 8 plantes qui luttent contre le diabète », « les 5 aliments à ne pas manger afin d'éviter les crises cardiaques » et j'en passe. Si la santé était aussi simple, nous ne serions jamais malades. Mais ce n'est pas le cas.

Les aliments qui sont bons pour nous ne sont pas nécessairement ceux qui contiennent le plus de vitamines, de minéraux, d'antioxydants ou peu importe. Au contraire, ces aliments peuvent me nuire et affecter négativement ma santé. Les aliments qui sont bons pour moi sont ceux qui, d'une certaine façon, sont en résonance avec moi. Cette résonance peut dépendre d'une multitude de facteurs : la nature de l'aliment, l'heure à laquelle il est consommé, notre état d'esprit à l'instant de la consommation, les aliments qui l'accompagnent et une infinité d'autres facteurs.

L'idée n'est donc pas d'atteindre la perfection mais de trouver un système simple et efficace permettant d'augmenter notre résonance avec l'aliment. Aucun aliment n'est parfait pour personne. Il existe toujours une dissonance entre nous et l'aliment. Il est impossible de digérer, d'assimiler et d'éliminer parfaitement. Mais il est possible de digérer mieux, d'assimiler mieux et d'éliminer mieux. C'est un des buts de l'Octonutrition.

Il existe actuellement, en nutrition, deux grandes écoles :

1. celle qui croit qu'il est possible de trouver une alimentation qui conviendra à tous et à toutes : nous

trouvons dans cette catégorie plusieurs approches dont l'approche paléo, la diète Atkins, South Beach et de multiples autres.

2. celle qui croit qu'il existe une typologie permettant à ceux qui le désire de mieux sélectionner leurs aliments : nous trouvons ici, entre autres, : D'Adamo's 4 Blood Type, la diète des types corporels du Dr Abravanel.

L'Octonutrition se situe carrément dans le second camp. Nous ne croyons pas qu'il soit possible d'avoir une nutrition qui satisfasse tout le monde. Certains aliments sont plus en résonance avec certaines personnes et d'autres aliments sont plus en résonance avec d'autres personnes.

L'Octonutrition représente une tentative de trouver une approche nutritionnelle permettant d'identifier rapidement et facilement les aliments qui sont en résonance ou pas avec une personne. Pas de test compliqué ou coûteux. L'Octonutrition n'est ni vraie ni fausse, elle est simplement une autre façon de regarder notre alimentation.



## B. LECTURE DU CORPS

Le corps est une des premières choses que l'on voit quand nous rencontrons quelqu'un. Grand, petit, gros mince, les caractéristiques du corps nous sautent littéralement aux yeux. Mais nous voyons beaucoup plus.

Nous pouvons lire le corps facilement, sans presque aucun effort et nous le faisons régulièrement mais souvent inconsciemment. Nous pouvons nous entraîner à une lecture beaucoup plus efficace par la pratique. La Percépience (voir Daniel Paquette, *La Percépience*, Éditions Occidentalia) est une approche possible pour se faire.

Un des deux principes sur lequel la nutrition fonctionne est celui de l'opposition. Toute tendance doit être corrigée par la tendance contraire. Le manque de vitamine C est comblé par un ajout de vitamine C. Le manque de protéine, par une addition de protéine.

La nutrition est très orientée actuellement vers le contrôle du poids. Cette préoccupation moderne prend beaucoup de place. Je m'intéresse plus à la nutrition dans son aspect relié à la santé, le contrôle du poids vient naturellement. Ce qui est au centre, c'est la santé.

Comme je l'ai dit plus haut, mon approche est plus typologique. Je crois qu'il existe certaines grandes familles nutritionnelles et qu'à l'intérieur de chacune de ces grandes familles, chacun doit trouver sa propre voie. Mais s'il existe une typologie générale définissant les grandes catégories humaines et nutritionnelles, je crois également que chaque être humain possède sa plage alimentaire unique qui varie continuellement, de façon dynamique, différente à chaque instant.

Il faut comprendre que dans la nutrition, tout comme dans la vie, toutes les possibilités existent. Il y a des personnes qui doivent, pour leur santé, boire en mangeant pour bien assimiler, d'autres ne doivent pas boire d'eau ou très peu, d'autres doivent manger ceci plutôt que cela.

Tout comme le dit la Bible, tout est présent dans l'univers afin de manifester la gloire de Dieu.

Jésus vit, en passant, un homme aveugle de naissance.

Ses disciples lui firent cette question : Rabbi, qui a péché, cet homme ou ses parents, pour qu'il soit né aveugle?

Jésus répondit : Ce n'est pas que lui ou ses parents aient péchés ; mais c'est afin que les œuvres de Dieu soient manifestées en lui.  
(JN 9:1-9:3)

Il est nécessaire de s'extraire des idées acquises. Tout en nutrition est possible et vous trouverez des gens améliorés, ou aggravés, par à peu près n'importe quoi. Cela est normal. Comme la citation précédente le mentionne, les œuvres de Dieu doivent pouvoir se manifester partout.

L'idée qu'il ne faut pas boire en mangeant, que nous ne devons pas manger après 20 h, qu'il est important de respirer profondément ou de boire beaucoup d'eau est vrai pour certaines personnes, mais, encore une fois, fausse pour d'autres.

Roger J. Williams parlait de bio-individualité (Williams, Roger J., *Biochemical Individuality*, Keats Publishing, New Canaan, 1998). Il avait totalement raison d'affirmer les différences individuelles existantes entre tous les êtres humains. Mais, ce n'est pas seulement au niveau des micronutriments que cela s'applique mais dans tous les aspects de la nutrition.

Ultimement, la nutrition est un acte spirituel, que nous le voulions ou pas. La nutrition est une eucharistie naturelle où l'aliment tient lieu symboliquement de Dieu. Le tout sans tomber dans le panthéisme car l'aliment n'est pas Dieu, il n'est que symbole.

Manger c'est accepter de changer, de se transformer, par l'intermédiaire de l'aliment mais également, par l'intermédiaire de Dieu. La nutrition est le premier pas vers la mystique car se nourrir est aussi symbole de l'acceptation de la présence de Dieu en nous ce qui est l'élément transformateur ultime (voir Paul Tassé, *Beatituda* aux Éditions Occidentalia).



## C. LA RÉSONANCE

Comme nous l'avons vu, le premier principe de l'alimentation est l'opposition qui nous permet de combler nos manques et nos lacunes nutritionnelles grâce aux nutriments contenus dans nos aliments. Mais il existe également un second principe qui est celui de la résonance. Si je ne suis pas en résonance avec l'aliment que je veux consommer, je ne pourrai bien digérer, assimiler ou éliminer ce dernier.

Pour de nombreuses personnes, l'expérience quotidienne prouve qu'il est difficile de consommer tout ce que nous voulons. De nombreuses personnes réagissent plus ou moins fortement à certains aliments et non à d'autres. En fait, notre corps a toujours une réaction positive ou négative à un aliment. Cette réaction peut être légère ou forte. La majorité des gens possède une écoute interne déficiente et se rend peu compte des effets des aliments sur leur santé et leur état d'esprit. Cependant, il n'est pas difficile, par une pratique soutenue, d'en arriver à une capacité d'écoute interne supérieure qui nous permet de mesurer aisément les effets des aliments sur nous.

Il faut comprendre que, lorsque nous parlons d'aliments naturels, il n'existe pas de bons ou de mauvais aliments. La laitue n'est pas meilleure que les carottes et les épinards ne sont pas supérieurs aux radis. L'aliment qui est bon est celui avec lequel je suis en résonance.

L'Octonutrition mesure le degré de résonance entre nous et l'aliment par la propreté des selles. Plus les selles sont propres, meilleure est la résonance avec l'aliment ou les aliments. Cela sera décrit dans la partie III.

Un aliment, qui se situe hors de notre plage alimen-

taire peut causer de nombreux problèmes. Si l'aliment est hors de notre plage alimentaire, il n'existe pas ou peu de résonance entre nous et l'aliment. De la même façon si l'aliment n'est pas en résonance avec nous, il est nécessairement hors de notre plage alimentaire. Nous utiliserons donc ces deux expressions comme synonymes. L'aliment que nous consommons avec lequel nous ne sommes pas en résonance sera, nécessairement, mal digéré, mal assimilé et mal éliminé.

De nombreux autres signes du corps humain existent permettant de mesurer la résonance entre l'aliment et la personne. La propreté des selles est seulement, à mon avis, le plus facile à utiliser.

La personne consommant des aliments avec lesquels elle n'est pas en résonance se met à risque de nombreux problèmes physiques et psychologiques. En effet, l'alimentation est vraiment le premier pas vers la santé. Sans une alimentation adéquate c'est-à-dire une alimentation comprenant, en majorité, des aliments avec lesquels nous sommes en résonance, il sera ardu d'atteindre et de préserver la santé.

Mais notre alimentation n'a pas besoin d'être parfaite. Notre corps supporte habituellement très bien les incartades occasionnelles à la condition que ces incartades demeurent, en effet, occasionnelles.

À la toute base de l'Octonutrition, il existe donc un principe voulant que ce qui est important dans la nutrition n'est pas relié aux nutriments même contenus dans l'aliment mais plus à notre capacité de « faire avec » l'aliment.

Il ne faut pas déduire de cela que le contenu

nutritionnel de l'aliment ou sa qualité nutritionnelle ne compte pas, ce serait faux. C'est uniquement que les qualités de l'aliment sont secondaires à sa résonance. Si je ne digère pas, n'assimile pas et élimine mal l'aliment, à quoi sa qualité nutritionnelle m'est-elle utile ?

L'Octonutrition nous donne une clé permettant de déterminer notre degré de résonance avec les aliments. En mettant cette clé en application, nous sommes capables de digérer efficacement les aliments que nous consommons. Cela fait toute la différence.



## D. LES TROIS AXES

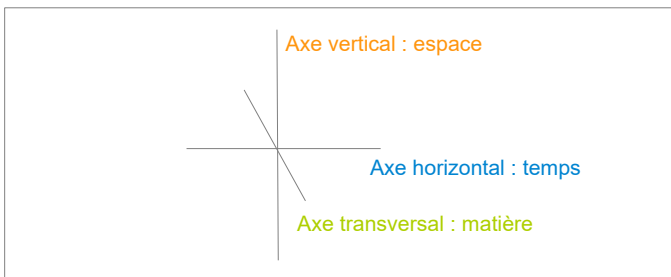
Pour les besoins de cet essai, nous allons considérer qu'il existe dans l'univers trois composantes de base qui sont : la matière, le temps et l'espace. La réalité scientifique est évidemment beaucoup plus complexe que cela mais ces trois composantes sont, de toute façon, particulièrement bien ciblées à l'usage que nous voulons en faire et rien de plus compliqué n'est nécessaire. En effet, tout ce que nous voulons, c'est un modèle qui fonctionne dans la vie quotidienne. C'est le fonctionnement du modèle qui importe et non pas sa vérité scientifique.

Ces trois composantes existent sur trois axes qui sont l'axe transversal, horizontal et vertical.

La matière se place sur l'axe transversal, le temps sur l'axe horizontal et l'espace sur l'axe vertical. Ces liens correspondent bien à la vision occidentale qui voit le temps tel une flèche, l'espace comme le haut et le bas et la matière qui traverse le tout.

Ces trois axes décrivent tous les êtres existants dans l'univers. Dans le contexte de cet essai, ils décrivent :

1. tous les êtres humains existants
2. tous les aliments possibles



Dans l'Octonutrition, la personne se place à un endroit précis sur chacun de ces trois axes. De même, l'aliment se positionne également sur un, deux ou sur les trois axes.

L'Octonutrition est basée sur le fait que le positionnement de l'aliment devrait compenser le positionnement de la personne afin de créer un équilibre. Ainsi, si sur l'axe vertical, la personne est en haut, l'aliment lui devrait être en bas. De cette façon, l'aliment équilibre la personne.

Cependant, la personne existe toujours sur les 3 axes alors que les aliments existent, eux, sur 1 ou 2 ou 3 axes. Il n'est cependant pas nécessaire que l'aliment contienne les 3 axes. Comme dans l'exemple du paragraphe précédent, si l'aliment ne possède qu'un seul axe, tant que ce dernier compense la tendance de la personne, tout est bien.



## E. LES 2 PARTIES

Il ne faut donc pas confondre les schémas associés à la personne et les schémas associés aux aliments. Ils sont à l'opposé l'un de l'autre.

En Octonutrition, il faut faire correspondre le profil de l'aliment le plus possible au profil de la personne. Évidemment, plus le profil de l'aliment est complexe, c'est-à-dire plus il contient de composantes plus il sera difficile de le faire correspondre à une personne.

Dans cet essai, nous allons donc voir 2 séries de graphiques :

1. ceux des êtres humains (en jaune)
2. ceux des aliments (en bleu)





## **PARTIE II**

### **L'ÊTRE HUMAIN**



## A. POSITIONNEMENTS

Pour ce qui est de l'être humain, nous sommes tous positionnés d'un côté ou de l'autre de chacun des 3 axes. Ainsi, nous pouvons être, sur l'axe vertical (espace) : en haut ou en bas. Sur l'axe horizontal (temps) : à gauche ou à droite. Sur l'axe transversal (matière) : à l'avant ou à l'arrière.

Notre position sur chacun des 3 axes est, de façon générale, fixe. En effet, mon positionnement sur chacun de ces trois axes ne peut changer que très rarement. Seuls le stress intense et prolongé, la maladie et le vieillissement sont capables, dans certains cas, de modifier le positionnement de la personne sur un ou plusieurs des 3 axes. Dans la majorité des cas, la personne ne fera que bouger sur le demi-axe où elle se trouve mais dans les cas plus graves, ce changement peut même modifier le demi-axe sur lequel la personne se trouve. Ces possibilités seront discutées dans un essai subséquent.

Personne n'est vraiment au centre sur chacun des 3 axes. Certaines personnes sont évidemment plus près du centre que d'autres.

Tout être humain peut donc être :

1. en haut
2. en bas
3. à gauche
4. à droite
5. en arrière
6. en avant

TOUS les aliments agissent sur ces 6 positions. Certains aliments agissent plus sur plusieurs des 6 à la

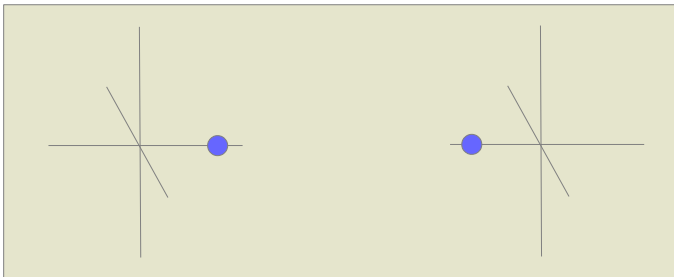
fois, certains n'agissent que sur un seul, mais tous possèdent un effet.

Notre position sur chacun de ces trois axes dépend d'un ensemble de facteurs. Ces facteurs sont infinis et peuvent être autant nutritionnels que psychologiques ou spirituels. Nous ne discuterons pas ici des différents facteurs en jeu. Cela sera un sujet du prochain essai.

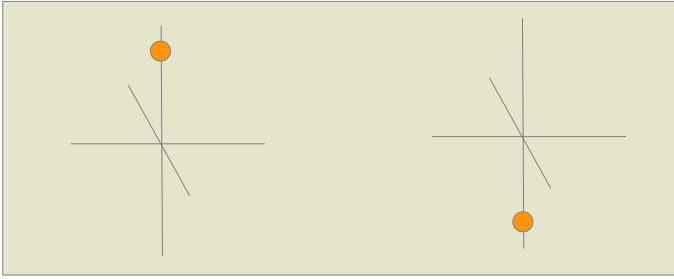
Il ne devrait pas être nécessaire de dire que les trois axes ne sont pas indépendants les uns des autres mais qu'ils s'influencent mutuellement et continuellement. Si je les présente séparément c'est afin de simplifier la compréhension de l'approche. Comprenons que cela ne correspond pas à la réalité mais représente un modèle pratique permettant d'atteindre une meilleure santé à travers la nutrition.

Dans les 6 positions existantes :

sur l'axe horizontal (temps) (bleu), nous sommes ou bien à *droite* ou à *gauche*.



sur l'axe vertical (espace) (orange), nous sommes en *haut* ou en *bas*.



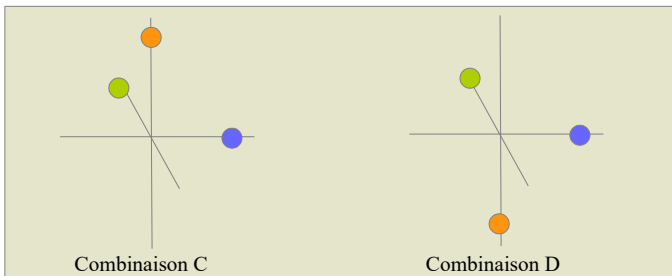
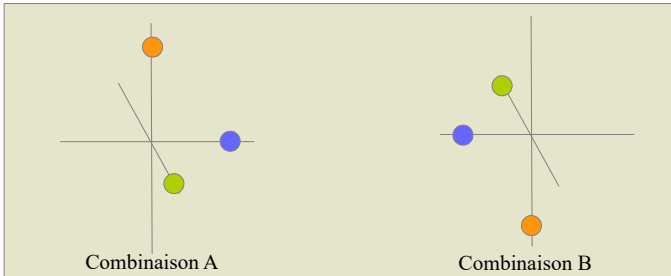
finalement, sur l'axe transversal (matière) (vert), nous sommes en *arrière* ou en *avant* :

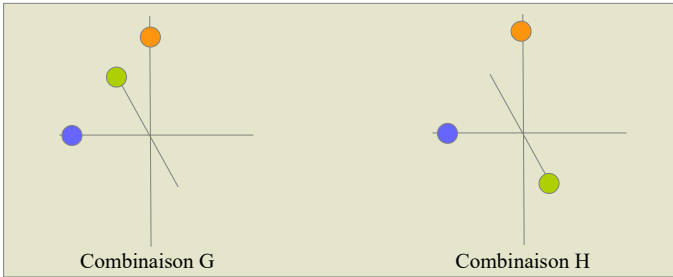
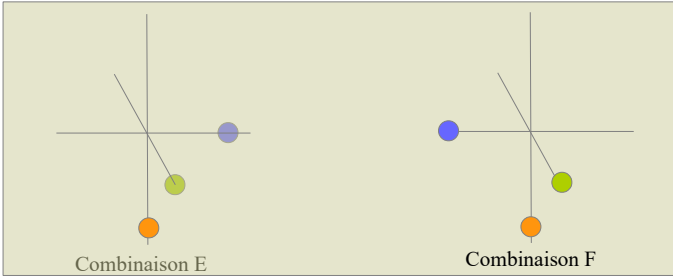


## B. COMBINAISONS

Il est nécessaire dans un premier temps de se situer sur chacun des 3 axes. C'est-à-dire, de trouver notre polarité sur chacun des axes. Cela est nécessaire afin de connaître nos défis nutritionnels et de savoir quoi manger.

Les 6 positions possibles peuvent se combiner dans un total maximum de 8 combinaisons. Ce qui signifie qu'il existe pour la nutrition, dans le contexte de l'Octonutrition, un total de 8 combinaisons possibles de personnes.





Tout le monde a une position sur chacun des 3 axes.

Dans ces schémas, nous ne nous sommes pas préoccupés de la position variable sur chacun des demi-axes. Ces schémas ne sont que des exemples généraux.



## C. ASPECTS PHYSIQUES

Afin de déterminer la position d'une personne sur les 3 axes, nous devons avant tout considérer son apparence physique. C'est là l'intérêt principal de l'Octonutrition : l'approche ne demande aucun test spécial, aucune étude particulière, aucune question à répondre. Uniquement par l'apparence physique de la personne, il est possible de savoir ce qu'elle devrait manger.

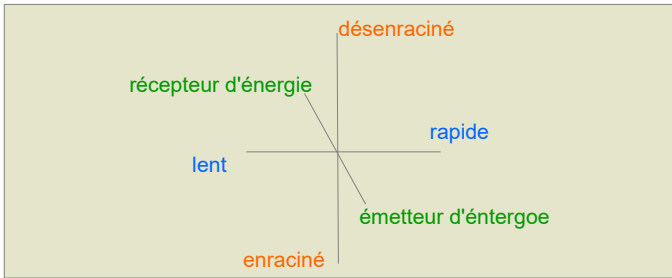
Les trois aspects physiques à considérer sont l'enracinement, la vitesse et la force. L'*enracinement* est relié à l'axe vertical et donc à l'espace, la *vitesse* est reliée à l'axe horizontal et donc au temps et, finalement, la *force* est reliée à l'axe transversal et donc à la matière.

L'axe vertical de l'espace se détecte par l'enracinement de la personne. Souvent, les gens avec plus de masse sont plus enracinés mais ce n'est pas toujours le cas. Certaines personnes très minces peuvent également être très enracinées et des personnes plus lourdes peuvent ne pas l'être. Plus la personne est enracinée, plus elle est en bas sur l'axe vertical. Les gens peu ou mal enracinés sont en haut.

L'axe horizontal du temps se détecte par la vitesse. Les personnes qui traversent la vie plus rapidement, qui mangent plus vite, font les choses plus vite et sont en général préoccupées par le concept du temps, sont à droite. Celles qui traversent la vie plus lentement, qui mangent lentement, font les choses plus lentement et ne sont, en général, pas ou peu préoccupées par le concept du temps, sont à gauche.

L'axe transversal de la matière se détecte par la force. Cette dernière est plus visible dans sa manifestation

énergétique. Les personnes émettent ou reçoivent de l'énergie. Celles qui émettent, qui dégagent de l'énergie sont, en général, plus survoltées, plus fébriles. Elles diffusent autour d'elles l'énergie qu'elles possèdent. Les personnes qui reçoivent l'énergie sont, en général, plus posées. On ne ressent pas de fébrilité en elles. Celles qui émettent de l'énergie sont à l'avant, celles qui reçoivent sont à l'arrière.



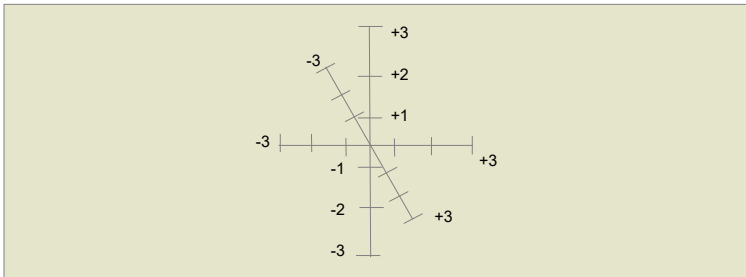
Notons que parmi les 3 axes, l'un est primaire, l'un est secondaire et l'un est tertiaire. Cette détermination est faite uniquement grâce à l'analyse des aspects caractéristiques de chacun des axes. Dans cet essai, nous n'élaborerons pas cette séquence des axes. Cependant, son rôle sera précisé dans des ouvrages subséquents.



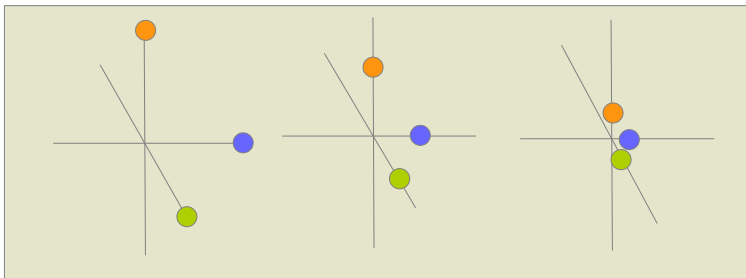
## D. DIVISIONS

L'Octonutrition est composée de 3 axes binaires. Notre position sur chacun de ces 3 axes est, en général, invariable, c'est-à-dire que notre position ne change que peu ou pas sur chacun des axes, sauf dans les cas que nous avons décrits plus haut.

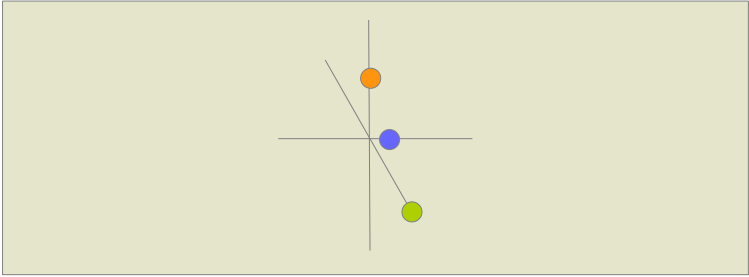
Notez que l'Octonutrition divise chaque axe en 6 parties : donc, 3 en haut et 3 en bas, 3 à gauche et 3 à droite, 3 en avant et 3 en arrière.



L'on pourrait par exemple trouver les 3 combinaisons suivantes chez 3 personnes différentes :



Cet exemple est évidemment fictif. Dans la réalité, nous aurons, chez une personne en particulier, quelque chose qui ressemblera plus à ce qui suit :



Notre position sur chacun des 3 axes peut être plus ou moins extrême. Nous pouvons être très extrême ( $\pm 3$ ), moyennement extrême ( $\pm 2$ ) ou peu extrême ( $\pm 1$ ).





## **PARTIE III**

### **LES ALIMENTS**



## A. CATÉGORIES D'ALIMENTS

Nous divisons traditionnellement les différents aliments en 3 catégories :

glucides  
lipides  
protides

Tous les aliments sont inclus dans ces 3 catégories. Certains n'appartiennent qu'à une seule des catégories, d'autres à 2 et encore d'autres aux 3 catégories.

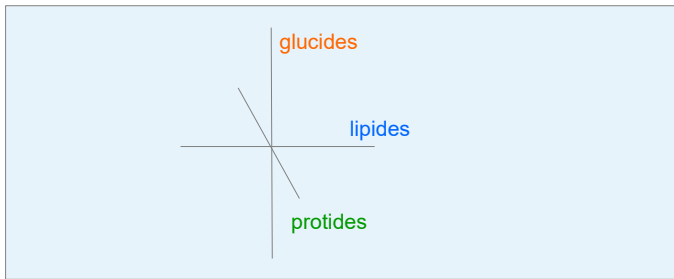
La division des aliments en glucides, lipides et protides n'est pas purement arbitraire. Les aliments existants dans la nature appartiennent majoritairement à un de ces trois axes. Ainsi, les animaux, les volailles, les insectes sont principalement des protides, les grains, les fruits et les légumes sont principalement des glucides, les huiles, les beurres, les gras animaux et certains légumes sont principalement des lipides.

L'axe vertical, l'axe de l'espace, est lié physiquement au cerveau. Pour fonctionner, le cerveau a besoin de glucose c'est-à-dire de sucre. Le sucre et donc les hydrates de carbone sont donc les aliments principaux de l'axe vertical.

L'axe horizontal, l'axe du temps, est lié physiquement aux viscères. Les viscères sont reliés à la digestion, à l'assimilation, à l'élimination. Pour bien fonctionner, les viscères ont besoin de gras et d'huile. Les gras et les huiles sont donc reliés à l'axe horizontal.

L'axe transversal, l'axe de la matière et de la force

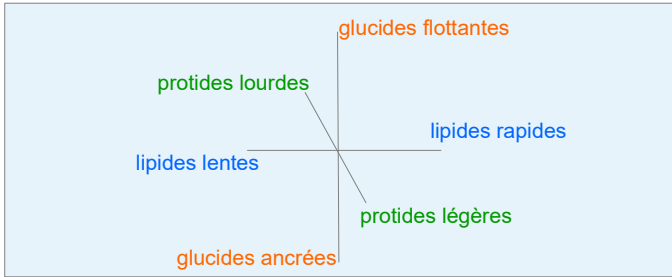
est relié physiquement aux muscles qui permettent de bouger dans le monde physique qui nous entoure. Pour fonctionner, les muscles ont surtout besoin de protéines. Les protéines sont donc l'aliment principal de l'axe transversal.



En Octonutrition, il existe 6 catégories d'aliments : 2 sur chacun des 3 axes. Nous utilisons des termes fantaisistes pour les nommer. Ces termes n'ont comme but que d'aider à se remémorer les différents types. Ainsi,

- les glucides sont ancrés (bas) ou flottants (haut)
- les lipides sont rapides (droite) ou lents (gauche)
- les protides sont lourds (arrière) ou légers (avant)

Mais, comme nous l'avons déjà dit dans la première partie, les personnes doivent évidemment inverser ces aliments. Par exemple, les personnes en haut sur l'axe vertical devront consommer des glucides ancrés (donc en bas sur l'axe vertical) et les personnes à droite sur l'axe horizontal devront consommer des lipides lents (donc à gauche sur l'axe horizontal).



Un des problèmes de la nutrition est qu'elle combine ces 6 catégories d'aliments de façon purement aléatoire sans aucune considération pour la personne qui va les consommer. Ce sera alors uniquement l'effet du hasard que le repas convienne ou non à la personne. Prenons par exemple un repas possible : un steak de bison accompagné de carottes sautées à l'huile d'olive. Si ma configuration est Bas – Gauche – Avant (c'est-à-dire Glucides ancrés, Lipides rapides et Protides lourdes), ce repas sera parfait pour moi. Mais, pour les 7 autres possibles combinaisons, il ne le sera pas.



## B. SÉLECTION DES ALIMENTS

### 1. PROPRETÉ DES SELLES

Tout être humain possède la capacité de lire son environnement intérieur et de savoir, sans l'ombre d'un doute, si tout va pour le mieux ou non. Parce que notre monde moderne nous pousse vers l'extérieur en accélérant toujours les choses, de nombreuses personnes ont perdu ou, plutôt pensent avoir perdu, ce contact précieux avec leur intériorité.

Récupérer cette capacité de lecture intérieure est toujours possible mais peut prendre du temps et de l'énergie. Afin de palier cette lacune importante, nous allons utiliser la propreté des selles afin de guider le choix de nos aliments. La propreté des selles sera donc l'outil de sélection principal utilisé en Octonutrition. Il faut être dans le concret. La théorie n'est qu'un guide général et la propreté des selles aura préséance sur toute théorie ou principe.

Évidemment, la propreté des selles n'est pas la seule mesure du corps que nous pouvons prendre. Il en existe de nombreuses autres. Mais, la propreté des selles demeure la condition première à la santé car sans elle, la digestion, l'assimilation et l'élimination ne peuvent être saines.

Si la propreté des selles est la première condition à respecter, la seconde est la beauté plastique du corps. Non pas la beauté plastique reliée aux exigences culturelles ou sociales mais la beauté plastique du corps en santé. Chaque combinaison possède en effet une apparence optimale qui correspond à la santé idéale. Les extrêmes de maigreur ou d'obésité ne correspondent pas à une santé optimale. Chaque corps possède une masse idéale qui

correspond à une santé optimale.

À un autre niveau, tout problème physique ou psychologique est souvent un signe de déséquilibre ou de manque de résonance dans notre alimentation. Il faut donc prêter une attention particulière à tout signe hors de l'ordinaire.

Il faut se méfier de l'attrait que nous avons pour l'aliment comme une mesure de résonance. Cet attrait du corps pour certains aliments est souvent trompeur et peut aisément nous amener sur de mauvaises pistes. L'attrait est un très mauvais outil de mesure de la résonance entre l'aliment et nous. Souvent, au contraire, l'attraction nous indique les aliments qui nous causent le plus de problèmes. C'est la propreté des selles qui compte.

La propreté des selles est variable. Elle va d'une propreté totale où le papier est parfaitement propre à une propreté moindre ou, plus de papier doit être utilisé pour se nettoyer. À l'extrême, une alimentation composée d'aliments incompatibles avec nous nécessitera beaucoup plus de papier hygiénique afin de se nettoyer.

L'Octonutrition exige que nous n'ayons aucune idée arrêtée sur aucun aliment. Nous devons être totalement « agnostiques » vis-à-vis les aliments que nous consommons. La notion de bon ou de mauvais aliment ne doit pas exister. L'aliment qui est bon est celui avec lequel nous sommes en résonance et qui garde donc les selles propres.

À cause du long délai possible entre la consommation d'aliments et l'élimination de ces derniers, il n'est pas toujours facile de faire le lien entre la propreté des selles et notre alimentation. Cependant, cela n'est pas impossible mais demande une certaine rigueur de notre part. De plus,

lorsque nous consommons des aliments hors de notre plage alimentaire, avec lesquels nous ne sommes pas en résonance, le corps tentera de les éliminer le plus rapidement possible. Le lien entre l'aliment et les selles est alors évident.

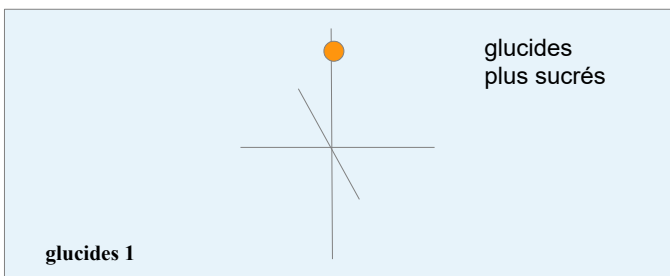
En Octonutrition, plus nous sommes prudents dans le choix de nos aliments, moins nous avons besoin d'éliminer. C'est tout comme si les aliments étant mieux digérés et mieux assimilés ne forment plus autant de déchets qu'auparavant. La rigueur et la fidélité dans la consommation des aliments amèneront à l'arrêt complet des selles.

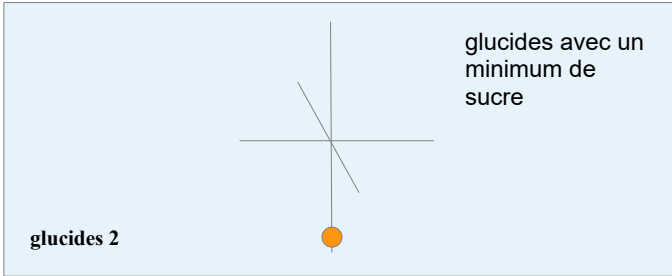
## 2. GLUCIDES, LIPIDES ET PROTIDES

Tout comme les personnes, les aliments peuvent être plus ou moins enracinés, ils peuvent être plus ou moins rapides, ils peuvent dégager ou recevoir l'énergie.

### i. glucides

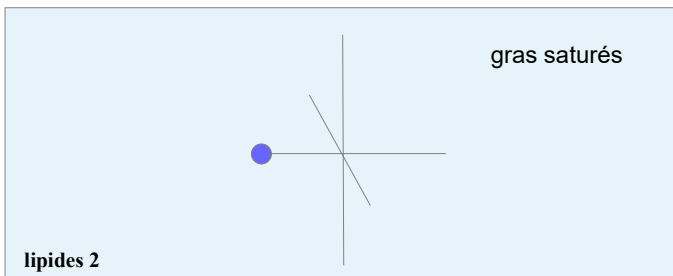
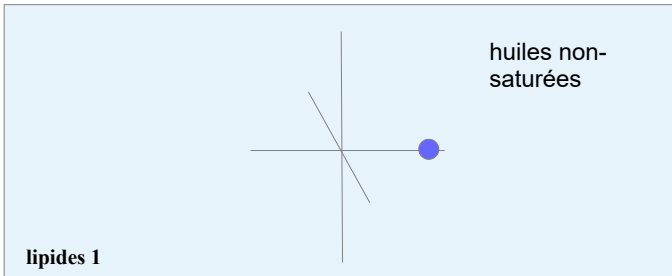
sur l'axe vertical des glucides, c'est l'enracinement qui partage les aliments. Les glucides plus enracinés sont en bas, les moins enracinés sont en haut. C'est le sucre qui semble être l'aspect diviseur premier entre le haut et le bas.





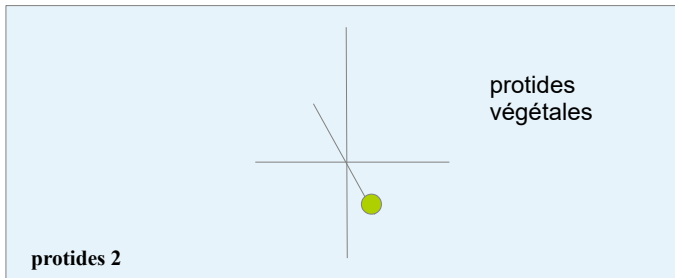
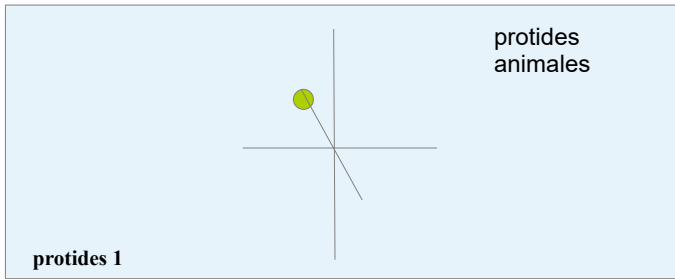
## ii. lipides

sur l'axe horizontal des lipides, c'est la vitesse qui partage la droite et la gauche. Au niveau des aliments, ce semble être la saturation qui sépare la droite de la gauche. Plus un aliment est saturé, plus il appartient à la droite, plus il est insaturé, plus il appartient à la gauche.



### iii. protides

sur l'axe transversal des protides, c'est la force ou l'énergie qui partage l'avant de l'arrière. Comme nous l'avons vu, cela se manifeste principalement dans le don ou la réception d'énergie. Au niveau des aliments, cela semble être dans la séparation entre le règne animal ou végétal. En avant, nous avons les protides du règne végétal. En arrière, celles provenant du règne animal.



NOTE : Les aliments préparés sont dans la grande majorité des cas impropres à l'Octonutrition car ils contiennent souvent des aliments appartenant aux deux polarités d'un même axe. Ainsi, les aliments préparés ou mélangés vendus en épicerie contiendront souvent des glucides flottants et des glucides ancrés tout à la fois ou des gras rapides

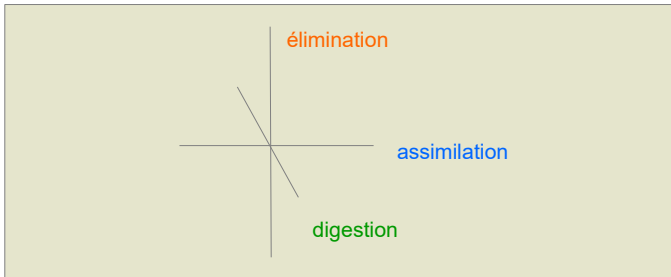
(huiles) ou lents ensemble ou encore des protides lourds et légers dans le même plat. Il existe des exceptions mais il est important de demeurer vigilant et de bien lire les ingrédients... et surtout de surveiller la propreté des selles.

Mais ces choix ne sont pas statiques. Ils participent à un dynamisme de tous les instants car ils évoluent et se modifient dans le temps mais toujours en restant fidèles aux préceptes énoncés. Plus nous sommes dans une position extrême sur un ou plusieurs axes (c'est-à-dire près du -3 ou du +3), plus nous devons être prudents avec nos choix alimentaires. Plus nous sommes près du centre (-1 ou +1), plus nous pouvons nous permettre de latitude dans nos choix.

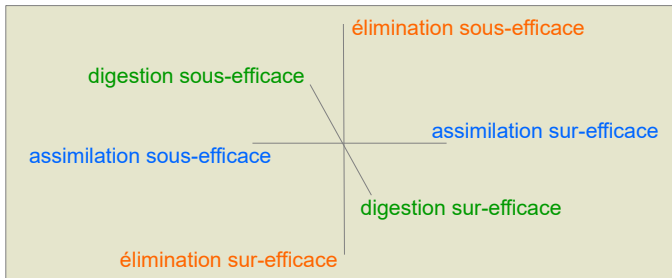


## C. DIGESTION, ASSIMILATION ET ÉLIMINATION

Bien que les 3 axes soient intimement reliés entre eux, l'expérience nous montre que la digestion est principalement reliée aux protides, que l'assimilation est, elle, principalement reliée aux lipides et que l'élimination est principalement reliée aux glucides.



Notre position sur chacun des 3 axes a également une influence sur notre digestion, notre assimilation et notre élimination.



## D. L'INTÉGRITÉ

Certaines personnes semblent ne bien fonctionner qu'avec des aliments intègres alors que d'autres font très bien avec des aliments non intègres.

La notion d'intégrité comprend 2 aspects. L'intégrité peut être qualitative ou quantitative. L'intégrité qualitative a rapport avec la qualité même de l'aliment. Ainsi, la qualité des sols, le chauffage de l'aliment, les modifications que l'on peut y faire subir appartiennent tous à l'aspect qualitatif. L'intégrité quantitative, elle, est reliée au fait que l'on retire ou ajoute à l'aliment original.

Dans son histoire, l'homme a dû faire face aux différentes substances alimentaires présentes dans son environnement. Ainsi, rapidement, trois aspects de ces substances se sont précisés :

1. l'aliment
2. le remède
3. le poison

L'aliment est ce qui est nécessaire quotidiennement à notre équilibre physique et psychologique. Sans l'aliment, nous ne pouvons conserver le corps et le mental dans un état de fonctionnement. L'énergie permettant de nous sustenter diminue alors et nous nous retrouvons incapables d'être en mouvement.

Le remède lui est nécessaire de façon ponctuelle afin de rétablir une situation physique ou psychologique qui a dégradé à un point où notre fonctionnement quotidien en est impacté. Son utilisation ne se poursuit pas, normalement, au-delà de notre rétablissement et du retour du bien-être.

Le poison est une substance qui n'est pas nécessaire au fonctionnement du corps. Au contraire, elle nuit à sa bonne marche et peut même amener la maladie ou la mort.

La caractéristique première de l'aliment devrait être son intégrité. Cela veut dire qu'il est complet, n'a pas subi de modification ou d'altération.

La caractéristique du remède est qu'il n'est pas intègre. En effet, s'il était intègre, il ne serait pas un remède mais bien un aliment. C'est donc sa non-intégrité qui est à la source de son pouvoir. Moins le remède est intègre, plus il est puissant, plus sa capacité de guérir est grande mais, également, plus il se rapproche du poison.

La caractéristique du poison est qu'il est, tout comme le remède, non intègre. Dans la majorité des cas, le poison est moins intègre que le remède et a subi plus de séparation, de modification ou d'altération.

Dans le contexte de l'Octonutrition, nous pouvons dire que nous avons :

aliment : intégrité  
remède : intégrité moindre  
poison : non-intégrité

## TECHNOLOGIES

L'intégrité est liée à la technologie humaine qui crée des substances qui ne peuvent être par elles-mêmes. L'extraction d'une composante d'un aliment peut se faire grâce aux progrès de la science mais également avec des moyens plus rudimentaires. Plus le moyen est rudimentaire, plus l'extrait se rapprochera de l'aliment.

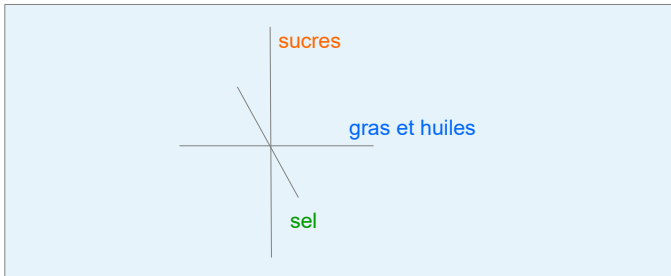
L'homme a très rapidement modifié l'intégrité des aliments qu'il consomme. Le feu, les croisements génétiques favorisant certaines espèces ou certains individus d'une espèce, le retrait de certaines parties des aliments s'est fait rapidement dans l'histoire humaine. L'intégrité qualitative et l'intégrité quantitative ont toutes les deux été prises d'assaut. Tous ces changements ont amené les aliments vers la plage des remèdes.

Il semblerait, comme cela est souvent le cas, que certaines personnes fonctionnent mieux avec une intégrité moindre des aliments alors que d'autres ont besoin de plus d'intégrité. Il est donc important de ne pas condamner la non-intégrité et de l'ériger comme condition sine qua non d'une bonne alimentation. Cela est faux.

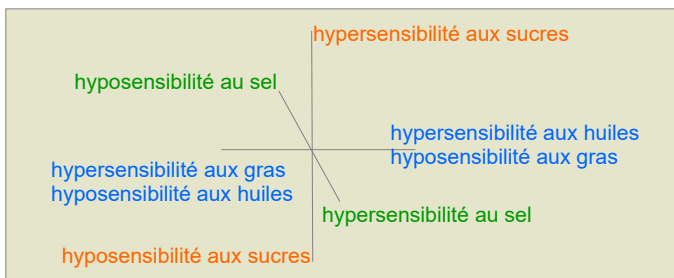


## E. LES 3 SUBSTANCES NON INTÈGRES DE BASE

Les 3 aliments de base que nous consommons en grande quantité sont le sucre, le sel et le gras. Ces 3 aliments n'en sont pas vraiment puisqu'ils ne sont pas intègres. Ils se classent alors plus dans la catégorie remède ou poison.

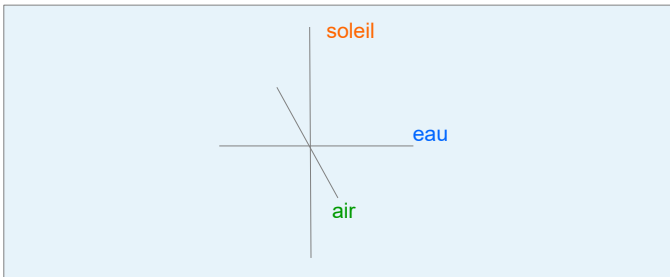


Le seul contrôle de ces 3 substances peut modifier notre santé de façon importante. Sur l'axe vertical, ceux trop en haut devront plus ou moins éviter les sucres, ceux en bas peuvent plus ou moins se les permettre. Sur l'axe horizontal, ceux trop rapides devront consommer plus de gras saturés et donc moins d'huiles. Ceux trop lents devront consommer plus d'huiles et donc moins de gras. Sur l'axe transversal, ceux trop en avant, les émetteurs d'énergie, devront calmer leur fébrilité en évitant plus ou moins le sel. Ceux en arrière donc récepteurs d'énergie devront consommer plus ou moins de sel.



## F. SUPPLÉMENTS DE BASE

Il existe 3 types de suppléments que nous oublions souvent : le soleil, l'air et l'eau. Le soleil nous amène en haut sur l'axe vertical, il nous rend moins enracinés. L'eau nous amène à gauche sur l'axe horizontal, elle ralentit le mouvement naturel. L'air nous rend plus fébrile, déstabilise notre énergie.



Nous avons tous évidemment besoin de soleil, d'air et d'eau. Mais :

les personnes en haut sur l'axe vertical doivent prendre moins de soleil et celles en bas doivent en prendre plus.

les personnes à droite sur l'axe horizontal doivent boire plus d'eau et celles à gauche doivent en boire moins.

celles en arrière sur l'axe transversal doivent avoir un volume plus grand de respiration et celles en avant doivent diminuer le volume d'air qu'elles inspirent.





## **PARTIE IV**

### **LA PERSONNE ET L'ALIMENT**



## A. LA PERSONNE ET SON ALIMENTATION

D'après la diététique moderne, le but de l'alimentation est de fournir au corps les substances nécessaires à son maintien et l'énergie qu'il requiert pour son fonctionnement. Le problème auquel nous faisons face est que ces « substances nécessaires » sont incluses dans différents types d'aliments et que nous réagissons tous plus ou moins à ces différents aliments. Cette réaction peut être peu ou très positive ou peu ou très négative.

Donc, avant même que notre corps puisse avoir accès aux substances nécessaires, il doit faire avec les aliments. Si la réaction à l'aliment se situe du côté négatif, aucun avantage ne sera retiré de l'aliment et il est même possible que celui-ci nuise au corps.

L'Octonutrition propose une approche pragmatique permettant de déterminer quels sont ces aliments auxquels nous réagissons positivement et quels sont ceux auxquels nous réagissons négativement.



## B. RETOUR EN ARRIÈRE

Pour l'Octonutrition, comme nous l'avons vu dans la partie II, il existe 3 axes sur lesquels se trouve l'ensemble des personnes :

axe vertical :	celui de l'enracinement
axe horizontal :	celui de la vitesse
axe transversal :	celui de la force

Dans la partie III, nous avons ajouté les liens avec les aliments et nous pouvons donc dire maintenant :

axe vertical :	enracinement :	glucides
axe horizontal :	vitesse :	lipides
axe transversal :	force :	protides

Finalement, toujours dans la partie III, nous avons caractérisé les glucides, lipides et protides en les partageant en 2 catégories chacune :

**axe vertical** : *enracinement* : glucides flottants ou ancrés  
**axe horizontal** : *vitesse* : lipides rapides ou lents  
**axe transversal** : *force* : protides lourds ou légers

Nous pouvons donc déterminer ce que la personne doit manger uniquement à partir de ces 3 axes et de leur signification primaire :

si la personne a : **espace +** (un enracinement fort) :  
elle doit consommer : *glucides flottants*

si la personne a : **espace -** (un enracinement faible) :  
elle doit consommer : *glucides ancrés*

si la personne a : **vitesse +** (une grande rapidité) :  
elle doit consommer : *lipides lents*

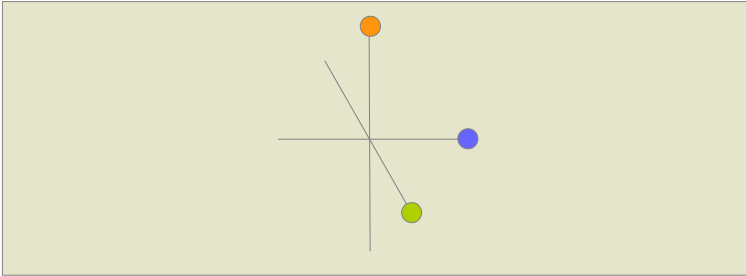
si la personne a : **vitesse -** (un manque de rapidité) :  
elle doit consommer : *lipides rapides*

si la personne a : **force +** (elle émet de l'énergie) :

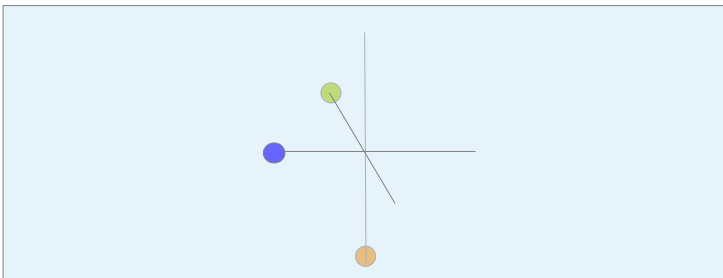
elle doit consommer : *protides lourds*

si la personne a : **force** – (elle reçoit de l'énergie) :  
elle doit consommer : *protides légers*

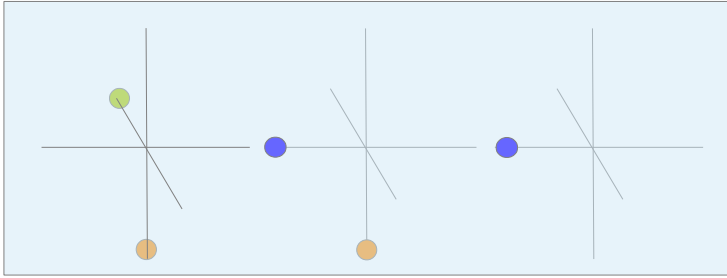
Par exemple, si la personne appartient à la configuration suivante (combinaison A), elle est trop en haut, trop à droite et trop en avant.



Cette personne a donc besoin de glucides « ancrés », de lipides « lents » et de protides « lourds ». L'aliment parfait serait composé de ces 3 éléments. Mais, comme peu d'aliments contiennent les 3 axes, la personne a plus de chances d'obtenir cette configuration avec un repas.



La majorité des aliments participent à 1 ou 2 des 3 axes. Ils ressembleront donc plus à ce qui suit :



## C. LES PRINCIPES – RÉSUMÉ

1. Toute personne et tout aliment se situe sur un côté de chacun des 3 axes que sont l'espace, le temps et la matière. Donc, 3 axes et 6 polarités.
2. Pour toute personne et pour tout aliment, la polarité de chacun des 3 axes est, en règle générale, fixe. Certaines problématiques peuvent entraîner un mouvement sur l'axe naturel de la personne. Entre autres : un stress intense et prolongé, une maladie, le vieillissement.
3. L'axe de l'espace, c'est-à-dire l'axe vertical, est celui des glucides, l'axe du temps, c'est-à-dire l'axe horizontal, est celui des lipides et l'axe de la matière, c'est-à-dire l'axe transversal, est celui des protides.
4. Chaque axe est divisé en 6 parties égales. Toute personne ou tout aliment se situe, sur chacun des axes, sur une de ces 6 parties.
5. La localisation de la personne sur chacun des 3 axes se fait par une analyse de ses caractéristiques physiques : son enracinement pour l'axe vertical (espace, glucides), sa vitesse pour l'axe horizontal (temps, lipides), sa force (son énergie) pour l'axe transversal (matière, protides).
6. Chaque polarité de chacun des axes porte un nom fantaisiste permettant de l'identifier. Les glucides sont ancrés (bas) ou flottants (haut), les lipides sont rapides (droite) ou lents (gauche) et les protides sont lourds (arrière) ou légers (avant).
7. Chaque personne possède une plage alimentaire qui

dépend, entre autres, de sa position exacte (entre 0 et  $\pm 3$ ) sur chacun des 3 axes.

8. L'axe vertical (espace, glucides) dépend principalement de la présence des sucres. L'axe horizontal (temps, lipides) dépend principalement de la saturation des huiles ou des gras. L'axe transversal (matière, protides) dépend principalement des provenances animale ou végétale des protides.
9. La lecture de notre propre intériorité nous permet de savoir les effets de tout ce que nous consommons. Parce que cette lecture est souvent déficiente de nos jours, ce sont les réactions physiques du corps qui seront utilisées afin de savoir si l'aliment est en résonance ou non avec la personne. La réaction du corps privilégiée par l'Octonutrition est la propreté des selles.
10. Toutes les réactions du corps sont vraies pour valider la résonance des aliments avec ce dernier.
11. Après la propreté des selles, le second aspect considéré par l'Octonutrition est la beauté plastique du corps. En effet, le corps en santé atteint naturellement sa beauté optimale.
12. L'aliment convenant le mieux à une personne est celui avec lequel elle est en résonance à l'instant où elle le consomme. La mesure de la résonance est la propreté des selles. Ce n'est pas premièrement les qualités nutritionnelles de l'aliment qui importe mais bien plutôt ses qualités digestives, c'est-à-dire comment nous le digérons, l'assimilons et l'éliminons.





## CONCLUSION



L'Octonutrition n'est pas une approche statique mais bien dynamique. C'est dans ce dynamisme qu'elle permet un choix d'aliments justes nous permettant de retrouver la santé et de la conserver. La santé étant ce qu'il y a de plus précieux, l'Octonutrition peut devenir un outil important nous permettant de comprendre ce qui favorable à notre organisme et ce qui ne l'est pas.

*finis*





**OCTONUTRITION.ORG**