

LE GUIDE ANCESTRAL DU MÉTABOLISME

Le plan d'action en 30 jours pour relancer
ton métabolisme — énergie stable, sommeil profond,
et capacité retrouvée à brûler les graisses.

46

pays parcourus

100+

peuples étudiés

10+

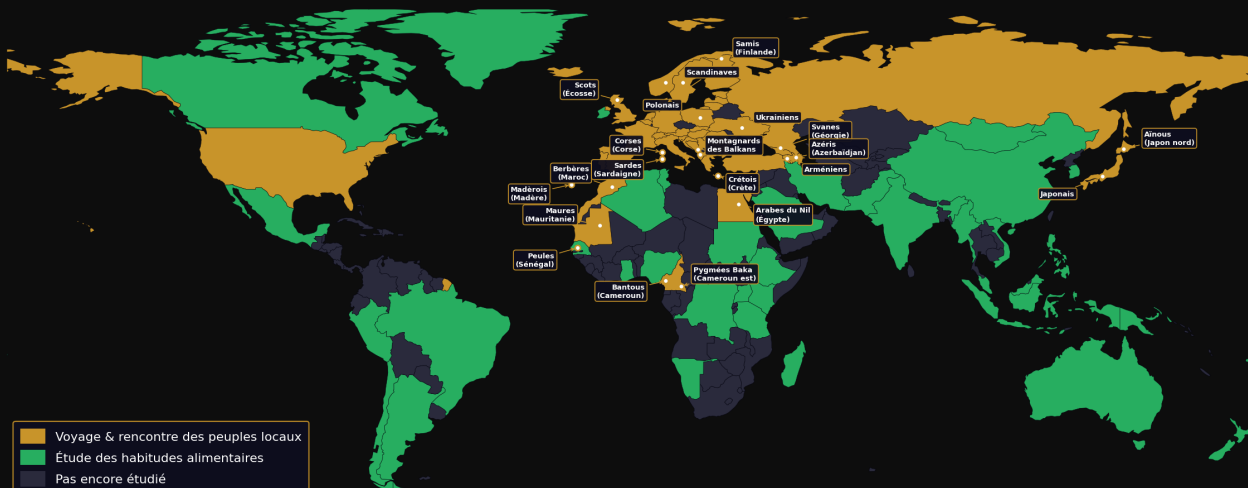
ans de recherche

MaoBrut

Naturopathe · Fondateur INUAT · @maobrut

Depuis 10 ans, entre voyages (46 pays) et explorations bibliographiques, MaoBrut a rencontré en personne des peuples encore proches de leurs traditions : Monténégrins, Albanais, Svans du Caucase géorgien, Sami de Laponie, mais aussi les Français vivant en altitude, les montagnards des Balkans. Il a également étudié les données anthropologiques sur les Hadzas, Inuits, Hunzas, Tsimanes, Kitavans, etc. et observé l'inverse : les Pygmées d'Afrique centrale et les Touaregs du Sahara, pourtant réputés pour leur vigueur au siècle dernier, l'ont perdue au contact des aliments transformés. Passionné de naturopathie, il collabore avec un docteur en biologie et une nutritionniste pour croiser terrain, expertise clinique et littérature scientifique. Depuis 2 ans, INUAT et toute son équipe accompagnent des centaines de personnes à reprendre en main leur métabolisme.

Le métabolisme moderne ne s'est pas éteint tout seul. Réveille-le avec INUAT.



SOMMAIRE

01	Pourquoi ton métabolisme contrôle tout Du foie à la thyroïde, la cascade énergétique
02	Les 7 erreurs modernes qui éteignent le métabolisme Ce que la diète occidentale moderne dérègle
03	Le foie selon le repas Pourquoi la centrale énergétique sature
04	Le cycle de Randle Comment ton corps choisit son carburant
05	Les 3 leviers du métabolisme Nettoyer, Alimenter, Organiser
06	Levier 1 — Nettoyer Retirer les sources d'inflammation et de surcharge du foie
07	Levier 2 — Alimenter Cofacteurs essentiels à la thyroïde et aux mitochondries
08	Levier 3 — Organiser Restaurer la sensibilité à l'insuline et la production d'énergie
09	Plan d'action 30 jours Semaine par semaine, jour par jour
10	Auto-évaluation : où en es-tu ? Score ton terrain métabolique
11	Niveaux atteignables Du niveau 1 au niveau 5 — où peux-tu aller ?
12	Pour aller plus loin Ton accompagnement personnalisé

SOURCES

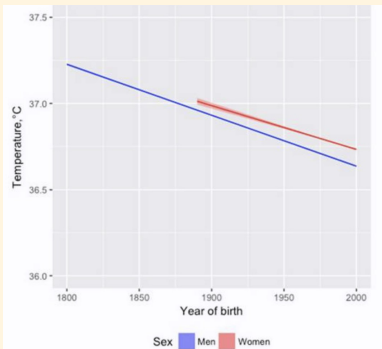
SCIENTIFIQUES

- [1] **Température corporelle moyenne en chute (37 → 36.4°C, 150 ans)**
Protsiv M et al.
eLife. 2020;9:e49555. PMID 31971510
- [2] **Fructose, lipogénèse hépatique et insulino-résistance**
Stanhope KL et al.
J Clin Invest. 2009;119(5):1322. PMID 19381015
- [3] **Saccharose, stéatose hépatique et viscérale (6 mois)**
Maersk M et al.
Am J Clin Nutr. 2012;95(2):283. PMID 22205311
- [4] **Cycle glucose-acides gras (Randle)**
Hue L & Taegtmeyer H.
Am J Physiol Endocrinol Metab. 2009;297(3):E578. PMID 19531645
- [5] **Co-ingestion fructose+lipides : lipémie postprandiale**
Saito H et al.
J Atheroscler Thromb. 2013;20(7):591. PMID 23609792
- [6] **Fructose modéré et sensibilité hépatique à l'insuline**
Aeberli I et al.
Diabetes Care. 2013;36(1):150. PMID 22933433
- [7] **Hypothyroïdie et NAFLD : méta-analyse**
Mantovani A et al.
Thyroid. 2018;28(10):1270. PMID 29154808
- [8] **Épidémiologie globale de la NAFLD**
Younossi ZM et al.
J Hepatol. 2019;70(3):531. PMID 30553838
- [9] **Dépense énergétique chez les Hadza**
Pontzer H et al.
Curr Biol. 2016;26(3):410. PMID 26832439
- [10] **Aliments ultra-transformés : +508 kcal/jour**
Hall KD et al.
Cell Metab. 2019;30(1):67. PMID 31105044
- [11] **Adaptation métabolique au déficit calorique**
Müller MJ et al.
Obes Rev. 2016;17 Suppl 1:9. PMID 26693606
- [12] **Adaptation persistante (Biggest Loser, 6 ans)**
Fothergill E et al.
Obesity. 2016;24(8):1612. PMID 27136388
- [13] **Heure du repas et perte de poids**
Garaulet M et al.
Int J Obes. 2013;37(4):604. PMID 23357955
- [14] **Désynchronisation circadienne et glycémie**
Morris CJ et al.
PNAS. 2015;112(17):E2225. PMID 25870289
- [15] **Travail de nuit et risque T2D**
Pan A et al.
PLoS Med. 2011;8(12):e1001141. PMID 22162955
- [16] **Sélénium et homéostasie thyroïdienne**
Ventura M et al.
Int J Endocrinol. 2017;2017:1297658. PMID 28804356
- [17] **Activité physique et stéatose hépatique**
Hashida R et al.
J Hepatol. 2017;66(1):142. PMID 27746235
- [18] **Café, fibrose hépatique et carcinome**
Kennedy OJ et al.
BMJ Open. 2017;7(5):e013739. PMID 28490562
- [19] **Inflammation et insulino-résistance**
Hotamisligil GS.
Nature. 2006;444(7121):860. PMID 17167474
- [20] **Hormones thyroïdiennes et métabolisme énergétique**
Mullur R et al.
Physiol Rev. 2014;94(2):355. PMID 24692351

01

POURQUOI TON MÉTABOLISME CONTRÔLE TOUT

Le métabolisme moderne est ralenti. Foie saturé, inflammation chronique de bas grade, et tout l'édifice énergétique se déstabilise : 70 à 80 % de l'activation des hormones thyroïdiennes (conversion T4 → T3) se fait dans le foie [7][20].



TEMPÉRATURE CORPORELLE EN CHUTE

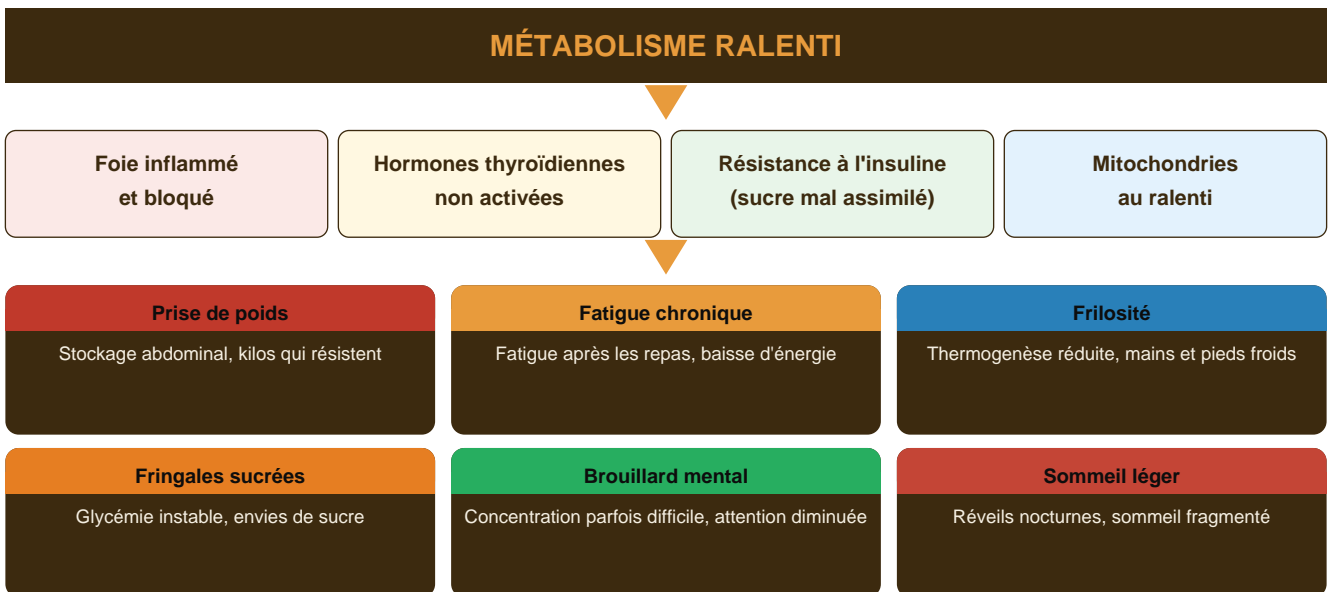
37,2 °C → 36,6 °C en 200 ans

Étude historique sur 677 423 mesures (1800-2000) : la température corporelle moyenne a chuté d'environ 0,03°C par décennie, chez les hommes comme chez les femmes. Le marqueur le plus visible d'un métabolisme qui s'éteint, génération après génération.

Protsiv et al, eLife 2020 [1]

LA CASCADE MÉTABOLIQUE

Quatre dérèglements s'enchaînent : foie engorgé → conversion T4→T3 freinée → cellules qui n'entendent plus l'insuline → mitochondries qui produisent moins d'énergie. Chaque symptôme du quotidien découle directement de ce bloc : la prise de poids vient du stockage imposé par l'insuline, la fatigue et la frilosité d'une T3 et d'une thermogenèse en berne, les fringales d'une glycémie instable, le brouillard mental et le sommeil fragmenté d'un cerveau mal alimenté en énergie [4][7][19].



02

LES 7 ERREURS MODERNES QUI ÉTEIGNENT LE MÉTABOLISME

Sept erreurs présentes au quotidien dans l'alimentation occidentale moderne. Chacune dérègle le métabolisme — leur cumul l'éteint.

OBSERVATION DE TERRAIN — 46 PAYS, 100+ PEUPLES

J'ai été impressionné par les anciens au Monténégro, chez les Svans du Caucase géorgien, et dans nos montagnes françaises il existe encore des personnes coriaces. Mêmes observations partout : corps secs et toniques, pas de fatigue chronique, circulation sanguine efficace (pas d'extrémités froides, marche soutenue en altitude, vieillesse active). La littérature anthropologique sur les Hadzas, Tsimanes, Kitavans ou Inuits le confirme [9]. Et j'ai observé l'inverse : Pygmées d'Afrique centrale ou Touaregs du Sahara — réputés pour leur vigueur au siècle dernier — l'ont perdue au contact des aliments transformés. Surpoids, fatigue, vieillissement accéléré apparaissent en deux générations. La modernité les rattrape.

INFLAMMATION CHRONIQUE

Une inflammation silencieuse, entretenue par l'alimentation moderne, dérègle le métabolisme.

1

Excès d'oméga-6 (huiles industrielles), cuissons à haute température (qui génèrent des molécules pro-inflammatoires) et additifs alimentaires entretiennent un état inflammatoire discret mais permanent. Trois conséquences : l'insuline agit moins bien, les hormones thyroïdiennes peinent à s'activer (conversion T4 vers T3 ralentie), et le signal de satiété (leptine) se brouille [19].

BOISSONS SUCRÉES

Les boissons sucrées forcent le foie à fabriquer de la graisse en continu.

2

Le sucre raffiné en boisson (saccharose, sirop de maïs) force le foie à fabriquer de la graisse en continu. 1 L de soda/jour pendant 6 mois augmente la graisse dans le foie de +132 %, élève les graisses sanguines (triglycérides) et installe une résistance à l'insuline [2][3][6].

MÉLANGER SUCRES ET GRAISSES

Sucres rapides et matières grasses au même repas : les graisses du repas filent dans les réserves.

3

Quand sucres et matières grasses arrivent ensemble, l'insuline (déclenchée par le sucre) empêche les cellules de brûler les graisses, pendant que celles du repas s'accumulent dans le sang pendant 6 heures. C'est le cycle de Randle inversé : le corps utilise le sucre comme carburant et envoie les graisses du repas dans le tissu adipeux [4][5].

NOURRITURE TRANSFORMÉE

Les aliments transformés contiennent plus de calories et moins de nutriments.

4

Étude humaine contrôlée : un régime ultra-transformé fait consommer 508 kcal/jour supplémentaires, sans plus de faim ressentie [10]. Densité calorique élevée, faible satiété, additifs qui abîment la paroi intestinale et entretiennent l'inflammation.

ACTIVITÉ MUSCULAIRE RÉDUITE

Le muscle est le principal tissu d'assimilation du sucre.

5

Le muscle capte 70 à 80 % du sucre du sang après un repas — c'est le plus grand réservoir métabolique du corps. Sans sollicitation régulière, on perd naturellement 0,5 à 1 % de masse musculaire par an dès 30 ans : moins de muscle = moins de sucre absorbé, moins de calories brûlées au repos. L'activité physique régulière réduit aussi la graisse dans le foie [17].

RÉGIMES (RESTRICTIONS CALORIQUES)

Les régimes restrictifs déclenchent une adaptation qui ralentit le métabolisme.

6

Restrictions caloriques répétées, régimes pauvres en sucres prolongés, jeûne chronique : ces approches entraînent une baisse des hormones thyroïdiennes (T3) de 15-30 % en 3 semaines, une élévation du cortisol et une perte de masse musculaire [11][12]. On ne règle pas le problème en profondeur, on l'aggrave même.

SUPERPOSITION DIGESTION ET SOMMEIL

Manger tard force le corps à digérer au lieu de réparer.

7

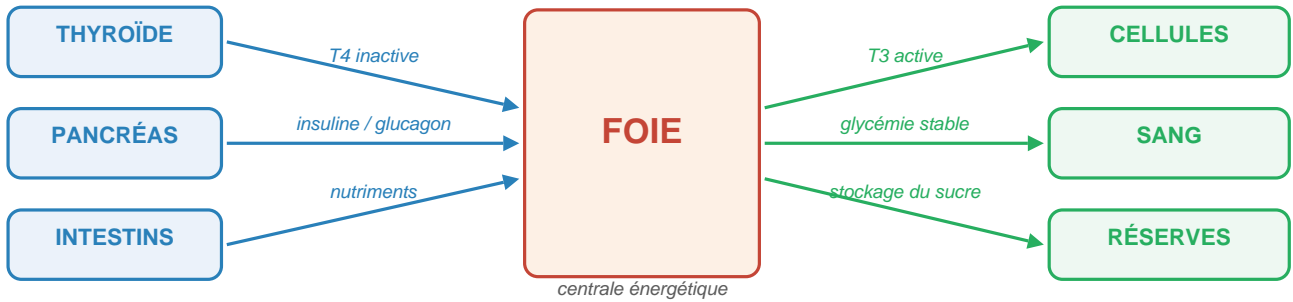
À la tombée de la nuit, le corps libère la mélatonine, qui bloque la libération d'insuline (l'hormone qui fait entrer le sucre dans les cellules). Conséquence : un dîner tardif laisse le sucre stagner dans le sang au lieu d'être utilisé. La réponse à l'insuline chute de 30 à 40 % le soir vs le matin [14][15]. Pendant que le foie digère, il ne peut pas faire son travail nocturne de réparation [13].

03

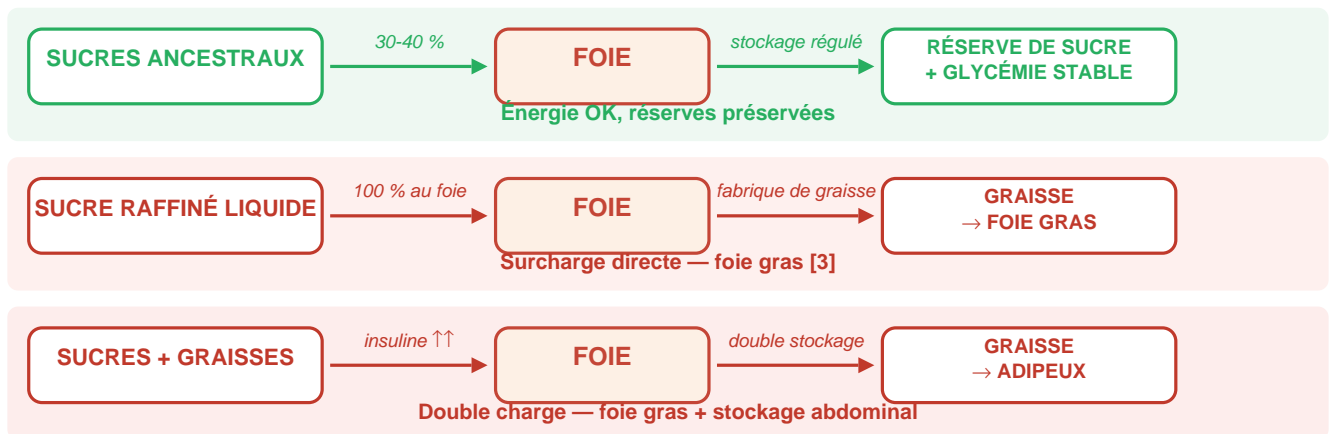
LE FOIE, HUB ÉNERGÉTIQUE

Le foie est la centrale énergétique : il reçoit des signaux hormonaux et des nutriments, il oriente, il stocke, il transforme. Deux schémas pour comprendre son rôle central — puis pourquoi il sature.

LE FOIE COMME HUB DES SIGNAUX ET DES NUTRIMENTS



LE FOIE SELON LE REPAS

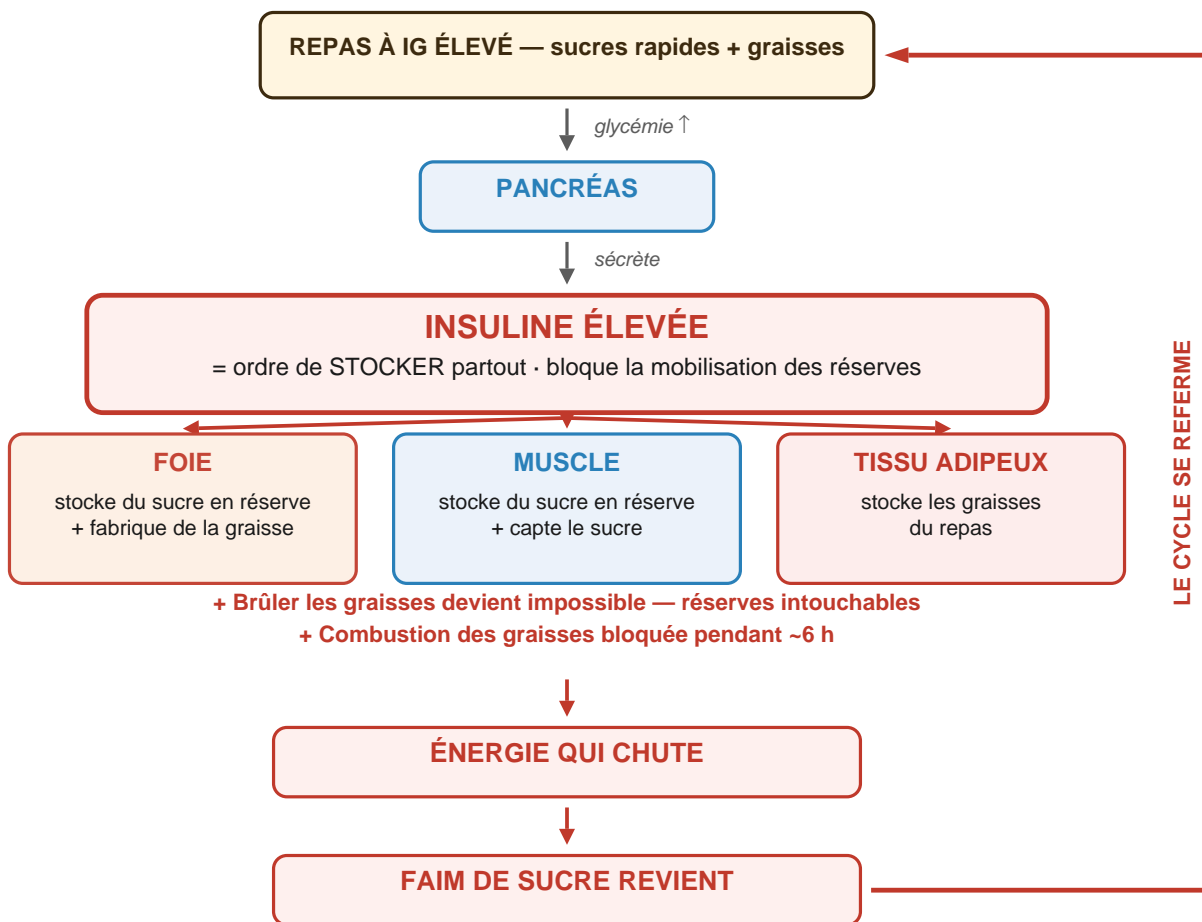


Ces deux surcharges (Erreurs 2 et 3) saturent le foie en premier. Le Levier 1 commence par les couper : retirer les sucres liquides (sodas, jus) et les combinaisons sucres+graisses allège la centrale en 2 à 4 semaines (ALAT, GGT en baisse).

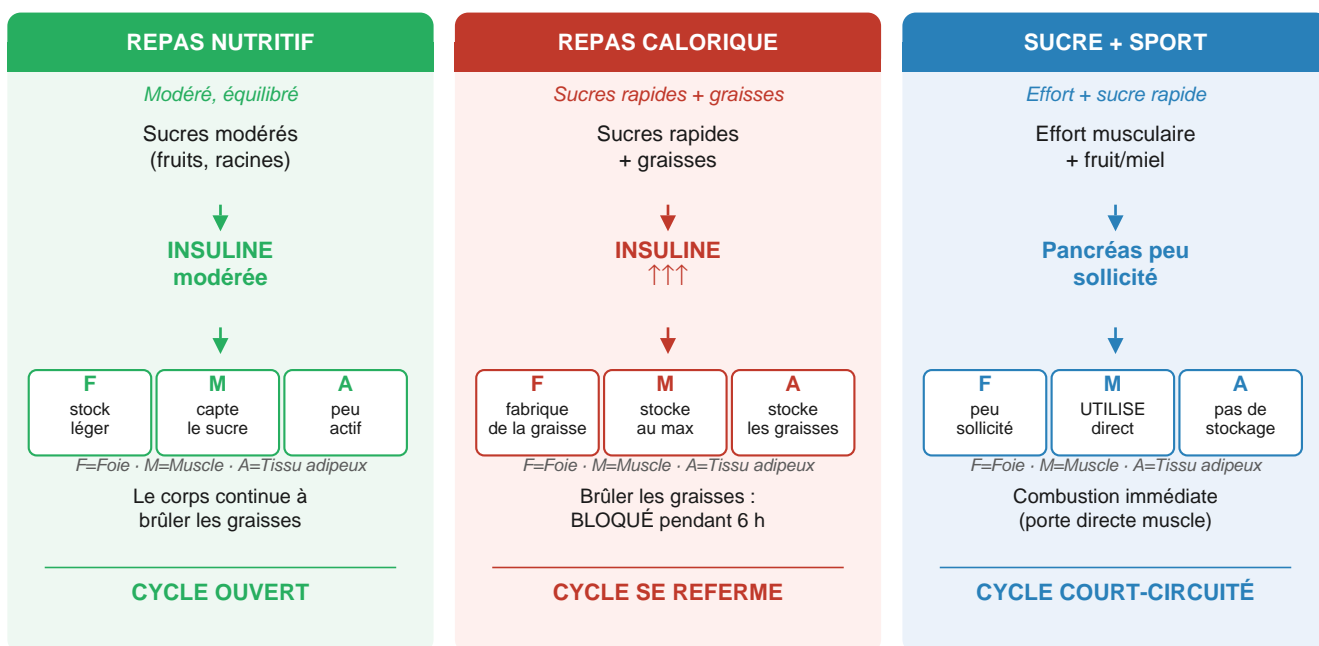
04

LE CYCLE DE RANDLE

Quand sucres et graisses arrivent ensemble, un cycle métabolique se referme : l'insuline bloque la combustion des graisses, les graisses sont stockées, l'énergie chute, les envies de sucre reviennent. Six étapes qui s'auto-entretiennent.



LE CYCLE SELON LE TYPE DE REPAS



RÈGLE SIMPLE

Sucres seuls → matin / midi · Gras → soir (n'empêche pas le déstockage nocturne) · Sucres → OK autour du sport

05

LES 3 LEVIERS DU MÉTABOLISME

POINT CLÉ : Si tu n'arrives pas à perdre du poids ou à retrouver de l'énergie, ce n'est pas une question de volonté. C'est ton foie et ton métabolisme qu'il faut remettre en marche d'abord. Le reste suivra.

Trois leviers, choisis pour leur impact maximal : ce qu'il faut retirer, ce qu'il faut apporter, comment organiser. Bien actionnés, ils permettent une amélioration mesurable des marqueurs métaboliques en 30 jours.

LEVIER 1

NETTOYER

Lever les freins inflammatoires qui bloquent le foie et la production d'énergie. Sodas, jus industriels, ultra-transformés, fritures industrielles et alcool surchargent le foie en continu. Les retirer le laisse rattraper son retard : les enzymes hépatiques (ALAT, GGT) baissent en 2 à 4 semaines, le temps que le foie élimine ses surplus.

- Ne plus consommer de boissons sucrées ni d'alcool
- Supprimer aliments transformés et fritures industrielles
- Ne pas mélanger sucres rapides et matières grasses au même repas

LEVIER 2

ALIMENTER

Apporter à la thyroïde et aux mitochondries (les centrales énergétiques de chaque cellule) les matières premières essentielles. Richesse nutritionnelle ancestrale : animaux de pâturage (foie, abats, œufs), petits poissons gras, bouillon d'os. Ces aliments concentrent les nutriments essentiels au métabolisme énergétique. Pour les sucres simples bien tolérés, voir le Guide Ancestral de la Digestion.

- Foie/abats 1x/semaine, œufs entiers quotidiens
- Poissons gras 1-2x/semaine (sardines, maquereau, foie de morue)
- Bouillon d'os ou de poisson, légumes cuits, sel marin non transformé

LEVIER 3

ORGANISER

Restaurer la capacité du corps à utiliser le sucre et relancer la production d'énergie via le rythme et l'activité. Le métabolisme suit un rythme circadien (voir Guide Ancestral du Sommeil) : la sensibilité à l'insuline est maximale le matin, puis chute de 30 à 40 % le soir. Concentrer les sucres au petit-déjeuner et au déjeuner, terminer le dîner 2-3 h avant le coucher pour libérer la réparation nocturne, et solliciter régulièrement les muscles : trois ajustements qui réduisent les pics glycémiques et relancent la production d'énergie.

- Activité physique régulière 3-4x/semaine (marche soutenue, vélo, renforcement)
- Dîner 2-3 h avant le coucher
- Sucres simples matin/midi, matières grasses plutôt le soir (cycle de Randle)

L'ordre n'est pas négociable : on ne recharge pas un foie engorgé, on ne synchronise pas un métabolisme inflammé.

Nettoyer → Alimenter → Organiser

06

LEVIER 1 — NETTOYER

Avant de relancer, il faut arrêter de surcharger. Voici les 7 sources d'agression à retirer pendant au moins 30 jours. Aucune n'est indispensable à une vie quotidienne, et toutes sont marginales ou absentes dans les

CATÉGORIE	À RETIRER	POURQUOI	ALTERNATIVE ANCESTRALE
Sucres liquides	Sodas, jus industriels, sirops de maïs	Foie qui fabrique de la graisse en continu [2][3]	Eau, infusions, fruits entiers, miel brut
Ultra-transformés	Plats industriels, encas, biscuits	+508 kcal/jour avalées sans le sentir [10]	Aliments entiers, cuisine maison
Sucre + matières grasses	Hamburger-frites-soda, dessert+crème	Graisses du repas mises en réserve (Randle inversé) [4][5]	Sucres matin/midi, matières grasses le soir
Alcool quotidien	Bière/vin/spiritueux quotidien	Surcharge foie, thyroïde ralentie	Occasionnel, tisanes, kombucha
Fritures industrielles	Huiles ré-utilisées, fritures repas	Molécules toxiques (4-HNE, aldéhydes)	Cuisson douce maison : olive, beurre, ghee
Repas tardifs	Dîner < 2 h avant coucher	Mélatonine bloque l'insuline [14]	Dîner crépusculaire 2-3 h avant coucher
Restrictions sévères	Régime hypocalorique chronique, très pauvre en sucres	Thyroïde ralentie, cortisol qui monte [11]	Apports caloriques suffisants, sucres modérés

ASTUCE TERRAIN : Dans les villages svanes du Caucase et sur les hauteurs monténégrines, j'ai vu des octogénaires marcher en montagne sans s'essouffler et porter des charges. Une alimentation traditionnelle préservée, restée à l'écart de l'industrialisation alimentaire moderne. La consommation régulière de café noir est associée à une meilleure protection du foie [18] — soutien d'appoint, pas substitut à une bonne alimentation.

07

LEVIER 2 — ALIMENTER

Ta thyroïde et tes cellules tournent avec des cofacteurs précis. Pas de cofacteurs, pas de combustion : la machine cale. Et ces cofacteurs, ce n'est pas dans des gélules qu'on les trouve — c'est dans les aliments que l'industrie a effacés. [16][20]

NUTRIMENT	À QUOI ÇA SERT	SOURCES ANCESTRALES	DOSE / JOUR
Sélénium	Active la T3 (hormone thyroïdienne) [16]	Foie, poissons, œufs, noix du Brésil	55-100 µg (UL 255)
Zinc	Récepteurs insuline et leptine	Huîtres, foie, viande rouge	10-15 mg
Iode	Construit les hormones thyroïdiennes	Poissons, fruits de mer, œufs, algues 1x/sem	150-250 µg
Fer (héminique)	Fabrique les hormones thyroïdiennes, transport oxygène	Foie, viande rouge, abats	10-15 mg
Vit. A (rétinol)	Active les récepteurs des hormones thyroïdiennes	Foie, jaune d'œuf, beurre cru	700-900 µg
Vit. B2/B3	Combustion des graisses dans les cellules	Abats, œufs, viandes, poissons	Via aliments
Magnésium	Production d'énergie cellulaire	Eaux minéralisées, légumes verts	300-400 mg

Réfs : Sélénium [16] Hypothyroïdie/Foie gras [7] Thyroïde [20]

LE FOIE : L'ALIMENT-PIVOT MÉTABOLIQUE

Des Balkans aux hauts plateaux du Caucase, le foie animal a toujours été l'aliment le plus précieux. 100 g de foie de bœuf concentrent presque tous les cofacteurs dont la thyroïde et les cellules ont besoin : sélénium, zinc, fer, vitamines A, B2, B12, choline. L'alimentation moderne l'a fait disparaître de nos assiettes — il faut le remettre.

Protocole foie ancestral : 50-100 g de foie de bœuf ou de volaille 1 à 2 fois par semaine. Cuisson rapide à la poêle (beurre ou ghee), 2 min de chaque côté, garder rosé. Si le goût te rebute, les alternatives ancestrales : huîtres, sardines avec arêtes, jaunes d'œufs de pâturage, moelle osseuse. Pour les végétariens : jaunes d'œufs de pâturage (vit. A rétinol, B2, B12, choline), beurre cru et fromages au lait cru de pâturage, noix du Brésil (sélénium). L'apport reste inférieur au foie — peu de peuples ancestraux excluent totalement les produits animaux.

08

LEVIER 3 — ORGANISER

Ton métabolisme tourne sur un rythme. Le matin, ton corps absorbe bien le sucre. À certaines heures, il produit plus de chaleur. La nuit, tout s'inverse. Quand tu manges et comment tu bouges pèsent autant que le contenu de ton assiette. [13][14][15]

LE CYCLE DE RANDLE : LA RÈGLE D'OR

Sucres rapides et matières grasses dans le même repas : l'insuline déclenchée par le sucre empêche les cellules de brûler les graisses, pendant que celles du repas s'accumulent dans le sang. Résultat : elles finissent dans le tissu adipeux et la graisse abdominale [4][5]. La règle est simple — répartir dans la journée. Sucres le matin, parce que la sensibilité à l'insuline est à son maximum (pic d'absorption du sucre) ; matières grasses plutôt le soir, parce qu'elles ne stimulent pas l'insuline et n'interfèrent pas avec la mélatonine. Exception : pendant et juste après un effort physique, le muscle consomme le glucose directement par contraction, sans passer par l'insuline — fruits et miel sont alors les bienvenus.

MOMENT	CARBURANT	EXEMPLES ANCESTRAUX
Matin / Midi	Sucres ancestraux à IG modéré	Fruits, miel, racines, riz bien cuit
Après-midi	Phase de transition	Mouvement, hydratation, collation peu sucrée si besoin
Soir	Protéines + matières grasses (peu sucré)	Viande, poisson, légumes cuits + beurre
Avant coucher	Rien 2-3 h avant le coucher	Tisane si besoin, pas de snack

L'ALIGNEMENT CIRCADIEN (rythme jour/nuit)

Dîner tard et écrans nocturnes mettent le métabolisme à contre-temps. La mélatonine, libérée à la tombée de la nuit, bloque la sécrétion d'insuline (l'hormone qui fait entrer le sucre dans les cellules). Manger en pleine phase de nuit, c'est donc garantir un pic glycémique : le sucre stagne dans le sang au lieu d'être utilisé. Les essais cliniques montrent qu'à apport calorique identique, un dîner tardif ralentit la perte de poids et augmente le stockage des graisses [13][14].

MOMENT	ACTION	BÉNÉFICE
Réveil	Lumière naturelle 10-15 min, soleil sur la peau	Synchronise le rythme circadien
Post-repas	Marche 10-15 min après chaque repas principal	Vide les sucres du sang
Crépuscule	Dîner 2-3 h avant le coucher, peu sucré, peu gras	Sommeil profond, leptine régulée
Soirée	Réduction écrans, lumière chaude	Mélatonine préservée

ATTENTION : Si tu travailles en horaires décalés, ce cadre doit être adapté à ton rythme. L'adaptation au travail de nuit, on ne l'invente pas seul — c'est exactement ce qu'on construit dans l'accompagnement personnalisé INUAT.

09

PLAN D'ACTION 30 JOURS

Voici ton plan, semaine après semaine. Chaque étape pose une pierre pour la suivante. Ne saute pas d'étape — la progression compte autant que les actions elles-mêmes.

ATTENTION : ce plan est général. Âge, sexe, masse musculaire et profil énergétique modifient ce qui est optimal pour toi. Le jeûne intermittent, par exemple, peut être un levier puissant dès la phase 1 chez certains profils, contre-productif chez d'autres. Le bon protocole reste celui qui colle à ton terrain.

SEMAINE 1 — NETTOYER	
À retirer	Boissons sucrées, alcool quotidien, ultra-transformés, fritures industrielles
Règle d'or	Ne pas mélanger sucres rapides et matières grasses au même repas
Cuisson	Cuisson douce maison (olive, beurre, ghee). Éviter les fritures industrielles : huiles ré-utilisées et hautes températures génèrent des molécules pro-inflammatoires (4-HNE, aldéhydes).
Repas	Manger assis, sans écran, à table
Soir	Dîner 2-3 h avant le coucher
SEMAINE 2 — ALIMENTER	
Petit-déj	Œufs entiers + fruits + miel (ou pain au levain)
Abats	Foie de bœuf 50-100 g, 1x/sem. Alternatives : huîtres, sardines, jaunes d'œufs.
Bouillon	Bouillon d'os ou de poisson, 3-4x/sem
Poissons	Poissons gras 1-2x/sem (sardines, maquereau, foie de morue)
Minéraux	Eau filtrée, sel marin non transformé, légumes verts cuits
SEMAINE 3 — ORGANISER	
Petit-déj	Protéines + sucres simples (œufs, fruits, miel) au pic de sensibilité matinal
Activité	3-4 séances/sem : marche soutenue, vélo, ou renforcement
Repas	Sucres simples matin/midi, matières grasses plutôt le soir
Soir	Dîner crépusculaire 2-3 h avant le coucher
Observation	Noter énergie, qualité du sommeil, état général chaque jour
SEMAINE 4 — INTÉGRER	
Routine	Maintenir les 3 leviers : ce qui est retiré, ajouté, organisé
Activité	Continuer 3 à 4 séances/semaine (marche, vélo ou renforcement)
Quotidien	Intégrer le mouvement au quotidien : escaliers, port de charges
Bilan	Comparer semaine 1 et semaine 4 : énergie, sommeil, signaux, état général
Suite	Si les blocages persistent : voir étape suivante (accompagnement INUAT)

10

AUTO-ÉVALUATION : OÙ EN ES-TU ?

Note chaque signal de 0 (jamais) à 3 (tous les jours, sévère), additionne. Sois honnête avec toi-même : c'est ton point de départ.

SIGNAL	0	1	2	3	SCORE
Fatigue chronique au réveil	0	1	2	3	<input type="text"/>
Coup de barre 15-17 h	0	1	2	3	<input type="text"/>
Frilosité, mains et pieds froids	0	1	2	3	<input type="text"/>
Somnolence après les repas	0	1	2	3	<input type="text"/>
Fringales sucrées entre les repas	0	1	2	3	<input type="text"/>
Kilos qui résistent malgré effort	0	1	2	3	<input type="text"/>
Essoufflement ou faiblesse à l'effort modéré	0	1	2	3	<input type="text"/>
Brouillard mental, concentration en baisse	0	1	2	3	<input type="text"/>
Réveils nocturnes	0	1	2	3	<input type="text"/>
Récupération lente après effort	0	1	2	3	<input type="text"/>
Libido en baisse	0	1	2	3	<input type="text"/>
Cheveux/ongles cassants, peau sèche	0	1	2	3	<input type="text"/>
Sautes d'humeur, irritabilité	0	1	2	3	<input type="text"/>
Acné, boutons, peau qui s'aggrave	0	1	2	3	<input type="text"/>
Digestion lourde, ballonnements après repas gras	0	1	2	3	<input type="text"/>
TOTAL					--- / 45


SCORE	TERRAIN	INTERPRÉTATION
0-10	ACTIF	Bon terrain métabolique. Le guide te permet de l'entretenir.
11-20	RALENTI	Métabolisme à la peine. Les 3 leviers sont ton point de départ.
21-35	ÉTEINT	Plusieurs blocages. Le guide pose les bases — l'accompagnement INUAT accélère.
36-45	CRITIQUE	Terrain fortement dérégulé. Envisage un suivi personnalisé.

Ce guide ne remplace pas un avis médical. En cas de suspicion de pathologie, consulte un professionnel de santé.

11

JUSQU'OU PEUX-TU ALLER ?

Le métabolisme se construit ou se dégrade selon ce qu'on fait au quotidien. Trois niveaux selon le degré d'engagement et de personnalisation. Le guide te conduit au niveau 3 en autonomie. Le niveau 5 demande un protocole sur mesure adapté à ton terrain.

NIVEAU 1	NIVEAU 3	NIVEAU 5
		
<p>ÉTAT ACTUEL TYPIQUE</p> <p><i>Sans action</i></p>	<p>AVEC LES 3 LEVIERS DU GUIDE</p> <p><i>En autonomie</i></p>	<p>AVEC ACCOMPAGNEMENT INUAT</p> <p><i>Protocole personnalisé</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> ● Métabolisme ralenti — fatigue au quotidien ● Dormir ne suffit pas à récupérer ● Tu compenses : café, sucre, motivation forcée ● Régimes et sport ne donnent rien de durable ● Tu sais que ça ne va pas, sans savoir pourquoi 	<ul style="list-style-type: none"> ● Métabolisme qui tourne — énergie stable au quotidien ● Sommeil qui répare vraiment ● Plus besoin de compenser ● Tes efforts produisent des résultats visibles ● Tu comprends ce que ton corps te dit 	<ul style="list-style-type: none"> ● Bilan biologique complet : foie, thyroïde, insuline, inflammation ● Protocole construit pour ton terrain spécifique ● Terrains complexes : Hashimoto, ménopause, travail décalé ● Suivi hebdomadaire — ajustements en temps réel ● Vieillesse métabolique ralenti
<p><i>DÉLAI</i></p> <p>Sans action</p>	<p><i>DÉLAI</i></p> <p>30 jours d'application</p>	<p><i>DÉLAI</i></p> <p>3 mois d'accompagnement</p>

Le guide te conduit au niveau 3.
Pour le niveau 5, le terrain de chacun demande un protocole personnalisé.

SELON TON PROFIL DE SYMPTÔMES DOMINANT :

- **Sommeil fragmenté, réveils 3-4 h, fatigue chronique au réveil**
 Guide Ancestral du Sommeil — circadien, mélatonine, récupération nocturne
- **Ballonnements, reflux, transit irrégulier, intolérances**
 Guide Ancestral de la Digestion — microbiote, oméga-3/6, perméabilité

12

POUR ALLER PLUS LOIN

Ce guide te donne les fondations. Mais chaque métabolisme reste unique : un foie gras avancé ne se traite pas comme une thyroïdite Hashimoto.

POURQUOI L'ACCOMPAGNEMENT ?

Métabolisme, sommeil, digestion et poids partagent la même racine : l'inflammation chronique de bas grade, alimentée par le déséquilibre alimentaire moderne. Sur les terrains complexes (Hashimoto, foie gras avancé, ménopause, travail de nuit), se tromper de cadre fait reculer. L'accompagnement INUAT construit le bon protocole pour TON terrain et l'ajuste chaque semaine jusqu'aux résultats.

L'ACCOMPAGNEMENT INUAT — 3 MOIS

Bilan complet

On regarde ton terrain de près : foie (ALT, AST, GGT), thyroïde (TSH, FT3, FT4, rT3), résistance à l'insuline (glycémie, HbA1c), inflammation, sélénium, ferritine. Tout ce qu'un bilan standard ne creuse pas.

Protocole sur mesure

Un plan nutritionnel construit pour TON terrain : foie gras avancé, thyroïde auto-immune (Hashimoto), résistance à l'insuline sévère, travail de nuit, etc.

Suivi hebdomadaire

Des appels de suivi pour ajuster le cadre en temps réel selon ce que tu observes.

Accès communauté

Tu rejoins la communauté Skool INUAT : modules, masterclass, échanges avec d'autres membres qui font le même chemin que toi.

Une équipe pluridisciplinaire

On construit chaque cadre avec notre docteur en biologie et notre nutritionniste clinique : terrain ancestral, expertise nutritionnelle clinique et littérature scientifique récente, jamais l'un sans l'autre.

RÉSULTATS OBSERVÉS APRÈS 30 JOURS

- Énergie stable du matin au soir — fin du coup de barre 15-17 h.
- Marqueurs biologiques en amélioration — ALAT, GGT, glycémie, HbA1c, T3.
- Composition corporelle qui s'améliore — stockage abdominal réduit en 3-4 semaines pour la majorité.

« *L'alimentation ancestrale change ma vie, j'ai une énergie incroyable, je dors entre 5 h et 6 h par nuit, c'est fou, alors que je bosse 10 h par jour à l'usine et plus de 5 h dans mes affaires.*

— Client INUAT, accompagnement digestion + sommeil + perte de poids

PRÊT À PASSER À L'ÉTAPE SUIVANTE ?

Tu sais maintenant quoi faire. Ce qui manque, c'est quelqu'un qui vérifie que tu fais les bons choix pour TON terrain. Envoie "CENTENAIRE" en DM sur @maobrut. On évalue ensemble, et on construit ton protocole.

PRÊT À RÉVEILLER TON MÉTABOLISME ?

Envoie-moi un DM pour qu'on évalue ensemble ton terrain métabolique et qu'on construise ton protocole personnalisé.

Bilan complet · protocole sur mesure · suivi hebdomadaire.

Envoie "CENTENAIRE" en DM sur Instagram

@maobrut

Je te réponds personnellement.



BONUS GRATUIT — Liste de courses ancestrale

Demande-la dans ton DM, on te l'envoie en retour.
Tous les aliments du protocole, organisés par rayon.

MaoBrut — Naturopathe · Fondateur INUAT · @maobrut

46 pays parcourus · 100+ peuples étudiés · 10+ ans de recherche