



## Groupes sanguins

« On transmet son sang, on ne transmet pas son génie » disait **François René de Chateaubriand**. Et bien saviez-vous que notre **groupe sanguin** peut être en lien avec **notre caractère** ? C'est en tout cas ce qu'affirmait en son temps **Léone Bourdel**, professeur à l'Ecole d'Organisation du Travail, après avoir compilé ses observations pendant 30 ans sur 8000 sujets pour définir ce qu'on appelle aujourd'hui **la caractérologie sanguine**. Voici ses résultats :

### GROUPE A : « rassures-moi »

- 42% de la population française sont de sang A dit « **harmonique** »
- **Caractères essentiels** : passionné, sensible, cyclique, artiste, paisible...
- **Alimentation** : plus gourmet que gourmand, apprécie les plats raffinés et ouvert aux recettes originales. Attention aux fringales !

### GROUPE B : « persévérons dans l'action »

- 11% de la population française sont de sang B dit « **rythmique** »
- **Caractères essentiels** : rationnel, rigoureux, persévérant, entreprenant...
- **Alimentation** : plutôt secondaire et fonctionnelle, faute de temps pour se mettre à table, préfère grignoter du salé que du sucré.

### GROUPE O : « croquons la vie ici et maintenant »

- 43% de la population française sont de sang O dit « **mélodique** »
- **Caractères essentiels** : adaptable, optimiste, curieux, besoin de contacts...
- **Alimentation** : aime autant la table que préparer la cuisine, gourmet et gourmand à la fois, aime s'investir et la nouveauté en gastronomie.

### GROUPE AB : « vive les complexités »

- 4% de la population française sont de sang AB dit « **complexe** »
- **Caractères essentiels** : riche, attachant, contradictoire et compliqué...
- **Alimentation** : tantôt exigeant, tantôt désintéressé, plusieurs petits plats valent toutefois mieux qu'un seul. Les enfants sont souvent très capricieux à table !

Ces travaux peaufinés par le médecin américain **Loe-Wendhal** font encore autorité aujourd'hui, mais **IL NE S'AGIT EN AUCUN CAS D'UN PROGRAMME DE VIE ABSOLU !** Il paraît raisonnable de ne rien rejeter en bloc mais plutôt d'intégrer ou non cette étude afin de la transformer habilement.

👉 Alors comme disait **Socrate** : « Connais-toi toi-même »

### Côté recette



**Velouté d'asperges blanches et vertes** : une [recette](#) colorée et surtout de saison.

### L'Astuce en plus



**Le Miam-Ô-Fruits** : [A découvrir](#) au plus vite car l'essayer c'est l'adopter !

### Le coin lecture



Encore une fois le **Dr Laurent Chevallier** nous donne des infos et des astuces pour notre santé.

### Mon actualité et RDV

[Twitter](#), [Facebook](#) et mon [site](#)

Découvrez ma nouvelle émission de [radio](#) : « Les Astuces du Naturopathe » sur les [Régimes](#)



Retrouvez-moi également sur [Oh my Food](#) pour parler plaisir et alimentation

Céline Touati  
Naturopathe

49, rue d'Estienne d'Orves  
92400 Courbevoie

touatic@gmail.com

www.naturopathe-courbevoie.com

OnIYou, 531 147 957 R.C.S. Nanterre