

TEST DE PROFILAGE METABOLIQUE CUEILLEUR/CHASSEUR/MIXTE traduit de la mouvance Metabolic Typing– www.taty.be – page 1

Prenez votre temps pour cocher les cases qui vous correspondent. Pour certaines questions, il est judicieux de demander l’avis d’un proche. En général, tâchez de vous rappeler vos réactions aux aliments AVANT vos 18 ans, c’est souvent plus parlant que de répondre en fonction de la situation actuelle ...

<i>Apparence</i>	<input type="checkbox"/>	Plus âgé que les gens de mon âge	<input type="checkbox"/>	Plus jeune que les gens de mon âge		
<i>Réserve sociale</i>	<input type="checkbox"/>	Distant, plus solitaire, je me fais des amis lentement, on apprend difficilement à me connaître	<input type="checkbox"/>	Chaleureux, ouvert, je m’exprime, je fais facilement des amis		
<i>Oppression thoracique</i>			<input type="checkbox"/>	Ma tendance		
<i>Climat</i>	<input type="checkbox"/>	J’adore les saisons chaudes	<input type="checkbox"/>	Je me sens mieux par temps frais/froid, je n’aime pas la chaleur	<input type="checkbox"/>	Ça m’est égal
<i>Cicatrices, marques</i>			<input type="checkbox"/>	J’en ai facilement		
<i>Appétit</i>	<input type="checkbox"/>	Peu d’appétit	<input type="checkbox"/>	Grand appétit, excessif, je mange beaucoup	<input type="checkbox"/>	moyen
<i>Toux</i>			<input type="checkbox"/>	Je tousse souvent		
<i>Pellicules</i>			<input type="checkbox"/>	Ma tendance		
<i>La peau crevasse</i>			<input type="checkbox"/>	Ma tendance (par tous les temps)		
<i>Digestion</i>	<input type="checkbox"/>	Je digère lentement, pas tout, pas très bien	<input type="checkbox"/>	Je digère tout, assez vite	<input type="checkbox"/>	J’ai une digestion moyenne
<i>Manger ?</i>	<input type="checkbox"/>	Il faut bien manger pour vivre. Je ne suis pas très intéressé par la nourriture ; je peux oublier de manger parfois.	<input type="checkbox"/>	J’adore manger ; la nourriture est un élément central de ma vie ; je dois manger souvent pour me sentir au mieux	<input type="checkbox"/>	Je suis dans la moyenne pour les horaires et choix de repas
<i>Expression des émotions</i>	<input type="checkbox"/>	J’exprime mes émotions avec difficulté, je ne suis pas démonstratif	<input type="checkbox"/>	J’exprime facilement mes émotions		
<i>Emotions</i>	<input type="checkbox"/>	Sous contrôle, je suis un profil non émotionnel, je garde mes émotions pour moi	<input type="checkbox"/>	J’ai le cœur en bandoulière, on sait toujours ce que je ressens		
<i>Yeux</i>	<input type="checkbox"/>	J’ai les yeux plutôt secs	<input type="checkbox"/>	J’ai les yeux plutôt humides, parfois larmoyants		
<i>Coloration du visage</i>	<input type="checkbox"/>	Pâle, crayeuse	<input type="checkbox"/>	Rosée, rougeurs parfois		
<i>Teint du visage</i>	<input type="checkbox"/>	Facilement terne, brouillé	<input type="checkbox"/>	Claire, lumineux		
<i>Aliments gras (que vous aimez, digérez ou non)</i>	<input type="checkbox"/>	Je préfère m’en passer	<input type="checkbox"/>	J’adore ces aliments, je voudrais en manger souvent	<input type="checkbox"/>	Ça m’est égal
<i>Réaction aux aliments gras</i>	<input type="checkbox"/>	Diminue mon énergie, mon bien être	<input type="checkbox"/>	Améliore ma sensation de bien être	<input type="checkbox"/>	Moyen
<i>Ongles</i>	<input type="checkbox"/>	Durs, épais, forts	<input type="checkbox"/>	Fins, fragiles, mous		
<i>Si je passe plus de quatre heures sans manger</i>	<input type="checkbox"/>	Cela ne fait rien	<input type="checkbox"/>	Je suis irritable, je me sens faible ou déprimé	<input type="checkbox"/>	Je sens une faim normale
<i>Chair de poule</i>	<input type="checkbox"/>	J’ai facilement la chair de poule	<input type="checkbox"/>			

TEST DE PROFILAGE METABOLIQUE CUEILLEUR/CHASSEUR/MIXTE traduit de la mouvance Metabolic Typing– www.taty.be – page 2

<i>Mes gencives saignent</i>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	Quand je me brosse les dents		
<i>Couleur des gencives</i>	<input type="checkbox"/>	Clares, pâles	<input type="checkbox"/>	Fondées, roses, rouges		
<i>Sensation de faim</i>	<input type="checkbox"/>	Ça passe vite, je peux rester longtemps sans manger	<input type="checkbox"/>	J'ai souvent faim, je dois manger souvent et régulièrement	<input type="checkbox"/>	Uniquement quand je suis en retard pour manger, pas entre les repas
<i>Piqûres d'insectes</i>	<input type="checkbox"/>	Réaction faible, disparaît vite	<input type="checkbox"/>	Réaction forte, qui met du temps à disparaître		
<i>Irritation des yeux</i>			<input type="checkbox"/>	Ça m'arrive (souvent)		
<i>Démangeaisons de peau</i>			<input type="checkbox"/>	Ça m'arrive (souvent)	<input type="checkbox"/>	Normal
<i>Jeûne hydrique ou au jus</i>	<input type="checkbox"/>	Ça me réussit très bien, je me sens bien	<input type="checkbox"/>	Je me sens vraiment mal	<input type="checkbox"/>	OK, je peux jeûner s'il le faut
<i>Portions</i>	<input type="checkbox"/>	Je préfère de petites portions	<input type="checkbox"/>	Je mange de grandes portions ; ou je mange souvent	<input type="checkbox"/>	Entre les deux
<i>Si je bois du jus d'orange en dehors d'un repas</i>	<input type="checkbox"/>	Ça me donne de l'énergie, je suis satisfait	<input type="checkbox"/>	Cela me donne parfois faim, peut me rendre nauséux ou nerveux	<input type="checkbox"/>	Rien de spécial
<i>Pommes de terre</i>	<input type="checkbox"/>	Je n'en suis pas fana	<input type="checkbox"/>	J'en mangerais tous les jours, j'adore	<input type="checkbox"/>	C'est égal
<i>Avec de la viande rôtie (steak ou rôti de bœuf)</i>	<input type="checkbox"/>	Je me sens moins énergique, je me sens moins bien	<input type="checkbox"/>	Je me sens plus énergique, je me sens mieux	<input type="checkbox"/>	Réaction moyenne
<i>Quantité de salive</i>	<input type="checkbox"/>	J'ai plutôt la bouche sèche	<input type="checkbox"/>	Je produis beaucoup de salive		
<i>Texture de salive</i>	<input type="checkbox"/>	Plutôt épaisse, visqueuse	<input type="checkbox"/>	Plutôt aqueuse, diluée		
<i>Aliments salés</i>	<input type="checkbox"/>	Les aliments sont souvent trop salés	<input type="checkbox"/>	J'adore ce qui est salé (jusqu'à la compulsion)	<input type="checkbox"/>	Moyen
<i>Cicatrisation</i>	<input type="checkbox"/>	Je cicatrise lentement	<input type="checkbox"/>	Je cicatrise vite	<input type="checkbox"/>	Entre les deux
<i>Peau</i>	<input type="checkbox"/>	J'ai la peau sèche	<input type="checkbox"/>	J'ai la peau grasse	<input type="checkbox"/>	Entre les deux
<i>Quand je dois sauter un repas</i>	<input type="checkbox"/>	Ok, pas d'impact négatif	<input type="checkbox"/>	Je dois manger souvent ou régulièrement	<input type="checkbox"/>	Je peux sauter un repas, mais je me sens mieux avec trois repas
<i>Collations entre les repas</i>	<input type="checkbox"/>	Rarement envie	<input type="checkbox"/>	Souvent envie		
<i>Eternuements (tous temps)</i>			<input type="checkbox"/>	Tendance à éternuer tous les jours		
<i>Aliments acides comme vinaigre, citron, choucroute, yaourt</i>	<input type="checkbox"/>	Ça m'est égal, je n'en suis pas fou	<input type="checkbox"/>	J'aime beaucoup	<input type="checkbox"/>	J'aime parfois

TEST DE PROFILAGE METABOLIQUE CUEILLEUR/CHASSEUR/MIXTE traduit de la mouvance Metabolic Typing– www.taty.be – page 3

<i>Sucreries, bonbons, douceurs</i>	<input type="checkbox"/>	J'adore les sucreries, j'en ai besoin à chaque repas pour être satisfait	<input type="checkbox"/>	Les desserts me sont égaux ; je préfère en collation un aliment gras et/ou salé (fromage, chips, popcorn)	<input type="checkbox"/>	L'un et l'autre
<i>Un repas végétarien</i>	<input type="checkbox"/>	Me satisfait	<input type="checkbox"/>	Ne me satisfait pas (ou je me sens moins bien), j'ai vite faim	<input type="checkbox"/>	Ok mais je ne suis pas tout à fait satisfait après
<i>Respiration sifflante</i>			<input type="checkbox"/>	Ça m'arrive régulièrement		
<i>Si je mange des protéines animales au PETIT DEJEUNER (jambon, bacon, saucisse, saumon...)</i>	<input type="checkbox"/>	Je suis léthargique après, fatigué, j'ai soif en cours de matinée	<input type="checkbox"/>	Je me sens énergétisé, je peux tenir jusqu'au déjeuner si pas plus tard	<input type="checkbox"/>	Je me sens bien, mais je dois limiter la quantité ; en tout cas pas tous les jours
<i>Si je mange des protéines animales à MIDI (jambon, bacon, saucisse, saumon...)</i>	<input type="checkbox"/>	Je suis léthargique après, fatigué, je n'ai plus d'énergie pour l'après-midi	<input type="checkbox"/>	Je me sens énergétisé, je peux tenir jusqu'au soir	<input type="checkbox"/>	Je me sens bien, mais je dois limiter la quantité ; en tout cas pas tous les jours
<i>Si je me sens en manque d'énergie en milieu d'après-midi, je ressens plus d'énergie plus longtemps si...</i>	<input type="checkbox"/>	J'ai mangé des fruits, des pâtisseries, des bonbons	<input type="checkbox"/>	J'ai mangé du fromage, des noix, du jambon; alors que les fruits, les pâtisseries ou les bonbons me donnent un coup de peps... que je reperds vite	<input type="checkbox"/>	Je récupère de l'énergie en mangeant n'importe quoi
<i>En société :</i>	<input type="checkbox"/>	Je suis introverti, timide, calme, je parle peu	<input type="checkbox"/>	Extraverti, sociable, je m'exprime, j'entame facilement les conversations		
<i>TOTAL GENERAL</i>	<i>Type A - cueilleur</i>	<i>Type B - chasseur</i>	<i>Type C - chasseur-cueilleur</i>

Résultats. Si votre résultat à l'une ou l'autre classe est supérieur de minimum 5 points aux autres classes, vous êtes de ce type-là.