

PRIMAL, ARCHÉVORE - DES NOMS !

Cette nouvelle vague qu'est la paléonutrition génère de multiples variantes. Je limite mon analyse à trois grands mouvements principaux, en tâchant d'orienter le mangeur selon ses particularités propres.

* **LA PALÉO STRICTE.** Les pratiquants refusent tout aliment « néolithique ». Outre les produits industriels modernes (sucres, additifs, etc.), ils excluent tous les produits cités page précédente. Une adresse de référence : Robb Wolf, biochimiste de formation, auteur de *The Paleo Solution*. Intro en français: robbwolf.com/paleo-diet-french. Pour des cas de maladies auto-immunes, son programme est encore plus strict, car il en exclut aussi les oléagineuses*, les solanacées* et les œufs. Il est très proche de la théorie du papie de la paléo : Arthur De Vany, dont le livre *Le régime Évolution* existe en français (p. 59).



* **LE MODE PRIMAL** est représenté par le dynamique Mark Sisson, ancien athlète professionnel (www.marksdailyapple.com). Son premier livre a été traduit en 2012 chez Thierry Souccar éditions, sous l'intitulé : *Le Modèle Paléo* (www.lanutrition.fr). En paléo ascendant primal, on accepte en outre les laitages de lait cru, fermiers, provenant d'animaux nourris d'herbe, non traités aux hormones et antibiotiques. Le refrain de Sisson : « *on peut vivre Paléo sans renoncer à une existence confortable* ».



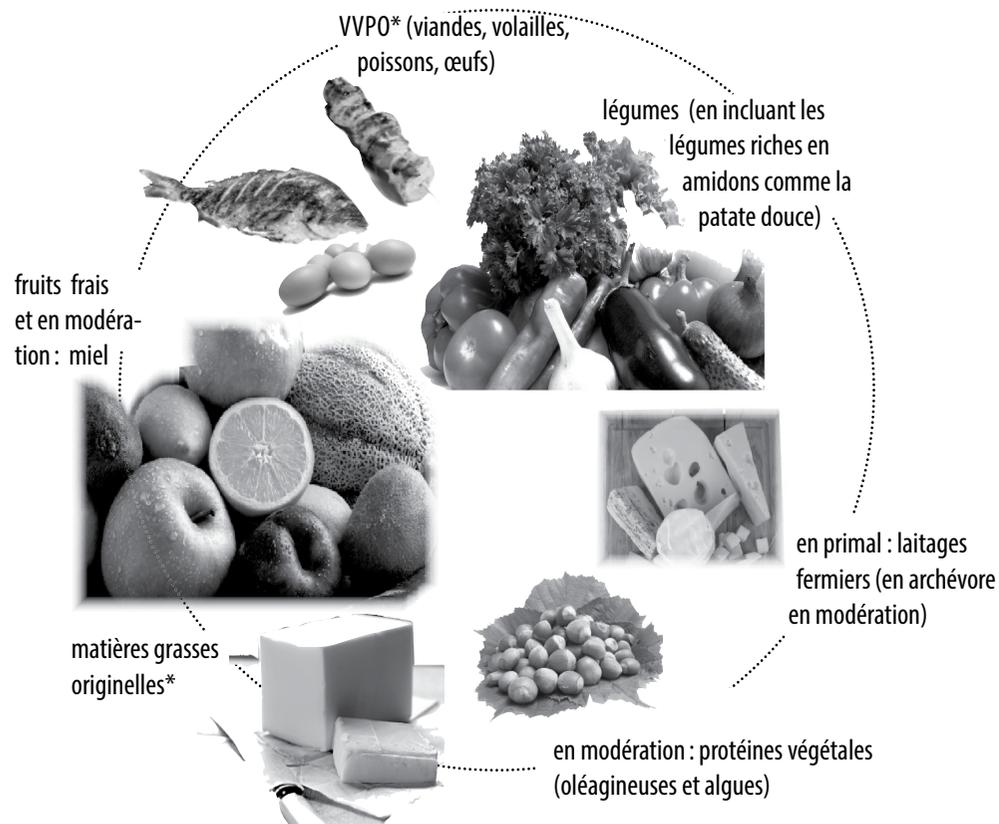
* **LE MODE ARCHÉVORE.** Les pratiquants, comme le docteur Kurt Harris (archevore.com) ou Paul et Shou-Ching Jaminet, auteurs du livre « *Perfect Health Diet* » (perfecthealthdiet.com), acceptent en outre les « amidons amis » selon leurs termes (*safe starches* en anglais), comme la patate douce, le riz et les pommes de terre. La plage alimentaire s'élargit...



« Dans les prochains chapitres, le programme « Retour au calme » intégrera ces trois mouvances en progression. En phase I, on suit l'école paléo stricte. En phase II, on mange primal en journée et archévore le soir.



LA PLAGE ALIMENTAIRE PALÉO/PRIMAL/ARCHÉVORE



La liste détaillée de ce que vous pourrez déguster est exposée plus loin sous le libellé de *Liste positive* (p. 63). Les dosages quotidiens de chaque catégorie sont suggérés dans le même chapitre. Cela implique tacitement ce que vous pourrez virer de votre assiette : les céréales et les farineux, les légumineuses, les huiles végétales traficotées, les aliments transformés et tout ce qui contient du sucre ajouté.